

## ■ Tekst 5

**ASKESE Ein alter Brauch, ganz populär**

### Nach innen schauen

THOMAS SCHWITALLA

**E**s ist schwer zu sagen, wann das radikale Fasten populär geworden ist. Wann die erste Frauenzeitschrift zum ersten Mal groß die vielen Vorzüge – mehr Vitalität, mehr Freude, mehr Gesundheit – des völligen Verzichts gepriesen hat. Wann obskure Mediziner begannen, ihren Patienten etwas von gefährlichen Schlacken zu erzählen, die ganz dringend aus dem Körper gespült werden müssten – durch Verzicht auf feste Nahrung.

①

Heute nutzen manche das Fasten, um abzunehmen. Andere suchen neue geistige Erfahrungen. Natürlich fasten auch viele aus religiösen Motiven. Es gibt Fasten in unterschiedlichsten Formen: Man kann im Kloster entsagen, beim Wandern auf Korsika oder zu Hause in der Fastengruppe. Man kann gar nichts essen, man kann gezielt auf lieb gewonnene Gewohnheiten wie den Nachmittagskaffee verzichten. Man kann den Fernseher

40 Tage lang ausgeschaltet lassen oder das Handy: Fasten hat sich mit der Zeit gewandelt – zum Glück.

②

In einer Gesellschaft, die bei allen Klagen in großem materiellen Wohlstand lebt, ist das eine beruhigende Entwicklung. Denn egal aus welchem Grund verzichtet wird, dieser Entscheidung ist – zumindest meist – ein langer gedanklicher Prozess vorausgegangen. Ein Nachdenken über das eigene Handeln, vielleicht sogar eine Selbstkritik.

③

Verzicht nimmt nicht, er gibt. Das ist göltiger denn je. In Zeiten, zu denen fast alles verfügbar ist, fast immer, droht vieles beliebig, austauschbar, wertlos zu werden. Fasten bedeutet jedoch innehalten, den Wert einer Sache erkennen, nach innen sehen. Allein das ist in dieser schnellsten aller Zeiten ein ganz wichtiger Schritt.

*Rheinischer Merkur*

## ■ Tekst 5 Nach innen schauen

Tussen de alinea's zijn nummers geplaatst. De volgende alinea is uit de tekst weggelaten:

Fasten ist modern. Früher suchten kluge Mönche nach Auswegen aus den quälenden Vorschriften, die das geschätzte Essen während 40 Tagen stark einschränkten. Also wurden fette Karpfen gezüchtet, denn Fleisch war ja verboten.

- 1p **19**  Noteer het nummer van de plaats waarop deze alinea past.
- 1p **20** ■ Wie kann man den Ton dieses Textes charakterisieren?
- A Als erstaunt.
  - B Als ironisch.
  - C Als seriös.
  - D Als skeptisch.