

# Vielleicht ist ja immer ein gutes Stück Einbildung dabei

**KOLUMNE** Warum Sven Garrecht die beste Grüne Soße bekommt, wenn er auf die Frikadelle verzichtet

**Seligenstadt** – Ich war nie ein Überflieger in dem Fach, aber es gibt eine physikalische Regel, die ich mir bis heute gemerkt habe: Wenn unten auf der Straße an den Rohren gearbeitet und im Haus das Wasser abgestellt wird, muss ich aufs Klo. Ich könnte kurz vorher schon gewesen sein, ich könnte seit 24 Stunden nichts getrunken haben, ich könnte die letzten Wochen in der Wüste verbracht haben. Sobald ich nicht mehr darf, muss ich. Wohingegen ich nie kann, wenn ich soll. Aber wer will schon, wenn er muss. Was ich sagen will: Vielleicht ist bei allem, von



**Sven Garrecht ist Liedermacher.** Nach einem abgeschlossenen Studium ist er seit 2018 als Musik-Kabarettist unterwegs.

FOTO: P

dem wir denken, wir müssten oder wir wollten es unbe-

dingt, auch ein gutes Stück Einbildung dabei. Ich hatte mir vorgenommen, dieses Jahr in der Fastenzeit kein Tier zu essen. Einfach, um zu schauen, wie weit ich komme. Und ich kam bis zur Frikadelle am zweiten Tag nach Aschermittwoch. Wobei ich zu meiner Verteidigung sagen muss, dass ich in dem Glauben erzogen wurde, vegetarisch sei, wenn im gemischten Hack das Schwein fehlt. Mittlerweile weiß ich's natürlich besser, aber in diesem Moment war mir, als ob die Frikadelle das einzige wäre, das meinen Hunger stillen kann. Man sehnt sich eben

einfach immer nach der verbotenen Frucht, Wurst in meinem Fall. Vielleicht hab ich mich schlicht übernommen. Als Kind hab ich einfach immer auf Süßigkeiten verzichtet, die hab ich nämlich noch nie gerne gegessen.

Diese ganze Fasterei klingt ja irgendwie schon nach Mittelalter, dabei ist sie auf der anderen Seite so präsent wie noch nie. Heilfasten, Entschlacken, Digital Detox, Minimalismus, vor Kurzem ging Ramadan los, und auch Nichtchristen nutzen die Fastenzeit gerne, um ihre Leber nach der Fastnacht wieder halbwegs zu rehabilitieren.

Das Verzichten hat Hochkonjunktur. Wenn die Minimalismus-Ikone Marie Kondo auf Netflix erklärt, wie man sich am effektivsten von Nippes trennt, dann versteh ich, dass es befreiend sein kann, wenn man den mundgeblasenen Glasdelfin aus dem Urlaub endlich aussortiert.

Und wie sehr man zu schätzen lernt, was man für selbstverständlich hält, wenn man mal darauf verzichtet. Das weiß man, wenn man noch zu Zeiten ins Zeltlager gefahren ist, in denen mit „sanitäre Anlagen“ gemeint war, dass die Dixi-Klos am Bach stehen. Was mir aber auch

erst wieder klar werden musste, war die Tatsache, wie viel uns entgehen kann, wenn wir nicht hin und wieder verzichten. Neulich war ich zum Essen eingeladen und hatte die wahrscheinlich beste Grüne Soße meines Lebens, weil ich eben nicht die Frikadelle bestellt habe.

Vielleicht müssen wir uns manchmal einfach trauen, auf den Schwimmreif zu verzichten, um zu merken, dass wir auch ohne nicht untergehen. Und vielleicht stell ich mir endlich mal ein paar Eimer hin, wenn bei uns das nächste mal was an den Rohren gemacht wird.