

KLEINE ZEITUNG

ASCHERMITTWOCH

Widerstand gegen die Fülle

Psychotherapeut Arnold Mettnitzer: warum Fasten den Horizont erweitert und die Gesellschaft reicher macht.

SEITEN 2-7



CORBIS

WETTER

Wetter.

Teils
Nebel
oder Hochnebel.
Abseits des
Nebels herrlich
sonnig.

SEITE 28



KÄRNTEN

Abgestürzt.

Zwölfjähriger fiel
bei Klagenfurt
beim Spielen von
zehn Meter hoher
Felswand. Sein
Zustand ist stabil.

SEITE 23

WIRTSCHAFT

Jobs in Gefahr.

Die Sanktionen
Russlands sind
laut einer Studie
eine Gefahr für
Tausende Jobs
in Österreich.

SEITEN 32/33

SPORT

Keine Pleite.

Der VSV verlor,
holte gegen
Salzburg aber
einen Punkt. Der
KAC siegte in
Laibach mit 4:1.

SEITEN 56/57

Zu viel gefeiert?
Übersäuert?

**Basenpulver
Dr. Auer®**

In allen Apotheken





Ab Sommer. Turkish Airlines will bald Flugverbindung von Graz nach Istanbul anbieten ... 34/35

LEITARTIKEL

Johannes Kübeck meint, die Geisterfahrt der Griechen zwingt Europa auf Kurs..... 14

DEBATTE

Christian Teissl über die Bedeutung von Integration in unserer Gesellschaft..... 40

SCHNELL GEFUNDEN

Aviso 39
Horoskop/Rätsel 42
Kino 38
Leserbriefe..... 40/41
Regionen/Notdienste ab 27
Sudoku-Rätsel..... 50
Todesfälle ab 54
Wirtschaft/Börse ab 32

EUROMILLIONEN

Ziehung 17. Februar
2 5 18 30 43
Sternzahlen **1 10**
ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR



Erzählen Sie uns vom Fasten!

Haben Sie schon Fastenerfahrung gesammelt? Dann schicken Sie uns Ihre Geschichte:

reporter@kleinezeitung.at

ESSAY

Fasten! Bitte schnell dich an!

Fasten kann mehr bedeuten als Verzicht und Mäßigung. Es darf auch als Ticket zu einer Reise zu sich selbst verstanden werden. Zum heutigen Aschermittwoch ein Essay von Arnold Mettnitzer.

Vorträge das gängige Ausnutzungsverhalten seiner Zeitgenossen mit einem Menschen, der in ein nobles Restaurant geht und dort mit keinem Cent in der Tasche Austern, Kaviar und Champagner bestellt. Nach dem ersten Gang gönnt er sich einen zweiten und dann einen dritten in der Hoffnung, in einem der nächsten Gänge in einer der Austern die Perle zu finden, mit der er das alles wird bezahlen können ...

Es ist nichts dagegen einzuwenden, dass Menschen ihren Vorteil suchen. Nicht der persönliche Vorteil ist verwerflich, sondern die Ausschließlichkeit, mit der er gesucht wird. Ausschließlichkeit verleiht Scheuklappen, Scheuklappen machen blind.

Fasten könnte so gesehen Horizonterweiterung bedeuten. Wenn ich mit neuen Augen aufwache, zur Vernunft komme und mich nicht mehr nur frage, worin mein Vorteil liegt, dann könnte ich beglückt entdecken, dass andere tragen zu können, mich trägt und anderen helfen zu können, mir hilft! Oder, wie es

Marie von Ebner-Eschenbach ausdrückt: „Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt im Leben.“

Eine solche Horizonterweiterung ist bis ins hohe Alter möglich. Das ist eine der „frohen Botschaften“ der Hirnforschung: Es steckt mehr in mir als das, was ich im Moment weiß und im Augenblick tue. Ich kann mein Herz und Hirn auch noch auf eine ganz andere Weise nutzen. Ich kann aus eingefahrenen Sackgassen herauskommen und ganz neue Erfahrungen machen. Aber die Voraussetzung dafür, dass das gelingt, besteht darin, dass es irgendetwas in meinem Leben gibt, wofür ich mich noch restlos begeistern kann.

Und hier tut sich leider ein ernstes Problem auf: Viele Menschen haben die Begeisterung verloren und mit ihr die Lebensfreude. In der Folge glauben sie, sich den Luxus der Begeisterung nicht mehr leisten zu können. Darum stehen sie dann aber auch jedem Abenteurer und allem Noch-nie-

Dagewesenen skeptisch gegenüber.

Fasten – in diesem Kontext betrachtet – könnte dann bedeuten, dass ich nach Möglichkeiten für Begeisterung auch und vor allem dort zu suchen beginne, wo sie mir beinahe denkunmöglich erscheinen.

Martin Walser vermutet in einem seiner Romane, dass viel zu viele Menschen nostalgisch zurückschauen oder skeptisch nach vorne blicken und passiv darauf warten, dass sie einmal leben werden und im Warten auf dieses Leben ihre Zeit verbringen. Nachher, wenn dann alles vorbei ist, mögen sie sich fragen, wer sie denn gewesen sind, solange sie gewartet haben ...

Fasten – so betrachtet – könnte auch aus dem Versuch bestehen, den Augenblick zu genießen, das „Jetzt“ als geschenkte Zeit zu begreifen und mit anderen zu gestalten. „Das Leben besteht nur aus Augenblicken“, sagt Jorge Luis Borges, „vergiss nicht den jetzigen.“

Für den vorherrschenden Persönlichkeitstyp unserer Zeit scheint das allerdings schwer realisierbar zu sein, denn für ihn zählen hauptsächlich Leistung und Wirtschaftserfolg. „Geht's der Wirtschaft gut, geht's uns allen gut“, lautet sein Schlagwort. Zwischenmenschliche Beziehungen bleiben dabei oberflächlich, werden funktionalisiert, geknüpft oder aufgegeben, wie es dem beruflichen Fortkommen und dem wirtschaftlichen Vorteil dient. Andere Menschen spielen dann nur mehr insofern eine Rolle, als sie sich für die persönliche Selbstdarstellung verwenden lassen.

Und die trotz allem immer noch und immer wieder besungene Liebe wird zur Kunst, die immer weniger Menschen beherrschen. Verständnissvolle Gespräche werden zur Kostbarkeit, die sich kaum jemand mehr

leisten zu können glaubt. Man bräuchte dazu ja die zwischen den Fingern zerronnene, verloren gegangene Zeit als „Lebensmittel der Liebe“.

Fasten – so betrachtet – wäre dann der Luxus, die Dinge, die ich im Moment gerade tue, mit Leib und Seele so zu tun, dass ich damit Raum schaffe für die Begegnung mit anderen Menschen. Damit könnte ich anstelle des Stroheuers eines rasanten Flirts und einer kurzen Liebschaft die Hingabe als nachhaltig neue Perspektive wiederentdecken. Das weiß ich in der Tiefe meines Herzens. Ich weiß, dass erst Hingabe meine Sehnsucht stillt. Aber als Kind meiner Zeit weiß ich nicht mehr, ob ich zu solcher Hingabe überhaupt noch fähig bin. Die Zeit, die ich brauche, um eine Landschaft zu erwandern, Musik zu genießen und mich einem Menschen hinzugeben, glaube ich mir tatsächlich nicht mehr leisten zu können ...

Fasten, das könnte deshalb wohl über all das hinaus und wohl zuallererst bedeuten, Zwiesprache mit mir selbst zu halten, draufzukommen, dass ich schon lange nicht mehr tief unten im Keller des eigenen Herzens gewesen bin, dort, wo die alten Weine der Weisheit liegen und darauf warten, entdeckt zu werden. „Du begehest die größte Sünde, du kennst dich selber nicht!“, lässt Ferdinand Raimund seinen Alpenkönig zum Menschenfeind sagen.

„Fasten your seatbelts!“ – Schnell dich an! Gutes Fasten hat immer auch damit zu tun, sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben. Das Motto dazu liefert Karl Valentin: „Heute besuche ich mich! Hoffentlich bin ich zu Hause!“

Arnold Mettnitzer, geboren 1952 in Gmünd, studierte Theologie und arbeitete als Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Seit 1996 ist er als Psychotherapeut in Wien tätig.

