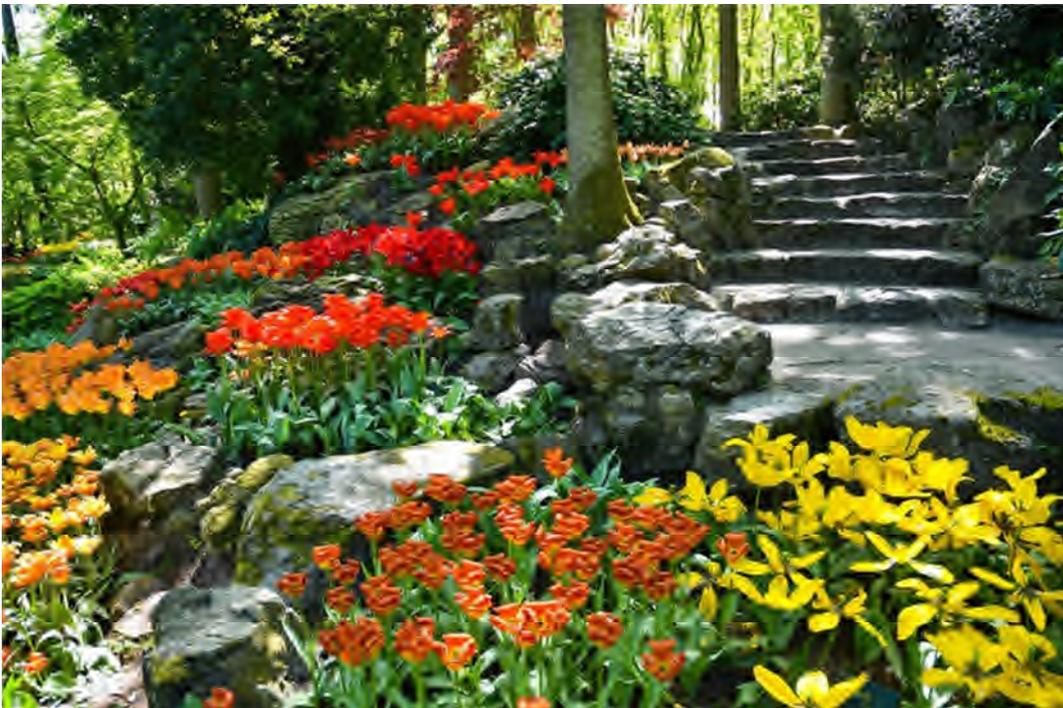


Gewinnspiel
auf S. 27



*Alles,
was das Leben
bunter und schöner macht*



Ausgabe März 2021



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es liegt Frühling in der Luft! Habt ihr auch das Gefühl, dass es sich trotz aller Einschränkungen wieder freier atmen lässt? Mir geht es jedenfalls so und ich freue mich über dieses neu erwachende Lebensgefühl. Das erste Grün sprießt schon, hier und da sind Knospen zu sehen – was will man mehr! Und zieht es euch nicht auch nach draußen an die frische Luft?

In diesem Monat, genauer gesagt am 20. März, öffnet der Keukenhof in den Niederlanden wieder seine Pforten, zumindest ist das bis jetzt noch so geplant. Auch wenn eine Autofahrt von 2 Stunden nicht gerade ein Katzensprung ist, lohnt sich der Weg, wenn man seinen Augen und seiner Seele in dieser unglaublichen Zeit mal eine farbenfrohe Abwechslung gönnen möchte. Unser Titelfoto stammt übrigens vom Keukenhof im letzten Jahr.

Wusstet ihr, dass der 1. März den meteorologischen Frühlingsanfang markiert? Die Tagundnachtgleiche, der astronomische Frühlingsanfang, findet am 20. März statt. An diesem Tag steht die Sonne über dem Äquator im Zenit und geht damit genau im Osten auf und genau im Westen unter.

Was bietet uns der März sonst noch? Neben den ersten Pflanzen, die aus ihrem Winterschlaf erwachen, lassen sich auch die ersten Kraniche wieder sehen und auch die ersten Erdkröten sind unterwegs zu ihren Laichgewässern. Und noch ein besonderer Tipp vom NABU: Im Frühjahr, wenn die Tage merkbar länger werden und die Temperaturen ansteigen, wachen die Bäume aus ihrer Winterruhe auf. Dann beginnen die Säfte in den Leitungsbahnen der Stämme von den Wurzeln in die Kronen zu schießen. Diesen Saftstrom kann man hören! Legen Sie an einem sonnigen Märztag Ihr Ohr an einen Buchen- oder Birkenstamm. Wenn Sie nichts hören, besorgen Sie sich ein Stethoskop. Die gibt es günstig im Handel.



Und nun noch eine kleine Wettervorhersage, deren Wahrheitsgehalt wir im nächsten Monat überprüfen können: Dass es in Sibirien kalt ist, wird niemand bestreiten. Diese Eisluft wird sich nächster Zeit bis nach Europa, Nordafrika und vor allem nach Skandinavien ausbreiten. Zu befürchten ist ein mächtiges Kaltluftpolster, das sich über Skandinavien bis nach Deutschland zieht – und weil sich zudem der Polarwirbel teilt, sind solche Kaltluftvorstöße bis in den März hinein wahrscheinlich. Was heißt das jetzt für uns? Nachhaltiger Wintereinbruch mit Schnee und Eis bis weit ins Frühjahr! Ziehen wir uns also warm an ...

Viel Spaß beim Lesen!

Das Redaktionsteam

In dieser Ausgabe

Zum Einstieg	4
Neues aus dem Vereinsleben	5
Was – Wann – Wo	5
Glück	6
Wie viel Chemie verträgt Schönheit?	9
Mikrowelle – gut zu wissen, was man tut	12
Fastenzeit	17
Aus aller Welt	21
Wann beginnt der Tag	24
Lesen Sie wohl	25
Eine kleine Pause	27
Kontakt	28

Zum Einstieg

Windgeschenke

*Die Luft ein Archipel von Duftinseln.
Schwaden von Lindenblüten
und sonnigem Heu,
süß vertraut,
stehen und warten auf mich
als umhüllten mich Tücher,
von lange her
aus sanftem Zuhause
von der Mutter gewoben.*

*Ich bin wie im Traum
und kann den Windgeschenken kaum glauben.
Wolken von Zärtlichkeit
fangen mich ein,
und das Glück beißt seinen kleinen Zahn
in mein Herz.
(Hilde Domin)*



Neues aus dem Vereinsleben

Auch in diesem Monat ist es uns wahrscheinlich nicht vergönnt, unser gemeinsames Frühstück zu organisieren. Aber vielleicht werden im Laufe des Monats die Einschränkungen etwas aufgehoben und das eine oder andere Treffen in freier Natur wird möglich. Auf alle Fälle werden wir unser virtuelles Frühstück wiederholen. Denn so können wir uns immerhin gefahrlos sehen und miteinander reden.

Schaut auf alle Fälle immer mal wieder auf unserer Homepage vorbei.

Zumindest unser Wohnprojekt nimmt weiter Form an und wir tasten uns Schritt für Schritt auf die Zielgerade vor.

Wie immer an dieser Stelle der Hinweis auf <https://smile.amazon.de>. Wir freuen uns über jede noch so kleine Spende, die durch einen Einkauf und die Auswahl unserer Organisationen generiert wird.

Auch *Platz schaffen mit Herz* (www.platzschaffenmitherz.de) ist wieder eine Möglichkeit, den Schrank auszumisten und Gutes zu tun.



Was - Wann - Wo

Leider gibt es auch in diesem Monat vorab keine realen Veranstaltungen anzukündigen. Wie immer die Bitte: Schaut auf unserer Homepage vorbei. Sobald die Corona-Regeln gelockert werden, freuen wir uns auf ein Wiedersehen!

Am 8. März 2021 findet um 10:00 Uhr unser nächstes virtuelles Frühstück statt. Wer teilnehmen möchte, erhält unter info@allerlei-leben.de die Zugangsdaten.

Bis dahin wünschen wir euch alles Gute und bleibt bitte gesund!



Glück

Es gibt viele Anlässe, bei denen wir es einander zusprechen. Alle Menschen wünschen es sich, wollen es finden oder heraufbeschwören: **das Glück.**

Glück. Das wollen wir alle haben. Oder glücklich sein. Aber was ist eigentlich Glück? Irgendwie ganz schön schwierig zu beschreiben, oder? Man weiß, dass man es fühlt, wenn man glücklich ist. Aber irgendwie ist Glück oder Glücklichsein gar nicht so leicht zu beschreiben oder zu greifen.

Glück ist ein sehr vielschichtiger Begriff. Jeder verbindet etwas Anderes damit. Es gibt das berauschte Glück des Augenblicks, das an bestimmte Ereignisse oder Gegenstände geknüpft ist; das Glück eines gelungenen Lebens, das sich als innere Zufriedenheit äußert; den Glückszustand – auch Flow genannt – der sich einstellt, wenn man mit allen Sinnen bei einer Sache ist, ganz im Hier und Jetzt.

Wie steht es mit den Glücksmomenten? Die kleinen Glücksmomente bereichern unser Leben ungemein. Ein Glücksmoment ist etwas Kostbares. Er bereichert unser Leben und oft auch das unserer Mitmenschen, wenn wir diese daran teilhaben lassen. Wir müssen nur ein wenig die Augen offenhalten und uns unserer Glücksmomente bewusst werden. Denn bewusst werden sie uns meist dann, wenn wir sie plötzlich nicht mehr vorfinden. Die französische Schriftstellerin Françoise Sagan (1935–2004) hat es einmal passend auf den Punkt gebracht:

**Man weiß selten, was Glück ist,
aber man weiß meistens,
was Glück war.**



Als langfristiges Glück würde ich die Momente im Leben bezeichnen, die einen allein bei dem Gedanken daran noch Tage, Wochen, Monate, gar Jahre später lächeln lassen. Denn dies sollten doch glückliche Momente bewirken: das Glück einer oder mehrerer Personen zu sichern und dafür zu sorgen, dass man glücklich ist.

Unzählige Bücher wurden schon über Glück geschrieben; diverse Ratgeber liefern Anleitungen zum Glücklichsein. Die Glücksforschung ist ein eigener wissenschaftlicher Zweig. Im Jahr 2012 hat die UN-Hauptversammlung den Weltglückstag ins Leben gerufen, der seither alljährlich am 20. März gefeiert wird.

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Inwieweit stimmt dieses Sprichwort? Ist Glück wirklich machbar? Bleibt es nicht letztlich immer ein Geschenk?

In der Bibel taucht der Begriff „Glück“ nur im Alten Testament auf, etwa in der Erzählung von Josef, dem „verkauften Glückspilz“ (1. Mose 39,23) oder als Verheißung für den, der Gottes gute Ordnung nicht verletzt (Sprüche 16,20). Im Neuen Testament kommt der Begriff „Glück“ überhaupt nicht vor. Allerdings gibt es viele Umschreibungen für einen glücklichen Zustand – und oft ist dabei das Glück auf der Seite der Schwachen, z. B. in den Seligpreisungen (Mt 5,3-12). Glück zeichnet sich nach biblischem Verständnis nicht im Haben(wollen) aus, sondern im Loslassen(können), im Da-Sein.

Ein schönes Beispiel dafür ist die Märchenfigur „Hans im Glück“. Am Ende ist Hans frei von jedem Ballast; er ist im positiven Sinne ganz „bei sich“, fühlt sich frei, ist glücklich.

Eine ähnliche Erfahrung hat wohl auch der französische Schriftsteller Honoré de Balzac gemacht, wenn er sagt:



**In diesem Augenblick bin ich dermaßen glücklich,
dass meine einzige Beschäftigung darin besteht,
zu leben.**

Jeder von uns hat wohl seine persönlichen Momente des Glücks. Oft kann schon etwas Abwechslung, etwas Neues Freude in unser Leben bringen. Es muss nicht immer etwas Großartiges und Außergewöhnliches sein.

Ja, es ist ein Segen, das Glück. Die Quelle des Glücks aber liegt in uns selbst – und in der Verbundenheit mit dem, der uns in seinen Händen hält.

Impulse

- Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich – aus einem bestimmten Anlass oder „einfach so“?
- Vom „kleinen Zahn des Glücks“ schreibt Hilde Domin in ihrem Gedicht „Windgeschenke“, das in diesem Heft unser Einsteiger ist.
- Gott als „Glücksbringer“: In dem bekannten Kirchenlied „Nun danket all und bringet Ehr“ lädt der Dichter Paul Gerhardt die Menschen ein, Gott zu loben und sich ihm anzuvertrauen. „Er gebe Glück zu unserm Tun“, heißt es in einer der Strophen.

Text: Hildegard Fein

Wie viel Chemie verträgt Schönheit?

Nein, es geht nicht um die Schönheit, die im Auge des Betrachters liegt, auch nicht um Cremes und Schönheitswässerchen. Schon gar nicht um Schönheits-OPs.



Es geht schlicht und ergreifend um unser tägliches Obst und Gemüse und das, was damit geschieht, damit es in den Regalen so blendend schön und appetitlich aussieht. Ein gutes Beispiel ist der Kohlrabi. Kurz vor der Ernte wird er noch einmal mit Pestiziden besprüht, um mögliche

Insekten fernzuhalten. Wer will schon Kohlrabi mit zerfressenen Blättern kaufen? Dazu wird er auch noch einmal gedüngt, damit die Blätter schön grün bleiben. Was bringt es aber dem Verbraucher? Nichts! Die Blätter landen bestenfalls auf dem Müll – oder schlimmstenfalls bei freilaufenden Hühnern.

Woher also kommen dieser Unsinn und die unnötige Umweltbelastung? „Schuld“, wenn man denn von Schuld sprechen will, haben letztendlich wir alle, die wir makellostes Obst und Gemüse haben wollen. Wir wollen, dass eine Möhre wie die andere aussieht. Wundert es da, dass die Händler den Gärtnern und Landwirten die Hölle heiß machen?

Ein anderes Beispiel ist der Blumenkohl. Er muss eine bestimmte Größe haben, sonst wird er von vornherein aussortiert. Also werden die Köpfe in der zweiten Wachstumsphase sehr viel gedüngt, um den Vorgaben zu entsprechen.

Das schlimmste Beispiel ist für mich aber die Vorgehensweise beim Porree.



Der Handel (und wohl auch die meisten Käufer) akzeptieren keinen Lauch mit Flecken im Grün. Diese Flecken stammen von kleinen Insekten, den Thripsen. Abgesehen davon, dass das Grün doch eher selten zur Gänze verwendet wird, schaden diese Insekten den Menschen nicht. Der

Schönheit wegen (und damit der besseren Absetzbarkeit der Produkte wegen) bekämpfen die Landwirte diese Tierchen mit einem bienengiftigen Insektizid. Noch Fragen?

Kurz gesagt: Genormtes Gemüse und Obst verkauft sich zwar besser, belastet jedoch die Umwelt durch den überflüssigen Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden.

Für die Biolandwirtschaft sind diese Pestizide und chemischen Düngemittel tabu. Doch hilft ihnen das wenig, solange der Verbraucher makellose Schönheit erwartet. Dabei kommt es hier doch wirklich nur auf „innere Werte“ an!

Die Liste ließe sich noch ellenlang fortführen. Ob Schorf auf Kartoffeln oder Äpfeln – der Käufer will das nicht, obwohl diese Makel keinen Einfluss auf die Qualität oder den Geschmack haben.





Das Bundesernährungsministerium geht davon aus, dass gleich nach der Ernte 1,4 Millionen Tonnen Lebensmittel vernichtet werden, weil sie den Vorgaben des Handels und der Verbraucher nicht entsprechen. In der Verarbeitung kommen dann noch einmal 2,2 Millionen Tonnen dazu.

Können wir uns diese Verschwendung wirklich leisten? Wollen wir die nachhaltige Vergiftung unserer Böden im Namen der Schönheit? Wollen wir Insektensterben weiter unterstützen?

Eine Studie der Boston Consulting Group (in Zusammenarbeit mit dem WWF Deutschland) namens „Die Zukunft der deutschen Landwirtschaft nachhaltig sichern“ kommt zu dem Schluss, dass ein Wandel nur durch angepasstes Konsumverhalten der Gesamtbevölkerung möglich ist.

Da kann ich mich den Worten eines anonymen Biolandwirts nur anschließen:

„Die Leute denken immer, sie können eh nichts machen. Aber jeder Einzelne macht jeden Tag mit seinem Einkaufswagen Politik.“

Oder anders gesagt: Jeder Einkaufszettel ist ein Wahlzettel.

Text: Angelika Körber



Mikrowelle – gut zu wissen, was man tut

In 70 – 80 % aller Haushalte gibt es einen Mikrowellenofen, kurz Mikrowelle. Mal schnell Wasser für Tee erhitzen, das Restessen vom Vortag erwärmen, ein Fertiggericht zubereiten, sogar abgepumpte Muttermilch aus dem Kühlschrank erwärmen - schnell, unkompliziert, ideal für Berufstätige und alle, die nicht gerne kochen.

Seit Jahr und Tag streiten Hersteller und Mediziner in den Medien und vor Gerichten über die Gefahren, die von solchen Geräten ausgehen.

Bemüht man das Internet, gibt es sehr viel mehr Positives als Kritisches zum Thema Mikrowelle und Kritiker werden als Verschwörungstheoretiker abgetan.

Liest man aber genau, dann erklären Wissenschaftler und Mediziner die besorgniserregenden Auswirkungen auf den Menschen, Befürworter (und deren Wissenschaftler) beziehen ihre Aussagen auf Veränderungen des Lebensmittels, das bestrahlt wird, die teilweise sogar positiv sind.

Kommt das nicht auf dasselbe hinaus? Nein!

Warum nicht?

Die Begründung liegt in einer Betrachtung darüber, welche Bedeutung Nahrung für unseren Körper hat. Unsere gesamte Existenz als Mensch beruht auf drei Säulen: Körper, Geist und Seele. Nur der Körper ist materiell, sichtbar, fühlbar, fühlend, empfindend, mit einem eigenen Bewusstsein. Alle ca. 50 Billionen Zellen führen ein Eigenleben innerhalb ihrer Funktionseinheit (Organe, Haut, Blut) und innerhalb des Ganzen. Die Funktionsfähigkeit unseres Körpers ist sehr verknüpft mit dem, was wir ihm für die Erfüllung seiner Aufgaben anbieten. Seine Grundbedürfnisse sind Licht, Wasser und Nahrung.



Eine intakte Natur schadet sich niemals selbst. Sie balanciert sich aus, um Einseitigkeit zu verhindern, die sie schwächen würde. Ehrfurcht gebietende Beispiele sind intakte Urwälder und indigene Völker.

Wir haben vergessen oder verdrängen es, dass wir als Mensch nicht Herrscher über die Natur sind, sondern Teil von ihr. Alles, was wir ihr zumuten, jeden Schaden und jede Verletzung, die wir ihr zufügen, jede Gleichgültigkeit und jedes Einmischen in ihre Abläufe hat Konsequenzen. Und weil wir Teil der Natur sind, gilt das Gleiche für uns Menschen. Je näher wir an der Natur und ihren Kreisläufen leben, umso gesünder sind wir. Je mehr wir uns von ihnen entfernen, umso schwächer werden wir – und damit krankheitsanfällig.

Unsere Nahrung ist weit entfernt von Natur.

In Treibhäusern mit wenig Sonnenlicht wachsen Obst und Gemüse in Monokultur, in Ställen ohne Sonnenlicht werden Millionen Tiere gequält. Die sich daraus entwickelnde Krankheitsanfälligkeit wird in allen Bereichen mit viel Chemie in Schach gehalten oder bekämpft. Das so erzeugte Lebensmittel (?) wird dann schockgefrostet, bestrahlt, zu lange gelagert, konserviert, gegart oder getrocknet.

Diese Art der Ernährung dient ausschließlich der Sättigung – vielleicht noch verbunden mit Lust und Genuss. Aber sie macht schwer, träge, unkonzentriert, krank. Was wäre, wenn man auf diese Art Nahrung gänzlich verzichten würde? Immer mehr Menschen entschließen sich dazu. Wie kann das sein?

Unser Körper lebt, weil er von Energie umgeben und durchflutet ist.

Es gibt unzählige Energiezentren (Chakren) und Rezeptoren, über die natürliches Sonnenlicht mit seinem Farbspektrum eindringen und verteilt werden kann. Genau diese Energie benötigt der Körper. Wir kennen alle den Effekt der Sonne im Urlaub. Leichtigkeit, Lust auf leichte, frische Kost,



Aktivität und Freude sind unsere Begleiter. Tierkörper und Pflanzen und Früchte nehmen das Licht über Photonen auf und führen es unserem Körper zu. Das ist die Aufgabe der Nahrung. Verzichten wir auf Nahrung, reichen das Sonnenlicht und das kosmische Licht, um uns lichtvoll zu versorgen.

Auch die Energie eines reinen, kristallinen Wassers erfüllt die Aufgabe der Energieversorgung. Leitungswasser und minderwertige Mineralwässer sind eher wider die Natur.

Kommen wir zur Mikrowelle

Mikrowellen erzeugen ein Wechselstromfeld mit hohen Frequenzen. Bis zu 2,4 Milliarden Mal pro Sekunde schwingen die Moleküle der Nahrung hin und her und erwärmen die Speisen durch die dabei entstehende Reibungshitze. Diese Erwärmung ist nicht gleichmäßig. Es entstehen einerseits Hitzepunkte und andererseits Kältebereiche, in denen Keime nicht abgetötet werden. Das liegt daran, dass sich die Wassermoleküle in der Nahrung erhitzen, die aber nicht in allen Nahrungsmitteln gleich sind. Durch die Mikrowellen werden die chemische und die molekulare Struktur der Lebensmittel verändert. Das gilt für Proteine, Fettsäuren, Enzyme und Vitamine.

Allerdings gibt es auch Forschungsberichte, die bei einzelnen Nährstoffen einen Anstieg verzeichnen, was als sehr positiv gewertet wird. Einige Forschungsberichte sprechen von der Entstehung ganz neuer Substanzen im Gargut, die vorher nicht darin enthalten waren. Eine elektrische Umpolung in den Zellen von linksdrehend nach rechtsdrehend wird erwähnt. Das würde bedeuten, dass der Stoffwechsel von Verdauung auf Gärung umschaltet.

Die Mikrowelle selbst und das Geschirr strahlen die hochfrequenten Strahlen in die Umgebung ab. Das Bundesamt für Strahlenschutz



beschreibt sie als unbedenklich, Mediziner kritisieren die viel zu hohen Grenzwerte für diese Strahlung. Alle Hersteller weisen darauf hin, dass sich Kinder und Schwangere während des Garprozesses nicht in der Nähe der Geräte aufhalten sollen.

Selbst wenn man davon ausgeht, dass die Gerätetechnik im Laufe der Jahre verbessert wurde und dass es neuere Studien gibt, die für einzelne Lebensmittel sogar eine Nährstoffanreicherung angeben, bleibt eine Tatsache davon unberührt, die aber an keiner Stelle Beachtung findet: Mikrowellenstrahlung ist Energie mit sehr hoher Frequenz. Das Gargut nimmt diese Energie auf und mit ihm gelangt sie in unseren Körper (wie beim Sonnenlicht), egal, was mit der Nahrung selbst sonst noch passiert.

Dort stört diese widernatürliche Energie alle Prozesse unmittelbar. Nach einer einzigen Mikrowellenmahlzeit lässt sich eine Vielzahl deutlicher Veränderungen nachweisen. Schon 15 Minuten nach Verzehr gab es verschlechterte Werte der roten Blutkörperchen, des roten Blutfarbstoffes und der Leukozyten.

Im März 1993 wurde der Schweizer Ernährungswissenschaftler Dr. H. U. Hertel zu einer Geld- bzw. Haftstrafe verurteilt für den Fall, dass er weiterhin behauptete, dass Mikrowellen die Nahrung verändern, es zu Veränderungen im Blut kommt und die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, steigt. 1994 wurde das Urteil vom Bundesgericht bestätigt und nach heftigen, europaweiten Protesten 1997 vom Europäischen Gerichtshof aufgehoben.

Im Jahr 1992 wurde ein Antrag beim Schweizer Bundesamt für Gesundheitswesen auf Tierversuche mit Mikrowellenfutter nicht genehmigt, weil die Fütterung von Tieren mit in Mikrowelle erwärmter Nahrung unnötig und „aus Gründen des Tierschutzes“ abgelehnt werden müsse.



Maßgeblich betrieben wurde eine Studie des Nestlé-Konzerns, einem der größten Hersteller von Fertiggerichten weltweit. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass mit der Mikrowelle zubereitete Nahrung mindestens gleichwertig gegenüber konventionell erhitzten Speisen sei. Solche Studien, hinter denen Marktinteressen stehen, gibt es massenweise.

Im Jahr 1980 hat das am deutschen Gesundheitsamt angesiedelte Institut für Strahlenhygiene sechzehn wissenschaftliche Arbeiten ausgewertet und die Ergebnisse veröffentlicht.

Mikrowellenstrahlung

- verändert die Aktivität von Enzymen
- verändert durch Enzyme gesteuerte Prozesse im Körper
- beeinflusst die Schilddrüse und die Nebenniere sowie in diesen Organen gebildete Hormone
- wirkt sich auf die Zusammensetzung von Blutbestandteilen ebenso aus wie auf deren Funktion
- beeinflusst das Zellwachstum bis hin zur Chromosomenveränderung
- kann eine Trübung der Augenlinse und Grauen Star bewirken
- beeinflusst die Konzentration und die Funktion von Hormonen sowie Blutbestandteilen im Gehirn.

Alle diese Einflüsse gelten natürlich auch für Babys und Kinder. Die Konsequenzen mag sich jeder selbst ausmalen.

Der Einsatz von Mikrowellen ist definitiv nicht anzuraten; auch nicht gelegentlich.

Text: Edith Kerkhoff



In der Neuzeit finden sich Formen des therapeutischen Fastens, etwa eine Diät begleitend oder in der Trauerarbeit, bis hin zu Formen des Protestes im Hungerstreik und des politischen Fastens, z. B. eines Mahatma Gandhi. Andererseits lässt sich der Trend erkennen, alte medizinische oder religiöse Traditionen neu zu entdecken.

Allgemein soll das Fasten mittels Verzicht oder reduzierter Nahrungs-aufnahme mehreren Zwecken dienen:

- der religiösen Praxis, unter anderem in der christlichen Fastenzeit und im islamischen Fastenmonat Ramadan
- in mehreren Religionen der Vorbereitung auf große Feiertage
- der Askese oder der Trauer
- einer Förderung der Wahrnehmung
- einer Erhöhung der Willenskraft und Vorbereitung auf spezielle Herausforderungen
- dem Zuwachs an psychischer und sozialer Kontrolle (siehe z. B. Mahatma Gandhi oder allgemein Hungerstreik)
- der Erhöhung der Lebenserwartung und einer Verzögerung des Alterungsprozesses
- dem Abnehmen bzw. der Kontrolle des Körpergewichts

Für mich hat die Fastenzeit eher eine religiöse Bedeutung und Tradition. Für Juden ist der Versöhnungstag Jom Kippur mit Fasten verbunden, Christen verzichten sieben Wochen lang vor Ostern und auch der muslimische Ramadan endet mit Festtagen. Allein im Hinduismus und im Buddhismus gibt es keine allgemein vorgeschriebenen Fastenzeiten; jedoch fasten hier die Anhänger als Lebensphilosophie.

Fasten ist ein fester Bestandteil aller Religionen. Der Gläubige soll sich durch das Fasten auf seinen Glauben konzentrieren und Gott näherkommen. Alle großen Religionsstifter machten eine Phase des Verzichts durch. Jesus zog sich vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage zum Fasten in



die Wüste zurück; Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde; und Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage, bevor er Gottes Wort empfing.

Gemeinsam ist den Religionen:

**Fasten, das heißt auch immer, sich zu besinnen, nachzudenken
und durch bewussten Verzicht zu sich zu kommen.**

Als Christin begeben mich in der Fastenzeit auf den Weg nach Ostern. Er dauert 40 Tage. Warum eigentlich? Auch wenn die Fastenzeit von 40 Tagen eher eine symbolische als eine mathematische Größe ist, lässt sie sich doch - mit einem kleinen Trick - errechnen: Die eigentliche österliche Fasten- und Bußzeit beginnt unmittelbar nach Karneval mit dem Aschermittwoch und endet an Gründonnerstag. Weil die Sonntage nicht als Fastentage gelten, werden sie nicht mitgezählt. Es bleiben 38 Tage übrig. Karfreitag und -samstag zählen offiziell nicht zur österlichen Bußzeit. Dadurch, dass es aber Fastentage sind, kommt man insgesamt auf 40 Tage „Fastenzeit“. Die Fastenzeit in diesem Jahr beginnt am 17. Februar und endet am 2. April.

Diese Zeit ist geprägt durch den Verzicht, das Fasten. Traditionell drückt sich das Fasten durch den Verzicht auf Essen aus. Meistens verzichten die Gläubigen insbesondere auf Fleisch und nehmen besondere Fastenspeisen zu sich. Heutzutage ist es aber ebenso beliebt, ganz unterschiedlichen Konsum zu fasten. Neben Fleisch wird so mittlerweile auch gerne auf Internet, Soziale Medien, Rauchen oder auch das Smartphone verzichtet. Verschiedene Fastenaktionen und Impulse bieten jedem die Möglichkeit, den bewussten Verzicht in diesen besonderen Wochen im Kirchenjahr zu üben.

Neben diesen vorösterlichen vierzig Tagen, in denen viele Gläubige verzichten und fasten, gilt auch die Adventszeit vor Weihnachten als kleine Fastenzeit. Sie wird aber selten streng eingehalten. Diese Zeit diente als Vorbereitung auf das Weihnachtsfest und spielt heute als Fastenzeit in der Bevölkerung keine Rolle mehr.

Symbole und Brauchtum der Fastenzeit

- Die Zahl 40
- Fastentücher



- Aschenkreuz
- Almosen
- Fastenstrauch

Die Zahl 40

Die Zahl 40 hat sowohl im Alten als auch im Neuen Testament eine besondere Bedeutung. 40 Tage blieb Moses auf dem Berg Sinai, bis er von Gott die Zehn Gebote erhielt (Ex 24,18). 40 Tage und Nächte dauerte der Regen der Sintflut an (Gen 7,12) und genauso lang wartete Noah, nachdem die Berge wieder sichtbar waren, bis er ein Fenster seiner Arche öffnete und einen Raben fliegen ließ. Nach dem Auszug aus Ägypten wanderte das Volk Israel 40 Jahre durch die Wüste (Ex 16,35). 40 Tage und 40 Nächte wanderte der Prophet Elia zum Gottesberg Horeb, wo Gott zu ihm sprach (1 Kön 19,8). 40 Tage verbrachte Jesus betend und fastend in der Wüste, um sich auf seine Sendung vorzubereiten.

Fastentücher

Das Fastentuch ist ein meist mit biblischen Motiven besticktes oder bemaltes Tuch, welches in der Fastenzeit in den Kirchen aufgehängt wird, um die bildlichen Darstellungen Jesu Christi, das Kreuzifix und den Altarraum zu verdecken. Das Passionstuch geht auf den jüdischen Tempelvorhang zurück. In den Evangelien wird berichtet, dass der Vorhang in dem Moment zerreißt, als Jesus am Kreuz stirbt. Waren die Fastentücher zu Beginn noch sehr schlicht gestaltet, wurden sie im Laufe der Zeit immer aufwändiger verziert, womit der eigentliche Sinn des Verhüllens, das „Fasten der Augen“, hinfällig wurde.

Das größte heute noch erhaltene Fastentuch ist das ca. 10 x 12 Meter große und über eine Tonne schwere Freiburger Fastentuch von 1612.

Aktuell haben vor allem die Fasten- bzw. Hungertücher, die das katholische Hilfswerk Misereor herausgibt, eine weite Verbreitung in den deutschen Pfarreien gefunden. Auch in immer mehr christlichen Haushalten werden diese Hungertücher aufgehängt.



1976 erschien beim Misereor (Katholisches Hilfswerk in Deutschland) und im Rahmen der Ökumenischen Kampagne von *Fastenopfer*¹, *Brot für alle* und *Partner sein*, die sich neben der Entwicklungszusammenarbeit um eine neue Sinndeutung der Fastenzeit bemühten, das erste neuzeitliche Hungertuch des indischen Malers Jyoti Sahi aus Bangalore. Dieses Hungertuch hatte nicht das Ziel, den Altarraum zu verhüllen. Dafür war es zu klein. Es ging vorrangig um ein neues Verständnis der Fastenzeit. Die Fastenzeit sollte in einem ganz neuen Sinn eine Bußzeit sein, nämlich eine Umkehr zum Teilen.

Heute ist das Hungertuch ein zentraler Bestandteil der MISEREOR-Fastenaktion. MISEREOR und *Brot für die Welt* setzen mit diesem Hungertuch in der Fastenzeit ein Zeichen für die Ökumene.

Das MISEREOR - Hungertuch 2021



„DU STELLST MEINE FÜSSE AUF WEITEN RAUM - DIE KRAFT DES WANDELS“

Das MISEREOR-Hungertuch 2021 „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ von Lilian Moreno Sánchez © MISEREOR - © Härtl/MISEREOR

Erläuterungen zum aktuellen Hungertuch: www.misereor.de

¹ *Fastenopfer* ist das Hilfswerk der Schweizer Katholiken, *Brot für alle* ist das Hilfswerk der reformierten Mitchristen und *Partner sein* ist das Hilfswerk der christkatholischen Mitchristen



Aschenkreuz

Das Aschenkreuz gehört zu den bekanntesten Symbolen der Fastenzeit. Seit dem 10. Jahrhundert ist es in der Heiligen Messe am Aschermittwoch ein fester Bestandteil der Liturgie, dass der Priester den Gläubigen ein Kreuz aus Asche auf die Stirn zeichnet. Die Asche, die von den verbrannten Palmzweigen des Vorjahres stammt, ist ein Zeichen der menschlichen Vergänglichkeit, der Reinigung sowie der Buße und Reue. Gleichzeitig ist das Kreuz auch ein Zeichen der Hoffnung.

Mancherorts wird die Asche nicht auf die Stirn gezeichnet, sondern in Kreuzform auf den Kopf gestreut. Daraus hat sich die heute meist scherzhaft gebrauchte Redewendung „Asche auf mein Haupt“ entwickelt. Auch die bekannte Redensart „In Sack und Asche gehen“ hat ihren Ursprung im Aschermittwoch und im Aschenkreuz. Die Christen, die für ihre Verfehlungen Buße tun mussten, trugen ein Bußgewand (Sack) und wurden mit Asche bestreut.

Almosen

Zum festen Brauchtum der Fastenzeit gehört auch das Geben von Almosen. Aber wo liegt eigentlich der Ursprung des Fastenopfers? Bereits im frühen Judentum spielte das Almosen-Geben eine große Rolle. Es ist ein jüdisches Gebot (Zedaka), nach dem die Juden verpflichtet sind, das, was Gott ihnen anvertraut hat, mit ihren Mitmenschen zu teilen.

Heutzutage wird das Almosen-Geben häufig in Form von Spendenaktionen praktiziert. Eine der bekanntesten und größten Aktionen ist die MISEREOR-Fastenaktion. Seit seiner Gründung im Jahr 1958 ruft das Bischöfliche Hilfswerk MISEREOR e. V. (lat. „Ich erbarme mich“) mit jährlichen Spendenaktionen zur Fastenzeit zur Unterstützung der Ärmsten der Armen auf.

Fastenstrauch

An Aschermittwoch werden von einem Forsythienstrauch oder einem Kirschbaum Zweige abgeschnitten und ins Wasser gestellt. Bis zum Osterfest beginnen die Zweige zu blühen und symbolisieren den Aufbruch zum neuen Leben. Ab Mitte der Fastenzeit kann der Strauch auch mit Anhängern in Form von Blumen oder Ostereiern geschmückt werden.



Fastenzeit in der Coronakrise

Wie gut, dass es die Fastenzeit gibt! Wir brauchen ja dringend einen Einschnitt, damit unser Leben ja nicht wie ein Einheitsbrei dahinrinnt. Die Fastenzeit ist eine Chance – auch in der jetzigen Coronakrise? Ist es eine Überforderung, vielleicht sogar Zumutung? Seit Monaten kein Restaurantbesuch, der nächste Shopping-Bummel oder das Fest mit Freunden nicht in Sicht, ganz abgesehen von existenziellen Ängsten und Sorgen vieler Menschen. Soll man wirklich zusätzlich freiwillig auf Fleisch, Alkohol, Nikotin, Fernsehen, Süßigkeiten u. ä. verzichten? Corona ist inzwischen zu einer zehnmönatigen Übung im Umgang mit Leid, Verlust und Angst geworden.

Die christliche Fastenzeit wird in diesem Jahr überschattet von den Maßnahmen gegen die Coronakrise. Doch macht freiwilliges Fasten noch Sinn, wenn man ohnehin schon auf so Vieles verzichten muss? Die vielen Einschränkungen gerade sind eben nicht freiwillig, sondern erzwungen – von der Politik und der Vernunft.

Diese aufgezwungene „Fastenzeit“ kann eine Zeit des beginnenden Umdenkens werden. Vielleicht sollten wir doch mehr und schneller etwas tun, um das Gleichgewicht der Natur zu schützen und damit die Schöpfung zu bewahren. Offenbar ist es doch an der Zeit, das neoliberale Wirtschaftssystem und seine Dogmen vom ewigen Wachstum in Frage zu stellen und andere Strukturen und Mechanismen ernsthaft in den Blick zu nehmen. In dieser besonderen „Fastenzeit“ sind wir aufgefordert, uns auf das Wesentliche zu fokussieren – Solidarität, Verbundenheit, Zusammenhalt und gegenseitige Hilfe.

**Die Fastenzeit ist nicht nur dazu da, auf etwas zu verzichten.
Es geht auch darum, etwas dazuzugewinnen.**

Text: Hildegard Fein

*Wie verbringen Sie die Fastenzeit
in der Coronakrise? Schreiben Sie
uns unter info@allerlei-leben.de*



Der Internationale Frauentag



Seit 100 Jahren wird am 8. März der Internationale Frauentag gefeiert. Ist das nun ein Tag, an dem – ähnlich wie am Muttertag – Frauen besonders hofiert werden sollen? Oder steckt nicht doch mehr dahinter? Für alle, die sich das immer schon mal gefragt haben, hier ein paar Fakten und Erklärungen:

Clara Zetkin, deutsche Sozialistin, schlug 1910 auf der Zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen die Einführung eines internationalen Frauentages vor, und zwar basierend auf der Gründung des Nationalen Frauenkomitees der Frauen der Sozialistischen Partei Amerikas (SPA) im Jahr 1908, die einen besonderen nationalen Kampftag für das Frauenstimmrecht beschlossen. Der erste weltweite Frauentag fand sehr erfolgreich am 28. Februar 1908 in den USA statt, weil sich nicht nur Sozialistinnen auf die Straße begaben, sondern auch bürgerliche Frauenrechtlerinnen, die sogenannten Suffragetten. Die Idee zu diesem Kampftag der Frauen brachte die US-Amerikanerin May Wood Simons dann mit nach Kopenhagen und die beiden Deutschen, Clara Zetkin und Käte Duncker, setzten sich für diesen Tag ein. Der in Kopenhagen gefasste Beschluss lautete:

„Im Einvernehmen mit den klassenbewussten politischen und gewerkschaftlichen Organisationen des Proletariats in ihrem Lande veranstalten die sozialistischen Frauen aller Länder jedes Jahr einen Frauentag, der in erste Linie der Agitation für das Frauenwahlrecht dient. [...] Der Frauentag muss einen internationalen Charakter tragen und ist sorgfältig vorzubereiten.“

In den nächsten Jahren wurde der Internationale Frauentag an unterschiedlichen Daten durchgeführt, aber immer mit der Zielsetzung des Frauenwahlrechts. Warum dann der 8. März endgültig als Frauenkampftag festgelegt wurde, ist eine Hommage an die Arbeiterinnen, Bäuerinnen und Ehefrauen von Soldaten, die am 8. März 1917 in Petrograd gemeinsam auf die Straße gingen und nicht zuletzt mit dieser Protestaktion die Februarrevolution auslösten. Auf der Zweiten Internationalen Konferenz kommunistischer Frauen 1921 in Moskau wurde dann auf Vorschlag der bulgarischen Delegation der 8. März als internationaler Gedenktag eingeführt.



Ist denn dieser Kampftag jetzt eigentlich noch nötig? Wir haben doch Wahlrecht – Ziel erreicht! Aber mit dem Wandel der Zeit haben sich auch die Themen gewandelt. In der Weimarer Republik beispielsweise forderten Frauen Arbeitszeitverkürzungen ohne Lohnabschläge, Senkung von



Lebensmittelpreisen, Schulspeisungen und legale Schwangerschaftsabbrüche – wobei manche Themen auch heute noch nicht an Relevanz verloren haben.

Im Nationalsozialismus war der Frauentag natürlich verboten, entstand er doch durch eine sozialistische Bewegung. Stattdessen wurde der Muttertag propagiert, der dem nationalsozialistischen Frauen- und Mutterideal wohl eher entsprach. Das Verbot sorgte aber nicht dafür, dass der 8. März nicht mehr gefeiert wurde, sondern er wurde vielmehr ein Erkennungsmerkmal von Widerstand und sozialistischer Untergrundarbeit.

Nach dem 2. Weltkrieg und der Spaltung Deutschlands erlebte auch der Internationale Frauentag eine Spaltung. Im Osten war dieser Tag durch seine Geschichte geprägt und wurde dementsprechend festlich und vor allem kämpferisch begangen. Im Westen verlor er trotz mehrerer Versuche der SPD-Frauen an Bedeutung.

Erst durch die Vereinigung der beiden deutschen Staaten erfuhr der Internationale Frauentag wieder mehr Beachtung im Westen. Gewerkschaften, autonome Frauengruppen, Gleichstellungsbeauftragte und auch die Volkshochschulen veranstalten vermehrt Demonstrationen für Frauenrechte, Vorträge und Feiern (in Gladbeck zum Beispiel mit einem internationalen Frauenfrühstück und auch mit einem themenbezogenen Film im KoKi). In den östlichen Bundesländern ist der 8. März immer noch fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens.

Seit 2019 ist der 8. März in Berlin ein Feiertag, ebenso in zahlreichen anderen Ländern, aber merkwürdigerweise nicht in der westlichen Welt. Es ließe sich darüber spekulieren, warum nicht.

Der Weltfrauentag 2021 steht unter dem UN-Motto „Women in leadership: Achieving an equal future in a COVID-19 world“ (Frauen in Führungspositionen: Für eine ebenbürtige Zukunft in einer COVID-19-



Welt). Das Motto soll hervorheben, dass die Aufgabenlast der Frauen während der Covid-19-Pandemie deutlich gestiegen ist: Frauen stellen das Gros des Personals in sozialen und Pflegeberufen – von den 5,65 Millionen Beschäftigten im Gesundheitsbereich sind 76 % Frauen. Zudem übernehmen Frauen auch im häuslichen Umfeld primär die (unbezahlte) Pflege- und Betreuungsarbeit. Eine Studie der UN ermittelte, dass Frauen im Vergleich zu Männern etwa das Dreifache der unbezahlten Sorgearbeit übernehmen.

Also, liebe Frauen, nach wie vor sollten wir den Internationalen Frauentag als das verstehen, was er ist: eine Kampfansage für gleiche Rechte für alle Menschen – oder, wie eine andere Frauenrechtlerin, Hilde Dohm, es formulierte: Die Menschenrechte haben kein Geschlecht!

The poster features a black and white portrait of Clara Zetkin on the left. To the right of the portrait, the text reads: '„Dieser **Internationale Frauentag** ist die wichtigste Kundgebung für das **Frauenwahlrecht** gewesen, welche die Geschichte der Bewegung für die **Emanzipation** des weiblichen Geschlechts bis heute verzeichnen kann.“'. Below the quote, it says 'Clara Zetkin Frauenrechtlerin, 1911'. In the top left corner, it says 'Internationaler Frauentag'. In the bottom right corner, there is a logo for 'lpb' (Landesparlamentarischer Bund Baden-Württemberg) and a Creative Commons license 'CC BY-NC-ND 4.0, LpbW 2017/2018 Foto: volkswagen / gema.com'.

Internationaler Frauentag

„Dieser **Internationale Frauentag** ist die wichtigste Kundgebung für das **Frauenwahlrecht** gewesen, welche die Geschichte der Bewegung für die **Emanzipation** des weiblichen Geschlechts bis heute verzeichnen kann.“

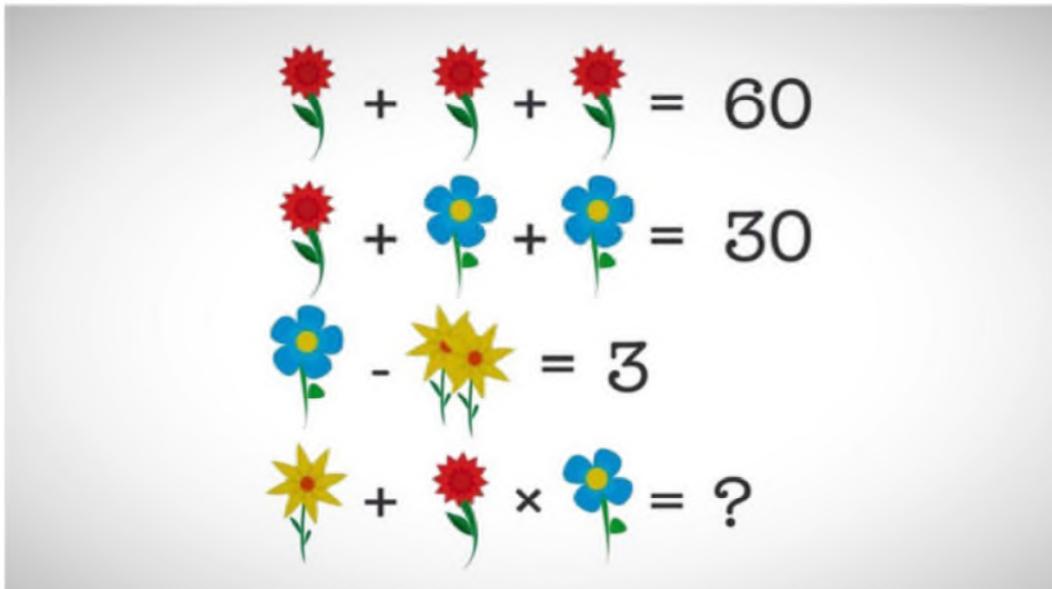
Clara Zetkin
Frauenrechtlerin, 1911

lpb
Landesparlamentarischer Bund
Baden-Württemberg

CC BY-NC-ND 4.0, LpbW 2017/2018
Foto: volkswagen / gema.com

Text: Angelika Körber

*Zeit für eine kleine (Rechen-)Pause
Bitte genau hinschauen!*



*Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir einen
Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl!*

*Einsendeschluss: 10. März 2021
Teilnahme per E-Mail oder Post.*



Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

Per E-Mail:
info@allerlei-leben.de

Telefonisch:
Hildegard Fein: 02362 / 26109

Per Post:
Allerlei Leben e. V.
Rebbelmundstr. 5a
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter www.allerlei-leben.de

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

