

Drei NACH-DENK-ZEITEN zur Fastenzeit

1. Was ist damit eigentlich gemeint: Fastenzeit?

Oder: Vom Sinn der leeren Schüsseln...

Ob es Fleisch ist, auf das man verzichtet, Kaffee, Nikotin, Süßigkeiten oder Alkohol, ein Disco- oder Kneipenbesuch, Autofahren oder Computerspielen – das Fasten scheint wieder modern zu werden. Und das nicht unbedingt nur für (streng) gläubige Menschen. Laut einer forsa-Umfrage von 2007 für den „Stern“ wollen ca. 11,5 Mio. Menschen pro Jahr während der Fastenzeit auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel verzichten. Der bewusste Verzicht kann sowohl Körper als auch Geist wirklich guttun.

Das Fasten wird im Christentum erweitert durch **Beten** und **Almosen geben**. Wenn man seine Alltagsgewohnheiten überdenkt und bewusst neu ordnet, schafft man Platz für Veränderungen und Perspektivwechsel. Es bleibt Zeit für „**Gott** und die **Welt**“ und das eigene Ego wird relativiert. Vielleicht entdeckt man dadurch eine ganz neue Lebensqualität. Manchmal ist weniger eben einfach mehr.

Mit dem **Aschermittwoch** beginnt die **40tägige Fastenzeit**. Sie dauert bis zur **Osternacht**. Sie dient der Vorbereitung der Gläubigen auf die Feier des höchsten Festes in unserer Kirche: **Ostern**. Die **Zahl 40** ist eine biblische Zeitspanne. Im Alten Testament wird z.B. von Mose und auch von Elija berichtet, dass sie 40 Tage enthaltsam lebten, um Gottes Willen besser wahrnehmen zu können. Im Neuen Testament wird berichtet: „Als Jesus vierzig Tage und Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger“ (Mt 4,2)

Die Fastenzeit möchte uns modernen Menschen helfen, unsere für Leib und Seele manchmal sehr ungesunde Lebensweise zu überdenken und umzukehren. Dabei werden wir feststellen, dass wir manchmal sehr egoistisch und lebensfeindlich handeln. Dann ist es Zeit **umzudenken** und **umzukehren**.

Zeiten, in denen Gläubige fasten, beten und soziale Ungerechtigkeiten abschaffen sollen, gibt es in vielen **Religionen**. Diese Zeiten können gute Anknüpfungspunkte für Gespräche miteinander bieten.

2. Zum Offensein, Herr, da brauchen wir dich – 5 Minuten-Meditation

- Das nebenstehende Foto wird farbig ausgedruckt und an jede/n TIn ausgeteilt.
- Alternativ dazu kann ein Öffner, zunächst in einer Schachtel verborgen, ausgepackt werden.

- Es ist ratsam, den ersten Moment des Erstaunens nicht durch zu schnelles Reden zunichte zu machen. Nehmen Sie sich mindestens 30 Sekunden Zeit!

- Drei Impulse unterstützen, dass jede/r TIn zu Wort kommt. Über die Antworten wird nicht diskutiert. Gelacht darf werden! Und auch die Zeit für Betroffenheit soll wirken können. Jeder weitere Impuls wird erst eingebracht, wenn alle TIn ihre Anmutungen geäußert haben.

- Ich sehe ...
- Ich denke ...
- Ich empfinde ...

- Der folgende Text wird von mehreren TIn abwechselnd und langsam vorgelesen:

Fastenzeit ist eine geprägte Zeit, die uns verändern könnte. Sie ist nicht dazu da, die 25. Diät unseres Lebens auszuprobieren. Sie möchte dazu dienen, dass wir unser Leben überdenken, vielleicht auch ändern. Dazu braucht es unsere Bereitschaft. Dazu brauchen wir Offenheit. Häufig schaffen wir diese Bereitschaft nicht selbst. Manchmal benötigen wir dazu Hilfe. Die Fastenzeit erinnert uns daran, dass Gott uns helfen kann und helfen möchte, uns zu öffnen für seinen Willen. Denn sein Wille ist es immer, dass unser Leben gelingt.

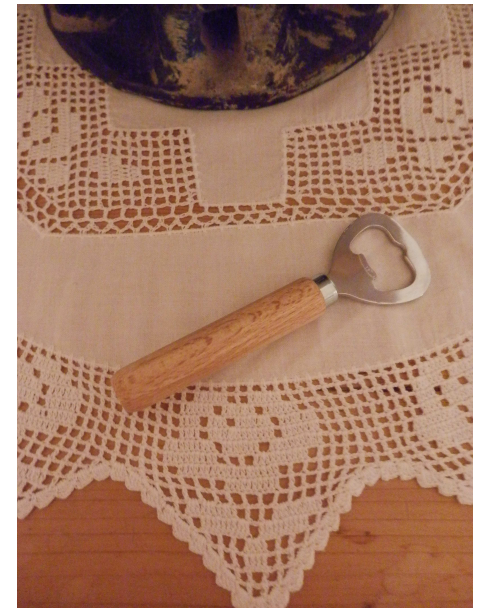
So können wir im übertragenen Sinn sagen: Der „Öffner“ unseres Lebens ist der barmherzige Gott, den Jesus „Vater“ nennt.

- Ein Segensgebet und ein Kanon können die Meditation vertiefen und ausklingen lassen:

V: Gott, du unser Schöpfer und Vater

A: **Öffne mir die Augen**

für die Schönheit deiner Welt,
für die Höhe der Berge,
für die Tiefe der Abgründe.



V: Jesus Christus, du Sohn Gottes und unser Erlöser
A: **Öffne mir die Hände**
für den Empfang deiner Gnade,
für die Menschen, die mich brauchen,
für das Gebet zu deinem Vater, Gott.

V: Du, Hl. Geist und unser Leben,
A: **Öffne mir das Herz**
für die Wunder deiner Liebe,
für die Erfüllung deines Willens,
für dein Leben in mir.

A: Alle meine Wege heute seien Wege
mit offenen Augen,
mit offenen Händen,
mit offenem Herzen,
im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Hl. Geistes. Amen.

(Bischof Franz-Josef Bode in: „Autobahnkirchen Deutschland“)



Gib uns Oh-ren, die hö-ren und Au-gen, die sehn,
und ein wei-tes Herz, and-re zu ver-stehn.
Gott, gib uns Mut, uns-re We-ge zu gehn.

T. und M.: Bernd Schlaudt
Rechte: beim Autor

3. Fastenzeit – wachsam sein und das Notwendige tun

Die Fastenzeit möchte uns bewusst machen, dass auch in unserer Zeit und in unserem Leben das Reich Gottes anbrechen kann - wenn wir nicht zu verschlafen sind, es wahr werden zu lassen.

Dazu habe ich einige Gedanken aus dem Buch von **Reinhard Körner: Jesus für Kleinbauern**. 2009, Seite 99, entnommen.

Körner deutet darin auf erstaunliche Weise das Gleichnis von den 10 Jungfrauen, die vergessen haben, Lampenöl für die Nacht mitzunehmen (Mt 25). Jesus will mit diesem Gleichnis aufrütteln – und nicht drohen.

Er erzählt zunächst praktisch einen Witz. Er zitiert in diesem Gleichnis eine zu seiner Zeit sehr bekannte (Lach-)Geschichte und überträgt sie auf den Umgang der Menschen mit dem anbrechenden Reich Gottes. Vor allem die Dorfburschen konnten sich über die Mädchen köstlich amüsieren. – Und kamen anschließend zum Nachdenken. Jesus wusste, dass Lachen das Herz öffnet und wir Menschen manche notwendige Veränderung leichter schaffen, wenn Humor im Spiel ist.

Körner beginnt die Erläuterung des Gleichnisses ebenfalls mit einem Witz - den er in Österreich natürlich andersherum erzählen würde:

„Ein Bayer und ein Österreicher gehen Schnecken sammeln. Als sie sich nach drei Stunden wieder treffen, hat der Bayer den Korb ganz voll, aber der Österreicher hat in seinem Korb keine einzige Schnecke drin.... Fragt der Bayer den Österreicher: ‚Nanu?‘ Sagt der Österreicher: ‚Naaa jaaa, immer wenn ich eine fangen wollte – huuuuusch, da war sie auch schon weeg!‘

Als ich diesen Witz zum ersten Mal hörte, war mir sofort klar: Der hätte Jesus auch gefallen! Den würde er heute erzählen, wenn er – er selbst – nach Bayern oder Österreich käme... Und wenn sie dann alle mit dem Lachen einigermaßen fertig wären, würde er ihnen mit seinem ganz eigenen Augenzwinkern ganz in Ruhe auf den Kopf draufzu sagen: ‚Seht ihr, über die Österreicher (über die Bayern) lacht ihr. Und ihr selbst? Ihr seid genauso lahm und träge, jedenfalls wenn es um das Reich Gottes geht. Lebt wach! Sonst werdet ihr Schlafmützen noch den Himmel verschlafen! Ich denke, das würde Eindruck machen!‘

- Nach einer kurzen Stille bietet sich ein Gespräch über den Text und seine Bedeutung für die je eigene Situation an:
 - „Was kann ich heute tun, damit das Reich Gottes spürbar wird?“
- Auch hier eignet sich als Abschluss das nebenstehende Lied.