

# OHNE

Fleisch  
Stress  
Geld  
„Soll“  
Auto  
Streit  
Café

# 7 Wochen!

Minimalprogramm

Verzicht, Entsagung,  
Askese -  
das wäre schon zu  
hoch gegriffen.

Überwältigend, was  
alles entbehrlich ist.  
Von Sonderangeboten  
keine Notiz nehmen,

reiner Genuss! Nirgends  
aufzutauchen,  
das Meiste zu  
unterlassen -

Erkenntnisgewinn  
durch Abwinken.  
Nur wer vieles  
übersieht,

kann manches sehen.  
Das Ich: eine Hohlform,

definiert durch das,  
was es weglässt.  
Was man festhalten  
kann,

was einen festhält,  
das ist das Wenigste.

H. M. Enzensberger



© Veronika Bauer

## Der Fasching geht zu Ende, die Fastenzeit beginnt ...

Es tut gut, zu feiern. Ausgelassen und fröhlich, spielerisch in eine andere Rolle zu schlüpfen, manche Grenzen ein wenig zu verschieben, tanzen, genießen, lachen, das Leben spüren ...

Es tut aber auch gut, dass nun eine andere Zeit kommt. Fastenzeit. Oder, wie die Kirche sagt: österliche Bußzeit. Damit ist das innere Ziel dieser Zeit schon vorgegeben: Ostern, und darauf bereiten wir uns nun 40 Tage lang vor. Manchen mag diese Zeit grau erscheinen, eintönig, herb, vielleicht sogar etwas sauer. Sich etwas vornehmen, Verzicht üben, entsagen ... das ist nicht nach jedermanns Geschmack. Wenn es aber in dieser Zeit ganz besonders um das Leben ginge? Darum, das Leben zu spüren – in seiner Sanftheit, in seiner Kraft, in seiner Intensität?

Verzicht, Entsagung, Askese ... es geht wohl weniger um den guten Vorsatz und schon gar nicht um irgendeine Leistung. Es geht darum, achtsam zu sein auf das, was uns den Zugang zum Leben verstellt. Hinzuschauen und dann vielleicht zu entdecken, dass Loslassen möglich ist, dass es doch auch OHNE geht. Und ein Hauch von Freiheit weht durch die Luft und und vielleicht beginnen noch unbekannte Blumen zu knospen und zu blühen ...

**Wir wünschen Ihnen einen gesegneten Einstieg in die Fastenzeit!**



## Segeln.

Nicht umsonst ein Traum vieler Menschen. Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, wenn die Segel richtig gesetzt sind und der Wind richtig weht, gleitet man mit unendlicher Leichtigkeit und erstaunlicher Geschwindigkeit dahin. Und zwar mühelos, ohne eigene Anstrengung! An das kleine Ruderboot meiner Eltern gewöhnt, mit dem man sich das Vorwärtskommen hart erkämpft, konnte ich mich über das Segeln nicht genug

wundern. Der Wind bläst mir ins Gesicht und ich schließe für einen Moment die Augen. Unglaublich, wie schnell wir unterwegs sind, schneller, als es je mit einem Ruderboot möglich wäre – und das völlig ohne Anstrengung!

Ich glaube, dass das im Leben immer wieder gibt. Manchmal strengt man sich an, rackert sich ab, rudert und rudert und kommt dennoch kaum vorwärts. Und dann gibt es die Momente, wo alles wie von selbst läuft. Irgendwie ist man im richtigen Augenblick am richtigen Ort, scheinbar mühelos gelingt es, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, die Kraft fließt wie von selbst und der Kreativität und dem Wohlwollen sind keine Grenzen gesetzt.

Was ist das Geheimnis solcher Momente? Mir ist, als würde ich in solchen Augenblicken aus der Quelle schöpfen die Gott selbst in mir ist, als stünde ich mitten im großen und guten Strom des Lebens – und dann entsteht ein Hauch von Freiheit und Leichtigkeit. Leben heißt schenken und empfangen ... und für einen Moment verstehe ich, dass ich nicht Angst haben muss, zu kurz zu kommen. Dass ich geben und dass ich loslassen kann, weil ich weiß, dass ich unendlich empfangen werde.

Oft sind diese Momente viel zu kurz. Die Arbeitsbelastung überrollt mich wieder, ich rudere und rudere, ich fühle mich gestresst, reagiere verärgert. Vielleicht genügt es aber, doch zu wissen, dass es auch anders geht, dass – um im Bild zu bleiben – Segeln möglich ist. Und sich danach zu sehnen ...

Die Fastenzeit lädt dazu ein, wieder neu auf den Rhythmus des Lebens zu hören. Wenn so manches aus dem Ruder geraten ist, hat das oft mit einem ZUVIEL zu tun. Zuviel an Arbeit, an Essen, an Stress, an Baustellen, an Vorhaben, an Erwartungen ... Maß halten ist eine ziemlich in Vergessenheit geratene Tugend – vielleicht weil sie im Verdacht steht, langweilig zu sein und langweilig zu machen. Work-life-balance klingt moderner und meint wahrscheinlich gar nicht so viel anderes. Es geht nicht um große Vorsätze, es geht in den seltensten Fällen um radikale Einschnitte, aber ich darf mich fragen: was tut mir denn wirklich gut? Und es gilt, wieder neu die Balance zu finden. Dann werde ich lernen, auf den Rhythmus des Lebens zu hören und vielleicht komme ich ungeahnten Quellen auf die Spur.

Maß halten. Sicher haben Sie Ihre eigene Idee, an welcher Ecke Sie ansetzen können. Aber - warum eigentlich nicht mit dem Essen beginnen?

## Ohne Fleisch. 7 Wochen!

Für viele ist das eine provozierende Überschrift, weil ihnen Fleisch gut schmeckt. Für andere ist es, nicht nur in der Fastenzeit, eine freiwillige Entscheidung auf Fleisch grundsätzlich zu verzichten. **Gründe** hierfür gibt es viele:

Bilder von Tieren, die in **Massentierhaltung** herangezogen werden haben, schon manchem den Appetit verdorben. „An dieser Tierquälerei will ich nicht schuld sein!“ So hört man es dann oft.

**Gesundheit** und ein längeres Leben sind auch gewichtige Argumente. Die Lebenserwartung von Vegetariern ist höher, das Risiko als Fleischesser an Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, zu erkranken oder einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden ist deutlich erhöht. Jede Person isst bei uns durchschnittlich 1500 Gramm Fleisch pro Woche, 600 Gramm Fleisch pro Person und Woche empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung. Der Fleischkonsum ist seit Jahren konstant, obwohl die Zahl der Vegetarier steigt und mittlerweile bei uns in Deutschland über 700.000 liegt. Die weltweite Fleischproduktion hat sich seit 1970 verdreifacht, der Konsum steigt mit dem Entwicklungsstandart und ist in den USA und Deutschland am höchsten. Schwellenländer wie China oder Indien holen auf. Die weltweite Produktion liegt jetzt bei 300 Millionen Tonnen pro Jahr.

**Verantwortung für das Klima** ist unter anderem unserem bischöflichen Werk MISEREOR sehr wichtig. So wird in verschiedenen Arbeitsmaterialien immer wieder auf die hohe Klimabelastung der



Fleischproduktion hingewiesen. So verursacht der Bundesbürger durch sein Leben jährlich 11 Tonnen Emissionen, davon 2 für die Ernährung. Hier hat das Fleisch und Fleischprodukte über 40 Prozent, Milch und Milchprodukte über 20 Prozent und alles andere den Rest. Aber auch andere Umweltprobleme werden durch die intensive Tierhaltung verursacht: Gülle belastet die Böden, dringt in das Grundwasser ein, sorgt für eine Vermehrung der Algen in Flüssen, Seen und auch in den Meeren. Für die Produktion von Tierfutter ist Phosphat sehr hilfreich und derzeit noch nicht

durch andere Stoffe zu ersetzen. Die jetzt bekannten Lagerstätten werden in 50 – 100 Jahren verbraucht sein.

**Gerechtigkeit – Kampf gegen den Hunger:** Die Umwandlungsverluste sind beträchtlich: Laut Umweltbundesamt werden für 1kg Rindfleisch 10 Kilo

Getreide verfüttert. Ein Drittel der weltweiten Agrarfläche wird für die Futterproduktion verwendet. Die Erträge von Mais, Reis und Weizen könnten auf Grund des Klimawandels sinken, so die Befürchtungen von Landwirtschaftsexperten. Viehfutter für unsere Tiere wird auch in hungernden Ländern erzeugt und nimmt den Menschen vor Ort Nahrung, die sie selbst dringend brauchen.

Die derzeitige Produktion der Nahrungsmittel reicht für alle Menschen, wenn wir auf Fleisch verzichten.

**Geld sparen und Lebensmittel spenden.** Der Verzicht auf Fleisch spart auch Geld, weil Fleisch relativ teuer ist. In der Fastenzeit führen die Friedenskirche, die Sophienkirche, St. Augustinus und St. Franz Xaver wieder die Aktion Fasten für Tafel und Tisch durch. In diesen Kirchen stehen Kisten und warten auf Spenden von haltbaren Lebensmitteln, die dem Tisch Messestadt und der Münchner Tafel, Berg am Laim zu Gute kommen.

## Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

### Kohlrabigratin

600 g Kohlrabi, Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, 1 Becher creme fraiche,

Geschälte Kohlrabi mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser 5 Minuten sprudelnd kochen. Abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd mit Creme fraiche in gefettete Ofenform schichten, im Backofen auf 200° 30 Minuten backen. Dazu Salzkartoffeln mit Butter reichen.

### Spinat-Lasagne

600g Blattspinat TK, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 40g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, 250g Bechamelsoße, 150 ml Milch, 9 Lasagneblätter, 100g Gouda mittelalt

Spinat auftauen lassen, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und glasig dünsten. Spinat ausdrücken und grob hacken, dazu geben und 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bechamelsoße und Milch dazu gießen, aufkochen und abschmecken. Die Spinatmasse sollte nicht zu flüssig sein. Auflaufform einfetten,, Lasagneblätter und Spinatsoße abwechselnd hineinschichten. Käse, grob gehackt, darüber streuen. Im Backofen bei 170° Umluft 40 Minuten backen



© Veronika Bauer

### Kürbissuppe

1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 kleinen Kürbis, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Kürbiskernöl

Zwiebeln mit Butter andünsten, Kürbis geschält in Stücken dazu geben, Wasser dazugeben im Dampftopf 5 Minuten bei Stufe 2 kochen, mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer abschmecken, pürieren und beim Servieren etwas Kürbiskernöl auf jede Suppe geben

### Paprikagemüse mit Reis

6-7 Paprika, Marinade: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprika waschen und putzen, in Stücke schneiden und in eine Bratrain geben, Marinade darüber gießen und im Rohr braten (Die Paprika sollen noch Biss haben) und mit Reis servieren