



Der Berufsverband
für Trainer, Berater
und Coaches

News & Facts

Umgangsformen in der Fastenzeit

Von Alexander Plath, Mitglied im BDVT

Was heisst „Fasten“ für das Miteinander?

Ist zum Beispiel bei Essens-Einladungen eine Absage notwendig?

Basierend auf der Pressemitteilung des Arbeitskreis „Umgangsformen International AUI“ zu den Umgangsformen in der Fastenzeit:

Unabhängig von den althergebrachten kirchlichen Fastengeboten haben viele Menschen in den letzten Jahren den Begriff „fasten“ für sich mit Leben gefüllt. Und manche bezeichnen mittlerweile jegliche Art von Verzicht als „fasten“, etwa eine Zeit lang ohne Internet oder Smartphone auszukommen. Andere verkneifen sich Alkohol, das Rauchen, Eis oder Schokolade, wieder andere lassen den Fernseher ausgeschaltet. In solchen Fällen wirft eine Einladung zum Essen während der 40tägigen Fastenzeit vor Ostern oder der Fastenzeit anderer Religionen oder Kulturen keine Fragen nach einer eventuell notwendigen Absage auf.

Absagen oder nicht?

Verlangt sich hingegen jemand strenges Fasten ab oder heilfastet, ist das anders.

Oft kommen dann Bedenken auf, ob es nicht unhöflich sei, eine Einladung anzunehmen und wenig oder gar nichts zu essen. Ohne vorherige „Vorwarnung“ wäre es das in der Tat. Denn es könnte die Gastgebenden gehörig unter Druck setzen, falls sie von den Einschränkungen beim Essen erst erfahren, wenn bereits alle Gäste am Tisch sitzen.

Eine Einladung deswegen abzusagen, ist jedoch nicht zwingend notwendig. Wer dies dennoch möchte, verhält sich zuvorkommend, den Grund dafür anzugeben, um Missverständnisse zu vermeiden.

Andernfalls gehört es zu den Umgangsformen in der Fastenzeit, frühzeitig darauf hinzuweisen, dass bestimmte Speisen wegen des Fastens nicht gegessen werden können. Am besten direkt nach Erhalt einer schriftlichen Einladung. Beziehungsweise bei einer mündlichen sofort, wenn sie ausgesprochen wird. So haben die Einladenden genügend Zeit, sich darauf einzustellen und gegebenenfalls ihr Speiseangebot zu ändern.

Generell ist meine Empfehlung, nicht nur im Rahmen der Umgangsformen in der Fastenzeit: Wenn Sie aus persönlichen, religiösen, kulturellen oder medizinischen Gründen bestimmte Speisen nicht essen (möchten), weisen Sie Gastgebende darauf hin. So vermeiden Sie Missverständnisse und Verstimmung. Denn es wäre beispielsweise sehr unhöflich, wenn die Einladenden sich beim Kochen viel Mühe gegeben haben, um dann zu erfahren, dass Sie etwas nicht essen (oder gar fasten).