

Sophia Mellitzer: Ich faste, also poste ich

Halte durch!", „Bleib stark!", „Vorsicht: Chips enthalten leider auch Zucker.“ „Hast du es schon mit Bananen-Avocado-Kakao-Creme versucht?", „Nimm es doch nicht so ernst. Du darfst auch mal cheaten!". Solche Nachrichten bekomme ich seit 29 Tagen. Jedes Jahr zwischen Fasching und Ostern verzichte ich auf eine Sache, die mir schwerfällt. Doch nur für mich selbst zu Fasten – das wäre mir zu öde. Ich liebe es, meine Erfahrungen mit anderen zu teilen! Deshalb poste ich mit der Bildunterschrift „Tag 1/46: ...“ täglich ein neues (Beleg-)Foto in meinen WhatsApp-Status. Dieser selbst auferlegte Zwang motiviert mich enorm, am Fasten dranzubleiben. Gleichzeitig helfen mir die Statusbilder, den Prozess ein wenig zu reflektieren.

Dieses Jahr faste ich Süßigkeiten und verzichte weitgehend auf Zucker. Schon am ersten Tag berichte ich schockiert, dass sowohl mein Knusper-Bio-Müsli als auch meine Lieblings-Erdnusscreme Zucker enthalten. Was soll ich denn jetzt frühstücken? Prompt bekomme ich zahlreiche Empfehlungen zuckerfreier Frühstücksprodukte zugeschickt. Praktisch! Schon bald etabliere ich neue Essensroutinen und poste Bilder meiner zuckerfreien Liebesspeisen. Doch ganz ehrlich: wenn in der Büro-Küche köstlicher Kuchen bereitsteht oder die Kinder das erste Eis des Frühlings auf dem Marktplatz genießen fällt mir der Verzicht verdammt schwer. Auch das teile ich mit meiner kleinen WhatsApp-Community. Und ernte Mitgefühl und Durchhalteparolen. Besonders viel Aufmerksamkeit erhält ein Post, der mich als Naschkatze entlarvt: „Tag 24/46: Wenn das Einkaufen zur Challenge wird“ zeigt ein Foto des Schokoladen-Regals im Supermarkt. Aufgewachsen in einer Kleinstadt mit Schokoladenfabrik lag in unserer Küchenschublade stets Bruchschokolade in Quadranten bereit, zarter Schokoduft begleitete meinen Weg zur Schule. Wochenlang ohne Süßes auszukommen ist etwas völlig Neues für mich. Kein Wunder, dass mir ab und zu ein Ausrutscher passiert. „Tag 28/46: Aus Versehen Teig genascht.“ - auch das Foto der Rührschüssel landet in meinem Status.

Noch schwerer fiel mir mein Verzicht im letzten Jahr: Gegenstände fasten. Jeden Tag teilte ich ein Foto einer Sache, die ich verschenkt, verkauft oder entsorgt hatte. Das war vielleicht anstrengend. Ich hänge sehr an all meinen Dingen. Diese Fastenzeit hätte ich ohne das Posten sofort wieder aufgegeben. Aber auf die Fotos von der sortierten Küchenschublade, der entmüllten Zimmerecke und dem freien Platz im Badschrank erhielt ich viel Zuspruch und das hat mich enorm gestärkt. Einige machten sogar mit, schickten mir Fotos und Infos über ihren Fortschritt beim Ausmisten. Ich bin schon gespannt, welche Idee ich nächstes Jahr umsetzen werde. CO2, Plastik, Instagram, Online-Shopping – mir fällt da so einiges ein. Nur auf Messenger kann ich nicht verzichten – sonst fehlt mir der äußere Anreiz und der Rückhalt von Freund*innen und Familie!