

## **Kurz und gut, Morgenandacht Radio Bremen, Montag, 16.3.2015**

Seit fast einem Monat haben wir sie, die Fastenzeit. Es ist die Zeit der Vorbereitung auf das Osterfest. Noch trennen uns drei Wochen von Ostern. Deswegen möchte ich Sie einladen, mit mir in dieser Woche einmal das Wort Fasten von vorne bis hinten durchzubuchstabieren. Beginnen möchte ich mit dem ersten Buchstaben. Fasten beginnt mit einem F.

Ich erinnere mich noch gut an den Schulgottesdienst mit Grundschulkindern am Aschermittwoch. Eine Schulklasse hatte drei Szenen aus dem Leben der Kinder gespielt. Einmal ging es um Tim, der von den Mitschülern gehänselt wird, weil er keine Play Station hat. Dann ging es um Lena, die von ihrer Mutter ausgeschimpft wird, weil sie trotz intensiven Lernens eine schlechte Mathearbeit geschrieben hat. Und in der dritten Szene ging es um Pepe, der im Fußball bei seinem Trainer auf keinen grünen Zweig kommt, weil der den Sohn seines Freundes bevorzugt. Jedes Mal fühlte sich das betroffene Kind nichts wert. Im Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern ging es um die Frage, ob denn der Wert eines Menschen davon abhängt, was er besitzt, oder was er leistet, oder was andere über ihn denken oder sagen.

Schnell war klar: Menschen sind etwas wert, weil sie von Gott geschaffen sind und von ihm über alle Maßen geliebt werden. Das macht den Menschen wertvoll und kostbar. Nicht das, was andere sagen oder denken. Denn wenn ich mich über das definiere, was ich habe, oder was ich kann oder nicht kann, dann macht mich das unfrei, es engt mein Leben ein und führt nicht dazu, das ich befreit lebe.

Fasten ist nicht nur Verzicht auf das, was ich gerne esse oder auf das, was ich gerne tue. Schokolade, Alkohol, Fernsehen, Computer, Autofahren – Sicher fällt ihnen da auch etwas ein.

Fasten eröffnet eine neue Blickrichtung. Es macht mich frei machen von der Jagd nach Geld, Gewinn und übertriebener Genusssucht, frei von der Sorge um Hab und Gut, Rendite und Karriere. Fasten gibt mir den Blick auf das rechte Maß im Umgang mit mir selbst, im Haushalten mit meinen Kräften, im Umgang mit Essen und Trinken und mit den Ressourcen der Schöpfung.

Fasten macht frei. Gott lädt mich in der Fastenzeit ein: „Werde frei!“ „Mache dich frei von den Dingen und Lebensgewohnheiten, die dich unfrei machen!“ Und wenn ich mich in der Fastenzeit frei mache von dem, was mich einengt, dann werde ich vielleicht frei für anderes, frei für das wirklich Wichtige: für Gott, für die Menschen um mich herum, für einen neuen Blick auf mein Leben.

## **Kurz und gut, Morgenandacht Radio Bremen, Dienstag, 17.3.2015**

Wenn ich das Wort Fasten durchbuchstabieren, ist der zweite Buchstabe, der mir begegnet, das A.

Beim A denke ich an Aufräumen. Nicht umsonst fällt die Fastenzeit in das Frühjahr, wo in vielen Haushalten das gemacht wird, was auch mit F anfängt, der Frühjahrsputz. Über den Winter hat sich viel Dreck in unseren Häusern und Wohnungen angesammelt, und der muß weg. Wenn die Wärme spürbarer wird, die Sonne wieder länger scheint, dann ist Zeit für den Frühjahrsputz. Fenster und Türen weit auf, Luft und Sonne rein und dann Aufräumen und sauber machen.

Auch Jesus hat aufgeräumt. Aber etwas anders als ich das im Frühjahr tue. Die Bibel erzählt: Als Jesus in Jerusalem in den Tempel kommt, da wirft er als erstes die Händler, Kaufleute und Geldwechsler raus. Sie haben aus dem Gotteshaus eine Markthalle gemacht und damit den Blick auf das Eigentliche, nämlich auf Gott, verstellt. Da musste Jesus einfach handeln.

Zum Fasten gehört das Aufräumen. Gerade während des Fastens überkommt sehr viele Menschen das Bedürfnis, nicht nur in ihrem Inneren aufzuräumen, sondern auch gleichzeitig das Umfeld außerhalb des Körpers kräftig auszumisten und zu säubern. Und mal ehrlich, wer fühlt sich in einem aufgeräumten und sauberen zu Hause nicht deutlich wohler als zwischen leeren Pizzaschachteln, sich türmenden Spülbergen, Wäschebergen, herumwirbelnden Wollmäusen, Spinnenweben, Papierbergen, kaputten oder seit Jahren nicht mehr benutzten Elektrogeräten, Leergut-Bergen, abgelaufenen Lebensmitteln im Vorratsregal, Anzihsachen, die nicht mehr passen und jeder Menge Zeugs, von dem ich manches Mal nicht einmal mehr weiß, wie es eigentlich den Weg in meine vier Wände gefunden hat.

Aber wichtiger erscheint mir das Aufräumen in meinem Inneren, in meiner Seele. Saubermachen im seelischen Haus bedeutet vielleicht, sich klar zu werden über Gewohnheiten und Dinge, die unzufrieden machen. Ich schreibe auf, was ich am liebsten ausmisten möchten: die allabendliche Zeitvernichtung vor dem Fernseher, mein Beharren auf Standpunkten, welches immer wieder Anlass zu Streit gibt, zerstörerische Aussagen wie „Das kann ich nicht.“ Dann überlege ich, was ich statt dessen tun kann. Und ich probiere es aus. Schlechte Gewohnheiten lassen sich nicht immer gleich von heute auf morgen entrümpeln. Deshalb gehört auch etwas Geduld dazu.

Frühjahrsputz für die Seele kann auch bedeuten, sich seine Freundschaften und Beziehungen genauer anzuschauen: Wie wichtig sind mir eigentlich manche Beziehungen? Muß ich manche Beziehungen wieder intensiver pflegen? Gibt es Beziehungen, die ich in Ordnung bringen kann? Wo habe ich noch Dreck am Stecken, den ich los werden muss? Wo hänge ich noch an Dingen, von denen ich mich doch mal trennen sollte?

Der Apostel Paulus fragte einmal die Korinther: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und das Gottes Geist in euch wohnt?“ Wie schaut es in meiner Gotteswohnung so aus? Was mache ich mit diesem Tempel? Wäre es nicht auch möglich, in der Fastenzeit wieder Platz zu machen für Gott und damit für andere Menschen mit ihren Freuden und Sorgen?

## **Kurz und gut, Morgenandacht Radio Bremen, Mittwoch, 18.3.2015**

Das Wort, das mit dem dritten Buchstaben im Wort FASTEN, dem S beginnt, ist Stille.

Das mit der Stille ist ja gar nicht leicht. Komme ich morgens in die Küche, dann geht einer der ersten Handgriffe zum Radio, um es einzuschalten. Manchmal höre ich noch die Morgenandacht, aber ansonsten Musik und Nachrichten. Setze ich mich ins Auto, schalte ich oft zuerst das Radio an. Auch beim Einkaufen gibt es Musik im Supermarkt.

Es fällt mir manchmal schwer, Stille auszuhalten. In der Stille kommen alle möglichen Gedanken hoch, Sorgen und Befürchtungen, Fragen, die ich gerne mal verdränge. Die Stille konfrontiert mich mit mir selbst. Für den einen ist das eine Bedrohung, für den anderen eine Chance.

Wenn ich im Kommunionunterricht mit den Kindern über die Stille spreche, erzähle ich manchmal die Geschichte vom Propheten Elia. Die Frau des israelitischen Königs Ahab, die nicht an Jahwe glaubte, hat Elia gedroht, ihn umzubringen. Er ist in die Wüste geflohen und wollte nur noch sterben. In der Wüste wurde er aber von Engeln Gottes mit Essen und Trinken versorgt und zum Berg Horeb geführt. Dort wollte Gott sich ihm zeigen. Zuerst hat ein heftiger Sturm an den Felsen gezerrt. Dann gab es ein gewaltiges Erdbeben. Danach eine Feuersbrunst. Aber in all diesen Naturgewalten hat Gott sich nicht offenbart. Schließlich gab es einen ganz leisen Windhauch. Darin offenbarte sich Gott dem Elia.

Gott zeigt sich weder im Sturm noch im Erdbeben noch im heftigen Feuer, sondern in der Stille. Diese Erfahrung hat Elia damals gemacht, und diese Erfahrung gilt auch heute noch. Um Gott wahrzunehmen, seine Nähe zu spüren, muss ich selbst still werden. Wer still ist, kann zuhören. Momente des Schweigens helfen zu hören: auf sich selbst, auf den anderen, auf Gott. Und es geht

noch leichter, wenn es um mich herum auch still ist.

In der Fastenzeit die Stille zu suchen – das erlebe ich als eine Chance. Eine Chance, zu mir selber zu kommen, innezuhalten, mich zu besinnen, gerade dann, wenn ich sehr beschäftigt bin.

Von Martin Luther wird berichtet, dass er an den Tagen, an denen er viel zu tun hatte, auch besonders lange betete. Wir machen es ja oft umgekehrt: Wenn wir wenig Zeit haben, dann kommt auch die Ruhe und Besinnung zu kurz. Ein Eigentor, denn so beginne ich den neuen Tag schon gestresst. Dabei ist gerade dann die "stille Zeit" besonders wichtig und wird zum Segen.

## **Kurz und gut, Morgenandacht Radio Bremen, Donnerstag, 19.3.2015**

Kennen Sie Evan Khamo? Bis vor kurzem habe ich diesen Namen noch nie gehört, aber dann bin ich im Internet über ihn gestolpert. Da hat er von seiner Art zu Fasten erzählt. Und damit bin ich schon beim vierten Buchstaben in dem Wort Fasten, dem T. T wie Teilen.

Evan ist 29 Jahre alt, arbeitet als Werkstoffprüfer und lebt seit 2001 in Deutschland. Er kommt ursprünglich aus dem Irak, ist ein Chaldäer – und gehört damit zu einer religiösen Minderheit im Irak, die einen christlich-katholischen Glauben hat. Die chaldäische Kirche wurde im Jahr 52 durch den Apostel Thomas gegründet, die Chaldäer gehören also zu den ersten Christen.

Seitdem Evan denken kann, fastet er jedes Jahr. Früher ganz traditionell, Verzicht auf Fleisch oder bestimmte Speisen. Später in Deutschland hat er auf das verzichtet, was er sehr mochte, Schokolade oder zu oft online sein. Aber vor zwei Jahren hat er sich für etwas anderes entschieden. Er hatte gemerkt, dass es beim Verzichten nur um ihn selbst geht und er nur etwas für sich tut. Sein Motto war deshalb: Teilen statt Verzichten oder anders ausgedrückt: "Fasten durch Teilen".

Die meisten denken bei Teilen erst mal an materielle Dinge. Geld in der Kollekte, Spenden für die großen Hilfswerke, die gerade jetzt in der Fastenzeit um Unterstützung werben. Das ist richtig und eine wichtige Dimension des Teilens – Teilen von Überfluss, Solidarität mit denen, die weniger haben zum Leben.

Evan ist aber ein anderer Gedanke wichtig. Er wollte beim Fasten nicht nur etwas für sich alleine tun, sondern auch mit seinen Mitmenschen in Kontakt kommen. Mit ihnen wollte er alles teilen. So teilte er z.B. einen Strauß Tulpen mit Leuten in der Fußgängerzone. Manche freuten sich, manche wehrten ab. Aber Evan blieb hartnäckig. Denn für ihn steht fest: „Teilen ist ganz einfach, selbst ein

"Lächeln" oder ein "Guten Morgen" für den Busfahrer kann großartig sein. Teilen sollte kein Zwang sein, sondern muss aus dem Herzen kommen!"

Evan zeigt auf ansprechende Art, dass man wirklich fast alles miteinander teilen kann. Ein "Guten Morgen", ein nettes Wort, ein Kompliment, eine Umarmung, einen Strauß Blumen, das tägliche Brot, aber auch die Sorgen und den Kummer.

Miteinander Teilen ist ein Bestandteil des christlichen Glaubens, sogar ein Fundament des Glaubens. Die Bibel beschreibt die erste Christengemeinde in Jerusalem folgendermaßen: »Die Gemeinde der Gläubigen war ein Herz und eine Seele. Keiner nannte etwas von dem, was er hatte, sein Eigentum, sondern sie hatten alles gemeinsam. Es gab auch keinen unter ihnen, der Not litt. Denn alle, die Grundstücke oder Häuser besaßen, verkauften ihren Besitz, brachten den Erlös und legten ihn den Aposteln zu Füßen. Jedem wurde davon so viel zugeteilt, wie er nötig hatte.«

Eine gute Gelegenheit zum Teilen ist der kommende Sonntag, der in den katholischen Gemeinden als MISEREOR Sonntag gefeiert wird und einlädt, mit den Menschen in aller Welt zu teilen, damit sie das erhalten, was sie zum Leben nötig haben.

## **Kurz und gut, Morgenandacht Radio Bremen, Freitag, 20.3.2015**

Bei dem Buchstabieren des Wortes Fasten ist der fünfte Buchstabe ein E. E wie Essen und Ernährung.

In den vergangenen Wochen habe ich mit Interesse die Debatte um den sogenannten Fleischatlas verfolgt. Das niedersächsische Kultusministerium hat dieses Buch, das jedes Jahr erscheint, den Schulen als Unterrichtswerk empfohlen. Sofort gab es Kritik aus verschiedenen Richtungen, die darin eine einseitige und tendenziöse Beeinflussung von Schülerinnen und Schülern sahen.

Aber es stimmt: Essen ist nicht nur lebensnotwendig, es hat auch eine politische und ethische Dimension. Was hat das Schnitzel auf dem Teller mit dem Regenwald in Brasilien zu tun? Wie werden Nutztiere gehalten, und welche Auswirkungen hat die Tierhaltung auf Hunger, Armut und Umwelt? Unter welchen Bedingungen werden Kakao und Kaffee, Bananen und Orangen in vielen Teilen der Welt produziert? Mit dem, was ich esse und worauf ich beim Einkauf achte, entscheide ich auch mit über die Lebensumstände anderer Menschen.

Natürlich hat das Fasten auch mit Essen zu tun, mit meiner Ernährung. Wer einfach so fastet, verzichtet auf Speisen, um den Körper zu entschlacken. Aber auch das religiös motivierte Fasten hat mit Ernährung zu tun. Im katholischen Kirchenjahr gibt es zwei gebotene Fast- und Abstinenztage, die die Kirche ihren Mitgliedern ans Herz legt. Beide liegen in der Fastenzeit, nämlich der Aschermittwoch und der Karfreitag. Diese beiden Tage sollen Tage der Entsagung und Umkehr sein, und deswegen esse ich mich an diesen Tagen nur einmal satt und verzichtet komplett auf Fleisch. Darüber hinaus gibt es das Gebot, freitags im Gedenken an das Leiden und Sterben Christi auf Fleisch zu verzichten.

Interessanterweise ergänzt die Kirche diese Empfehlung um zwei weitere: sich spürbar bei Genussmitteln einzuschränken und den Nächsten Hilfe zu leisten.

Mit Geboten tue ich mich zwar manchmal schwer, aber an diesen alten Kirchengeboten ist schon was dran. Ich versuche, in den verbleibenden drei Wochen der Fastenzeit in Sachen Ernährung bewußter zu leben. Ich verzichte auf das Bier und den Wein am Abend, auf die Zigaretten, auf die geliebten Süßigkeiten oder Chips vorm Fernseher. Ich entscheide mich beim Einkaufen bewusst für regionale oder biologisch angebaute Produkte. Ich kaufe das Fleisch vom Fleischer statt aus der Kühltheke des Discounters. Ich koche einen Tag in der Woche vegetarisch.

Und wenn ich merke, dass ist gar nicht so schlimm, dann werde ich das auch über Ostern hinaus weiterführen.

Fasten schreibt man mit E wie Ernährung.

## **Kurz und gut, Morgenandacht Radio Bremen, Samstag, 21.3.2015**

Der letzte Buchstabe im Wort FASTEN ist das N. N steht für neu anfangen.

Das deutsche Wort "anfangen" kommt von anpacken, anfassen, in die Hand nehmen. Neu anfangen heißt daher, das Leben selbst in die Hand nehmen. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. Ich gestalte es. Ich höre auf, darüber zu jammern, dass ich durch meine Erziehung oder durch meine Veranlagung festgelegt bin. Ich kann immer neu anfangen. Ich kann das, was mir als Lebensmaterial vorgegeben ist, in die Hand nehmen und gestalten. Dieses Lebensmaterial ist meine Lebensgeschichte, es besteht aus meinen Stärken und Schwächen, meinen Erfahrungen von Geborgenheit und Selbstvertrauen und meinen Verletzungen und Kränkungen. Manchmal ist es auch ein Scherbenhaufen zerbrochener Lebensträume. Aber selbst aus Scherben kann ich eine neue Vase zusammensetzen. Sie ist nicht mehr so perfekt wie die alte. Aber vielleicht sieht sie kreativer aus, bunter und lebendiger.

Der amerikanische Schriftsteller Thornton Wilder hat einmal gesagt: „Das ist alles, was wir tun können: immer wieder von neuem anfangen, immer und immer wieder.“ Neu anfangen – das ist immer möglich. Egal wie es bisher gelaufen ist. Deshalb ist es gut, die Fastenzeit zu nutzen, um neu anzufangen. Neu anfangen mit mir und mit anderen. Neu anfangen auch mit dem Glauben an Gott. Vor Gott muss ich mich nicht schönreden und auch nichts beweisen, sondern Liebe und Vergebung werden mir von Gott geschenkt.

Am Beginn der Fastenzeit haben sich viele Katholiken ein Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen lassen. Die Asche ist ein Symbol für Reinigung, für Änderung, für Neuerung. Ich denke dabei an den Phoenix aus der Asche. Das Aschenkreuz ist ein Zeichen, dass ich mit Jesus neu anfangen. Mit

Jesus hat Gott einen neuen Anfang gemacht. Himmel und Erde – Gott und Mensch – wurden neu verbunden. Gottes Sohn ist auf unsere Erde gekommen, hat das Leben eines Menschen gelebt. Mit Jesus beginnt meine Erlösung.

Wenn **ich** mit Jesus neu anfangen will, bedeutet das für mich, dass ich mich an ihm orientiere. Für mein Leben könnte das bedeuten, dass ich neu anfangen damit, wie Jesus nach dem Willen Gottes zu fragen und zu handeln, also z.B. immer wieder zu überlegen, was in einer Situation richtiges Handeln wäre. Oder dass ich mich wie Jesus immer wieder Gott, aber auch dem Menschen zuwende, also z.B. mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden verbringe statt mit dem PC und seinen virtuellen Welten. Oder dass ich wie Jesus auf das Herz der Menschen schaue und nicht darauf, wie sie aussehen oder was sie darstellen. Oder auch dass ich wie Jesus Frieden stifte, mich versöhne und Streit beilege oder sogar das Sakrament der Versöhnung, empfangen.