

OHNE

Fleisch
Stress
Geld
„Soll“
Auto
Streit
Café

7 Wochen!



Stattdessen

will ich mir Zeit nehmen
dem Schmetterling zu folgen
und dem Zug der Vögel
dem Weg der Wolken
und dem Klang einer Melodie
dem Tanz der Blüten am Zweig
und dem Traum der Nacht

ein Glas Rotwein mit Freunden
ein Telefonanruf
ein Brief
ein gutes Wort
Gebet und Stille und Raum

Und glauben
einem Stern
der Verheißung
der Zusage

und leben
endlich wieder

© Veronika Bauer

leben!

Andrea Schwarz



© Veronika Bauer

Heute morgen habe ich mein Fahrrad vom Winterrost und -dreck befreit. Immer wieder hatte ich diese Arbeit aufgeschoben, aber es war höchste Zeit! Nun läuft das Fahrrad im wahrsten Sinn des Wortes wie geschmiert, und diese Leichtigkeit klingt in meiner Seele nach und beflügelt mich ... Überhaupt habe ich in diesen ersten Frühlingstagen den Drang, aufzuräumen, auszumisten, Ballast abzuwerfen. Nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Wie wohltuend

kann ein leerer Schreibtisch sein! Schlichtheit, Leichtigkeit, die in meiner Seele nachklingt ...

Was haben nun das Fahrrad und der Schreibtisch mit dem Thema dieses Briefes zu tun? Kaffee – das steht für mich für die Gewohnheit. An meinen bis oben hin mit Arbeit gefüllten Tagen drehen sich manchmal die Gedanken noch in der Nacht im Kreis – und dann spielt der Kaffee morgens eine ziemlich zentrale Rolle. Ich mag nicht nur den Geschmack sehr gern, ich brauche auch die Wirkung. So richtig ansprechbar bin ich erst nach der zweiten Tasse. Ein paar Schluck noch, und dann bin ich bereit, mich von Neuem ins Getriebe zu stürzen. Doch halt. Will ich so leben?

Immer wieder einmal habe ich in der Fastenzeit auf Kaffee verzichtet. Dieses Jahr bin ich zögerlich. Im Moment brauche ich den Kaffee! Vermutlich war es aber genau diese Erkenntnis, die meinen Ehrgeiz angestachelt hat: Dann erst recht muss es doch auch ohne gehen! Und es ging – aber es war hart. Vor allem die ersten Tage. Mittlerweile habe ich mich an den Tee gewöhnt. Ob ich nun von Schwarztee noch auf Grüntee umsteige? Ob als asketisches Endziel dann der Kräutertee winkt? Ich weiß nicht. Die Fastenzeit ist ja auch bald vorbei. Und was ist der Sinn der Sache?

Wer die ganze Fastenzeit auf sein Bier verzichtet, kann kein Alkoholiker sein. Ich bin nun morgens wach und leistungsfähig – auch ohne Kaffee. Nicht vom Kaffee abhängig zu sein, gibt einen Hauch von Freiheit und tut gut – vor allem dem eigenen Ego und meinem Selbstbild. Und damit habe ich auch ein Argument all denen gegenüber, die fragen, was denn so schlimm sei an einer Tasse Kaffee und ob man sich denn überhaupt nichts mehr gönnen darf? Das ist nicht der Punkt, die meisten verstehen das dann schon. Aber was ist der Punkt?

So ganz leicht ist das gar nicht zu sagen. Ich glaube nicht, dass es moralisch bedenklich ist, Kaffee zu trinken. Das ist schlichtweg lächerlich. Und ich bin kein besserer Mensch, wenn ich keinen Kaffee trinke. Wenn es dabei stehen bleibt, hat sich ja auch nicht viel verändert. Vielleicht kann ein solcher – temporärer – Verzicht aber Anlass sein, einmal etwas genauer hinzuschauen. Welche Gewohnheiten engen mich denn wirklich ein? Aus welchen alten Gleisen kann ich denn aussteigen? Welchen Ballast kann ich abwerfen? Und mir wird nach und nach klar, dass die Frage nicht ist, ob ich morgens Kaffee oder Tee trinke, sondern wie ich in meinem Lebensstil zu der Ausgewogenheit finde, die ich mir wünsche. Und wenn ich das wirklich will, dann gilt es so manchen Rost zu entfernen und auch so Manches auszumisten. Ohne Kaffee – das war vielleicht ein erster Schritt, aber dann kommt der Schreibtisch. Klarheit nach außen, Klarheit nach innen. Und dann denke ich an das Fahrrad und die wiedergewonnene Leichtigkeit. Und ich beginne zu träumen ...

Im Café, in der in der Bar, auf der Straße ...

Im Urlaub gehe ich gerne durch Städte und Dörfer, am liebsten abseits der Haupttrouten von Touristen. Besonders im Süden erleben ich das Leben vor den Häusern auf den Plätzen und Gassen, Menschen treffen sich, Kinder spielen, mancher Handwerker erledigt seine Arbeit im Freien, Hausfrauen putzen Gemüse in regem Kontakt mit den Nachbarinnen und unterhalten dabei die ganze Nachbarschaft mit ihren lebhaften Gesprächen. Leben pur!

In unseren Nachbarländern spielt sich auch viel Leben in der Bar oder im Café ab: Mancher Handel wird dort eingefädelt und mit Handschlag besiegelt, Handwerker kommen schnell auf einen Café vorbei, nebenbei lesen einige die Zeitung und kommentieren, spielen Karten oder auch Schach. Und schon manchmal erhielt ich auch als Fremder in der Bar sehr liebenswürdig die erbetene Auskunft. Für mich sind das so richtige Oasen, wo der Alltag gleich ein bisschen freundlicher aussieht. Leider ist diese Kultur bei uns auf dem Rückzug. In vielen Wirtshäusern ist Karten spielen verboten und gibt es keinen Stammtisch mehr, an dem immer jemand da ist und ein Ratsch zusammengeht. Es wird kaum mehr gespielt, gelesen oder debattiert. Stehtische in Bäckereien zeugen von einer neuen Zeit: Alles muss schnell gehen, für das stundenlange Studium der Zeitung neben einer Tasse Kaffee fehlt nicht nur dem Kunden die Muße. Gerne spricht man von Laufkundschaft, die möglichst rasch gute Umsätze bringen soll. Früher begegneten sich die Leute auf der Straße, trafen sich beim Krämer und Metzger am Eck, heute ist der Supermarkt weit weg. Mit dem Auto kann ich nicht so leicht mit Menschen einen kleinen Ratsch pflegen. Die Wege werden weiter, die Räume für Begegnungen nehmen ab.



Der Rückzug des Lebens in die privaten Wohnzimmer, Büros und Redaktionen ist nicht nur hier zu beobachten. Manche Vereine und gesellschaftlichen Gruppierungen klagen über Mitgliederschwund. Zugleich klagen viele Menschen über Einsamkeit: „Jeder denkt nur an sich, keiner denkt an mich.“

Für mich braucht es diese Orte der Begegnung, die mein Leben farbig werden lassen und mich bereichern. Wie schön ist es, mit einem lieben Menschen in einem Café zu sitzen und über Gott und die Welt zu plaudern. Die Welt wird nicht sofort verbessert, aber meine Laune.

Beim Café Franz, das fast jeden Sonntag nach dem Gottesdienst um 10.00 seine Türe öffnet, bieten einige Gemeindemitglieder als Cafétier verschiedene Spezialitäten wie Latte macchiato oder Cappuccino an, die Kinder spielen, die Erwachsenen tauschen sich aus.

Einige Male im Jahr gibt es nach dem Familiengottesdienst Brunch, zu dem jede Familie eine Platte oder ein Blech oder einen Korb mit Essen beisteuert, die alle auf einem Buffet eine verlockende Auswahl darstellen. Der Gottesdienst wird in fast biblischer Tradition fortgesetzt.

Orte der Begegnung, aber auch der Unterbrechung, die mir gut tun und mich immer wieder für meinen Alltag stärken. Auf meinen Wegen freue ich mich, Menschen zu sehen, manchen zu erkennen, weil Verbindungen mir gut tun. Sicher gibt es mehr Oasen, die es zu entdecken gilt oder auch Chancen, neue Oasen zu schaffen.

Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

35 Zucchini-auflauf

500 g gekochte Kartoffeln, 2 Zucchini, Zwiebel, Butter, 200 g saure Sahne 2 Eier, 200 g geriebenen Käse zum Überbacken, Salz Pfeffer

Gekochte Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden, Rahm, Eier die Hälfte des Käses, Salz und Pfeffer vermengen und abwechselnd in Auflaufform schichten, zum Schluß eine Schicht Käse. Bei mittlerer Hitze im Rohr backen, bis alles fest ist und der Käse geschmolzen.

36 Quarkpfannkuchen

250 g Quark, 250 g Mehl, Salz 4 Eigelb, 4 Eischnee, ½ l Milch, Fett zum Backen
Alle Zutaten zu einem glatten Teig rühren, zum Schluß den Eischnee unterheben und möglichst dünne Pfannkuchen backen, und sofort heiß servieren.
Dazu Kompott oder Salat

37 Apfelstrudel

250 g Mehl, Salz, 2-3 EL Öl, bis zu 125 ml Wasser, 500 g Äpfel (am besten Boskop) klein geschnitten
Mehl zu Berg auf Nudelbrett sieben, Salz einstreuen, Öl + Wasser in die Grube geben und alle Zutaten vorsichtig verrühren, dann mit den Händen kneten und 30 Minuten ruhen lassen.
Teig auf leicht bemehltem Backbrett ausrollen, und mit Fingerspitzen ausziehen und auf Tuch ausbreiten, Teig mit zerlassenen Fett betropfen, Fülle gleichmäßig verteilen, zum Strudel aufrollen und in Bratreine setzen 45 Minuten bei 200 °C backen, währenddessen mit Fett bestreichen oder mit etwas Milch begießen.
Nach dem Backen etwas ruhen lassen und mit Vanillesauce servieren

38 Spinat, Kartoffeln und Spiegeleier

Ein traditionelles und schnelles Essen für den Gründonnerstag
500 g Kartoffeln, 8 Eier, 1 Packung Rahmspinat
Kartoffeln in Salzwasser kochen (im normalen Topf mit Deckel werden sie besser, im Schnellkochtopf ist der Energieverbrauch geringer!)
Spinat unter Rühren auftauen und erwärmen, mit etwas Rahm und Muskatnuss abschmecken.
Öl in die Pfanne, Eier reinschlagen und Eiweiß fest werden lassen
Übrigens: Der Gründonnerstag hat seinen Namen vom althochdeutschen Wort greinen, das das Weinen schon erahnen läßt!

40 Käsespatzen

400 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, 1 l Wasser, 3 Eier, 1 Zwiebel, 150 g Emmentaler, 50 g Butter, Salz, Pfeffer,
Mehl mit Wasser anrühren, Eier und Salz dazu geben, Teig soll schwer vom Löffel reißen
Spätzleteig durch Sieb oder Hobel in das mit kochendem Salzwasser geben und kurz kräftig aufkochen lassen. Mit Seihlöffel rausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.
Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten.
Spätzle und mit einem Teil der Zwiebeln und dem Käse mischen, in Form schichten, oben restlichen Käse und Zwiebeln.
Mit Salat oder mit Sauerkraut servieren

39 Spaghetti mit Walnußsoße

400 g Spaghetti, 115 g Walnüsse, 3 EL Semmelbrösel, ½ EL Oliven- oder Walnußöl, 3 EL frisch gehackte Petersilie, 1-2 Zehen Knoblauch, 50 g Butter, 3 EL Sahne, Salz und Pfeffer, Parmesan
Walnußkerne 1-2 Minuten blanchieren und die braune Haut entfernen, trocken und 2/3 der Nüsse zerkleinern und mit Semmelbrösel, Öl, Petersilie und Knoblauch zu einer Paste verarbeiten, in eine Schüssel geben, Butter und Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
Spaghetti nach Anweisung kochen, mit der Soße mischen, die restlichen Nüsse grob hacken und darüber streuen, mit Parmesan servieren

Die Zahl 40 der Rezepte ist voll, Ostern naht – dies ist der letzte reguläre Fastenbrief. Wenn Sie uns Rückmeldung zu dieser Aktion geben wollen, gerne per email an: ohne.fleisch.7wochen@gmail.com
Nächste Woche gibt es noch einen kleinen Osterbrief zum Fasten-Ausklang. Wir wünschen Ihnen gesegnete Kar- und Ostertage!
Christine Klimann und Robert Zaionz