

Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain sagte einmal: „Eine schlechte Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterprügeln! Stufe für Stufe!“ Dieses Zitat ist wie geschaffen für die Fastenzeit. Da geht es ja gerade darum, Fastenvorsätze zu fassen und schlechten Angewohnheiten zu Leibe zu rücken. Allgemein anerkannt ist, dass in der Fastenzeit vor allem unsere Ernährungsgewohnheiten auf den Prüfstand müssen. Esse oder trinke ich etwas, weil es mir schmeckt? Oder aus Gewohnheit, obwohl ich eigentlich gar keinen großen Hunger hätte? Bin ich ein gewohnheitsmäßiger Fleischesser? Oder schmecken Obst und Gemüse nicht mindestens genauso gut, wenn man sich einmal daran gewöhnt hat? Muss ich wirklich unbedingt dreimal am Tag essen? Oder sollte ich mir einfach mal angewöhnen, das Abendessen ausfallen zu lassen? Das nennen Ernährungsberater dann *dinner cancelling*. Gute Fastenvorsätze können sich allerdings nicht nur auf die Ernährung, sondern auch auf die Geisteshaltung beziehen. Was ist damit gemeint? Nun, es macht einen großen Unterschied, ob ich alles gewohnheitsmäßig immer nur schwarzsehe und immer mit dem Schlechtesten rechne, oder ob ich mich darin übe, in allem etwas Gutes zu entdecken. Das kann man sich angewöhnen. So findet ein echter Denkfortschritt statt, weg vom notorischen Pessimisten und hin zum unverbesserlichen Optimisten. Und dann gibt es

noch einen Bereich, in dem es uns guttun würde, aus einer schlechten Angewohnheit eine liebgewordene Gewohnheit zu machen, und das ist unser Verhältnis zu Gott. Viele Menschen haben sich angewöhnt, ohne Gott zu leben, ohne Gebet, ohne Kirche, und das ist schlecht, auf jeden Fall eine verpasste Gelegenheit. Wie schön ist es dagegen, wenn wir regelmäßig beten und so unseren Tagesablauf strukturieren, am Morgen, am Mittag, am Abend. Noch besser ist es, ganz spontan den ganzen Tag über an Gott zu denken, mit ihm zu sprechen und die Dinge in seinem Licht zu betrachten. Das kann man sich angewöhnen! Schließlich sagt Paulus im 1. Thessalonicherbrief: „Betet ohne Unterlass! Dankt Gott für alles! Löscht den Geist nicht aus!“ (1 Thess 5,16-19) Sie sehen also: In der vor uns liegenden Fastenzeit gibt es jede Menge zu tun, um schlechte Angewohnheiten in gute Gewohnheiten umzuwandeln. Freilich: Einfach wird das nicht. Denn der Volksmund hat Recht: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, manchmal störrisch wie ein Esel, immer unterwegs zum Futtertrog, festgefahren in seinem Verhalten und zu faul zum Denken. Aber das Gewohnheitstier kann auch trainiert werden. Machen wir es wie Mark Twain. Indem wir Stufe für Stufe den inneren Schweinehund die Treppe hinunterprügeln, werden wir durch Selbstüberwindung neues Selbstbewusstsein entwickeln. Dazu gebe Gott uns seinen guten Heiligen Geist.