

Nach dem Kater

Anja Kieser

Was hilft bei einem Kater? Eine Kopfschmerztablette und abwarten? Nach der Party kommt der Kater. Oder der Aschermittwoch.

Der steht für sowas wie: ein Fest kann nicht ewig gehen; auf Unbeschwertheit folgt Alltag; Verkleiden heißt nicht Veränderung; Katerstimmungen gehen wieder vorüber. Meistens. Das ist die gute Nachricht. Eine andere ist: Es gibt Bewältigungshilfe. Zum Beispiel die Fastenzeit. Sie beginnt im christlichen Kirchenjahr mit dem Aschermittwoch und geht bis Ostern. Aber im Prinzip kann sie ganzjährig immer mal wieder zum Einsatz kommen. Immer dann, wenn ein Neustart ansteht, weil gerade etwas endet oder sich etwas ändert in meinem Leben.

Fastenzeit. Da nehme ich mir Zeit. Für mich. Für die Fragen, die in meinem Leben gerade so in der Luft liegen. Zeit zum Nachdenken. Spirituelle Zeit. Also Zeit der inneren Einkehr. Fragen nach Gott und dem göttlichen in der Welt.

Das lenkt nicht nur vom Kater ab, sondern macht das Leben wieder weit, führt zu einem klaren Kopf, hilft mir Dinge zu ändern. Ich kann ganz neu aus dieser Zeit hervorgehen.