

GEDANKEN ZUR FASTENZEIT. Werner Jochum

„Die Fastenzeit kann eine Oase sein“

Theologe und Psychotherapeut Werner Jochum im Gespräch.

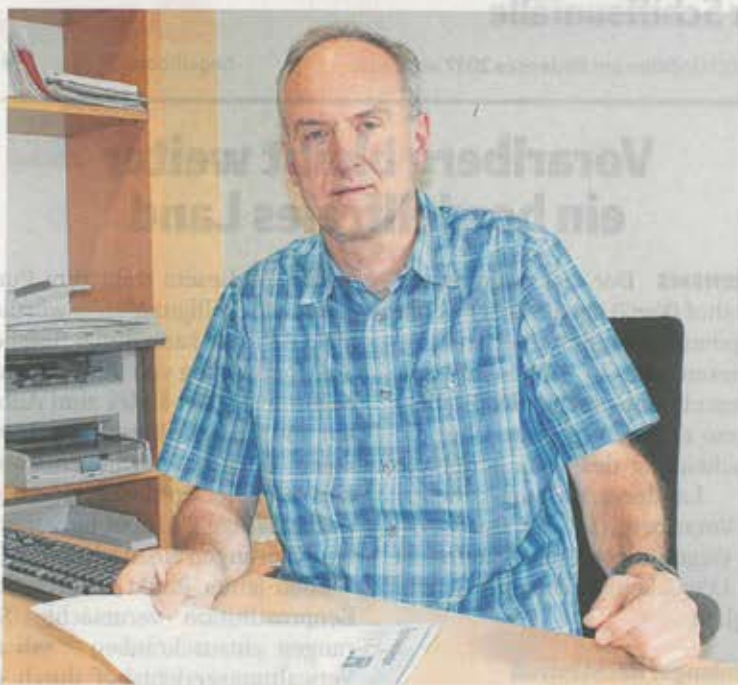
BLUDENZ Seit vielen Jahrhunderten gilt die Fastenzeit in der christlichen Tradition als Vorbereitung auf das Osterfest. 40 Tage, die der Einfachheit und der Glaubensbeziehung gewidmet sind. Vor allem aber auch der Beziehung zu sich selbst und den Menschen untereinander.

Welche Bedeutung diese Beziehungen für uns Menschen haben, erzählt Werner Jochum, Leiter der Suchtberatung Clean Bludenz. „Die Fastenzeit kann eine Oase sein, in der wir uns selbst näher kommen und unseren Sehnsüchten begegnen können. 40 Tage, in denen unser Leben langsamer und wertvoller wird, weil wir beginnen, das Unwichtige und die vielen tief in uns wirkenden Antreiber zu erkennen und aus unserem Leben zu verabschieden.“ Den eigenen Sehnsüchten zu begegnen, ist eine Kunst, die uns gesund bleiben oder auch werden lässt, weiß Jochum, denn: „Sucht ist nicht gelebte Sehnsucht.“

Weniger ist mehr

Wie viele Menschen unter unserer schnelllebigen Zeit leiden, zeigt sich in den Zahlen einer traurigen Statistik. 1578 Menschen wandten sich im vergangenen Jahr an eine der drei Clean-Beratungsstellen. Die betreuten Personen nahmen im Vergleich zum Jahr 2012 um 37 Prozent zu. „Ich finde, dass diese Zahlen uns zu einer kritischen Betrachtung einladen. Was liegt hinter unserer Haltung des immer mehr, immer schneller, immer größer? Wenn wir uns auf diese Fragen einlassen, begegnet uns dann eine Angst davor, nur ein unbedeutendes und austauschbares Rädchen in einer globalisierten Welt zu sein? Sind wir deshalb immer abhängiger von Äußerlichkeiten, anfälliger für Polarisierungen? In der Fastenzeit kann sich für uns eine Tür öffnen, in der wir ganz bewusst wieder näher zu uns selbst und unserer Mitte finden können.“

Was für die Christen die Fastenzeit ist, wird in allen großen



Werner Jochum: „Ein überfülltes Leben soll durch freiwilligen Verzicht einem erfüllenden Leben Platz machen.“

VN/JS

Religionen und spirituellen Traditionen gelebt. Und alle setzen sie der Dynamik des Habens, wie Erich Fromm es nannte, eine Besinnung auf das Sein entgegen: „Ein überfülltes Leben soll durch freiwilligen Verzicht einem erfüllenden Leben Platz machen. Auch wenn religiöse Gebote an Wichtigkeit verloren haben, scheinen die Anliegen, die hinter der christlichen Fastenzeit oder dem islamischen Ramadan stehen, aktueller denn je: Es ist notwendig, das Leben, den Alltag, die Beziehungen sowie Konsumge-

wohnheiten gelegentlich zu entrümpeln. Verzicht ist damit nicht mehr ein Gebot von außen, sondern ein selbst gewählter Weg des Loslassens und der Besinnung aufs Wesentliche“, erläutert der 58-jährige Innerbräuer, der in seiner zurückhaltenden Art, seinem Gegenüber eine Ahnung der inneren Ruhe schenkt. Bietet uns die Fastenzeit also eine einmalige Chance auf inneres Wachstum?

Lebensfreude entdecken

„Ja, wenn man sich darauf einlassen kann“, bekräftigt der Theologe und Psychotherapeut, denn „mit der Einsicht in den Sinn des Fastens kann diese Zeit zu einem Wendepunkt werden: innehalten und zu sich kommen, im wahrsten Sinn des Wortes wählerisch werden und all das entdecken und fördern, was mit Lebensfreude, Zufriedenheit und Lebensqualität verbunden ist. Dadurch kann der Verzicht ein Weg der Befreiung von Unwesentlichem und von Zeitverschwendung werden.“ **CM**

CLEAN BLUDENZ

Werner Jochum arbeitet als Stellenleiter für die Stiftung Maria Ebene im Clean Bludenz. Betroffene und Bezugspersonen finden hier Beratung, Therapie und medizinische Behandlung. Am 20. März feiert das Clean Bludenz das 25-jährige Bestehen um 19.30 Uhr im Stadtsaal Bludenz. Den Festvortrag hält Reinhard Haller rund um das Thema: „Frei werden – lebendig sein“.