

**Aschermittwoch und die Fastenzeit
oder: Kann ich Gewohnheiten verändern?**

Jeder Mensch hat Gewohnheiten. Manche sind hilfreich, andere würden wir gerne loswerden. Das Problem ist nur, Gewohnheiten sind gar nicht so leicht zu ändern. Dauerhaft sein Verhalten zu ändern ist nicht immer leicht. Sei es das Essen von Süßigkeiten oder die täglichen 20 Minuten Bewegung.



Das hat mit der Funktionsweise unseres Gehirns zu tun, das feste Handlungsabläufe speichert und damit unser Denken entlastet. Forscherinnen sagen sogar, dass wir ohne diese Handlungsabläufe ständig überfordert wären. Sobald wir Dinge immer wieder tun, wie zum Beispiel Zähneputzen oder Autofahren, wandern die Abläufe vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein, werden fest im sogenannten Handlungsgedächtnis abgespeichert und laufen damit automatisch ab.

Wie lange aber dauert es, bis ich eine Gewohnheit in meinem Leben verändere? Studien sagen, dass wir Abläufe zwischen 20 und 70 Tage lang neu einüben und immer wieder tun müssen, bevor sie zur Gewohnheit werden. Es braucht also Zeit, Ruhe und Bewusstheit, um gewohnte Handlungsabläufe zu ändern und neue im Handlungsbewusstsein zu verankern. Die Entscheidung ist immer nur der erste Schritt. Die Einübung erfordert weit mehr Aufmerksamkeit.

Am Aschermittwoch beginnt die sogenannte Fastenzeit. 40 Tage (plus die zugehörigen Sonntage, die traditionell nicht mitgezählt werden, weil sie vom Fasten ausgenommen sind) gehen wir auf Ostern zu. 40 Tage der Vorbereitung auf das höchste Fest der Christenheit. Und damit auch 40 Tage mit der Chance zur Verhaltensänderung.

Am Aschermittwoch wird traditionell ein Teil der Bergpredigt Jesu gelesen (Matthäus 6,16-21), der zu drei Dingen aufruft: für andere spenden (Almosengeben), beten und fasten. Es geht darum in Kontakt zu kommen mit den Nöten meiner Nächsten, mit Gott und mit mir selbst. 40 Tage, die dazu aufrufen, aufmerksam zu leben und neue Verhaltensweisen zu erproben (oder zu alten zurückzufinden), die der Gemeinschaft mit den Nächsten, mit Gott und dem, was in meinem Leben wichtig ist, nützen.

In vielen Kirchen weltweit ist es übrigens üblich, sich zu Beginn am Aschermittwoch ein Aschekreuz auf die Stirn zeichnen zu lassen. Asche steht für Umkehr und ist ein Zeichen der Buße – man könnte auch moderner sagen: der Verhaltensänderung im Sinne Gottes. Den ganzen Tag über behält man das Kreuz auf der Stirn als Zeichen: Ich strebe an, in den kommenden Tagen mein Verhalten im Sinne Gottes zu verändern.

Hilfreich für Verhaltensänderungen ist es auch, sie in Gemeinschaft anzugehen. Da kann man sich wechselseitig unterstützen und ermutigen. Deshalb freue ich mich, dass wir gemeinsam durch die Fastenzeit gehen und bin gespannt von Ihnen zu hören, was Sie vorhaben im Blick auf andere, auf Gott und sich selbst. Für mich ist es in diesem Jahr 10 Minuten Pause und Stille in meinem geschäftigen Arbeitstag.

Eine gesegnete Fastenzeit wünscht Ihnen

Ihr Christian Ceconi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Christian Ceconi', written in a cursive style.