

‘Juist door uit je comfortzone te stappen en zo’n patroon gedurende een paar weken te doorbreken, kom je op nieuwe gedachten.’



Olga Leevers is tekstschrijver. Ze is christen en woont samen met haar twee kinderen. Vasten kent ze niet uit haar jeugd, maar ze leerde het als student kennen. Nu vast ze ieder jaar in de Veertigdagentijd.

De afgelopen jaren lukte het Olga met vallen en opstaan om te vasten. Ze gaf nogal eens op door de sociale druk mensen die zeiden dat ze gezellig mee moest doen met snacken of een wijntje drinken. Toch lukt het haar steeds beter.

Olga: ‘Ik kies elk jaar welk voedsel ik tijdelijk niet neem. Koek of snoep laten staan is voor mij niet moeilijk, dat eet ik toch nauwelijks. Geen vlees eten is al lastiger. Ik ben dol op een kippenpoot of gehaktbal. We begonnen met ons gezin vijf jaar geleden met vegetarisch eten in de vastentijd. Geen vlees eten staat voor mij voor het uitbannen van de luxe in mijn leven. Het maakt me creatief: ik probeer nieuwe recepten uit verlaat mijn vaste patronen. Daarnaast probeer ik doordeweeks geen alcohol te drinken. Dat vind ik lastig. Hoe vaak sta ik niet op een feestje van mijn werk gedachteloos nippend aan een glas wijn? Het is een gewoonte die me aan het denken zet. Waarom vind ik dat glas alcohol nodig? Kan dat ook zonder? En zo ja, hoe ervaar ik dat? Juist door uit je comfortzone te stappen en zo’n patroon gedurende een paar weken te doorbreken, kom je op nieuwe gedachten.’

Haar vriendin, Idelette, is protestants en heeft nog een drijfveer om te vasten. Idelette: ‘Na mijn studententijd trouwde ik en vond snel een baan. Ik werd moeder van drie kinderen en kon hen in welvaart laten opgroeien. De koelkast was altijd gevuld. Dat was voor ons vanzelfsprekend. Zelf voelde ik de behoefte om de kinderen te leren dat zoveel mensen niet genoeg te eten en drinken hebben.’

Toch is vasten niet altijd eenvoudig. Dat geeft ook Elise uit de oecumenische kerk aan. Ze vertelt dat het in het begin op haar werk niet eenvoudig was omdat mensen verbaasd reageerden wanneer ze ging vasten en het niet altijd begrepen. Intussen weten haar collega’s dat ze vast en dat helpt. Ook het feit dat ze dit samen met haar man doet helpt: ‘Het scheelt enorm dat we dit als partners doen. We stimuleren elkaar om het vol te houden.’