

Fasten-Anregungen 2021

Altkatholische Pfarre Wien Heilandskirche
Pfarrer Mag. Hannes Dämon

„Glück“ – „Hoffnung“ – „Gelassenheit“

GLÜCK

Mit Glück verbinden viele Menschen einen Lotto-Gewinn oder einen glücklichen Zufall, etwa in der U-Bahn eine liebe Freundin zu treffen, die man lange nicht gesehen hat – jedenfalls etwas, wo man „Glück *hat*“. Dabei ist Glück zu *haben* gar nicht so wichtig. Viel wichtiger ist es, glücklich zu *sein*.

Bestimmt kennst du den Spruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Tatsächlich kann Mann oder Frau viel zum Glücklich-Sein beitragen, aber „machen“ können wir das Glück nicht. Der Spruch kann sogar verletzend sein, vor allem für Menschen, deren Leben bisher, meist unverschuldet, unglücklich verlaufen ist. Wie ist das aber mit dem Glück?

Hinter dem Glücklich-Sein stecken nicht Zufall und auch nicht unser aktives Tun sondern - ganz im Gegenteil – Dankbarkeit und Vertrauen.

Erinnere dich an Heilungsgeschichten im Neuen Testament. Da ist eine unglückliche Person, sie begegnet Jesus und erfährt Heilung. Oft heißt es dann dort: „Die Leute aber jubelten und priesen Gott.“ Und: „Der Geheilte aber erzählte allen Menschen, die es hören wollten, dass Jesus es war, der ihn geheilt hatte.“

Auch die Dankbarkeit bezieht sich, wie das Glück, nicht auf etwas, was man *hat*, sondern auf das, was sich *positiv verändert hat*, biblisch gesprochen: was heil oder zumindest heiler geworden ist. Und aus Erfahrungen des Heils wächst Vertrauen.

Glücklich-Sein ist also eine dankbare Haltung des Vertrauens. Dabei geht es nicht darum, dass jederzeit unser Herz höherschlägt oder uns täglich die Freudentränen über die Wangen laufen. Vielmehr ist Glücklich-Sein eine recht unscheinbare innere Gestalt, die Gott in unserem Leben einschließt und uns offen hält, ganz heil zu werden.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, in die dankbare Haltung des Vertrauens zu kommen, im Glück zu sein. Stell dir vor, du stehst vor einer Brücke. Diese Brücke überspannt vielleicht einen kleinen Bach – oder eine kleine Schlucht. Ob du in atemberaubender Höhe stehst oder nahe bei der Erde bist, ist jetzt nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass du diese Chance wahrnimmst und den ersten Schritt gehst. Während du ruhig weiter atmest, gehe im Gedanken langsam und behutsam über die Brücke. Die Brücke trägt dich sicher und felsenfest. Sie ist dir geschenkt. Auf der anderen Seite angekommen, blicke kurz zurück: Wo bist du gestanden und wo bist du jetzt? Sicherlich hast du im „echten Leben“ diese Erfahrungen schon gemacht: Ein schier unüberschreitbarer Graben lag zwischen dem, wo du dich gesehen hast und der guten Zukunft. Darauf zurückschauen stärkt deine dankbare Haltung des Vertrauens.

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf einen Ausschnitt aus dem Buch Jesaja (17, 7-8):

*Gesegnet ist der Mensch, der sich auf GOTT verlässt,
und dessen Zuversicht GOTT ist.*

*Dieser Mensch ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt,
der seine Wurzeln zum Bach hin streckt.*

*Denn auch wenn die Hitze kommt,
fürchtet er sich doch nicht,
sondern seine Blätter bleiben grün;
und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne
Aufhören Früchte.*

HOFFNUNG

Niedergeschlagenheit, Stumm-Sein, keinen Sinn im Tun erkennen, Routine – das sind nur einige Anzeichen von mangelnder Hoffnung. Vielleicht hast du solche hoffnungslosen Situationen in deinem eigenen Leben schon durchschritten: Da gibt es für dich weder Orientierung noch einen sicheren Weg.

Hoffnung zu verspüren dagegen gibt Kraft und Mut und ist ein guter Antrieb für Kreativität, auch schwierige Situationen zu meistern und den eigenen Weg zu finden – das Ziel sicher vor Augen.

In der biblischen Beschreibung der Hoffnung ist auffällig, dass immer andere Menschen im Spiel sind. Häufig ist es Jesus, der etwas sagt oder tut, das Hoffnung gibt, selbst da, wo es nach menschlichen Maßstäben nichts mehr zu hoffen gibt. Gerade Jesus überschreitet die Grenze des menschlichen Verstandes hin zum Wesentlichen, zum Herzen, zur Mitte des Lebens.

Der Weg der Hoffnung ist immer eine Verheißung, die uns geschenkt ist: So wird es sein. Oder noch stärker: So *gut* wird es sein. Diese Verheißung leuchtet wie die Sonne über unserem Leben. Zum Beispiel im Gottesbild Jesu: „Du bist *gut*. Du bist *geliebt*. Daran wird sich nie etwas ändern. Gott steht treu zu dir!“

Sich der Hoffnung hingeben, ist kein Traumbild und auch keine Naivität. Zu hoffen bedeutet, dem Leben in der Gegenwart das gute Wort der Verheißung dazustellen. Oder anders gesagt: In der Gegenwart die Verheißung *wirksam* werden lassen.

So können auch Situationen, in denen du dich vom alltäglichen Leben abgearbeitet fühlst oder in denen du große Unzufriedenheit mit dir oder äußeren Umständen spürst der Anfangspunkt für positive Veränderungen sein. Denn die Verheißung ist dir schon jetzt gegeben, diese brauchst du nicht erst mühsam zu suchen. Die Verheißung ist in Gottes Wort immer treu bei dir.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, Hoffnung zu spüren. Atme ruhig und entspanne dich. Stelle dir vor, du befindest dich an deinem Lieblingsort – vielleicht ein besonderer Platz in der Natur oder ein besonderer Ort in deinen eigenen vier Wänden. Jetzt hörst du Gottes Stimme, die zu dir sagt: „Du bist Lieblingsmensch“. Wie klingt das für dich? Nimm den Satz immer und immer wieder auf: „Du bist mein Lieblingsmensch“. Stelle dir vor, dieser Satz geht durch deinen ganzen Körper: Vom Kopf – „Du bist mein Lieblingsmensch“ - über den Brustbereich und den Bauch – „Du bist mein Lieblingsmensch“ – und die Beine bis zu deinen Zehen – „Du bist mein Lieblingsmensch“. Lass dir noch etwas Zeit, diese Zusage, diese Verheißung auf dich wirken zu lassen. Du bist Gottes Lieblingsmensch!

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf eine Stelle aus dem Römerbrief (Röm 5, 4-5):

*Geduld aber vertieft und festigt unseren Glauben,
und das wiederum stärkt unsere Hoffnung.*

Diese Hoffnung aber geht nicht ins Leere.

Denn uns ist der Heilige Geist geschenkt,

und durch ihn hat Gott unsere Herzen mit seiner Liebe erfüllt.

GELASSENHEIT

Wenn die äußeren Umstände stimmen, fällt es uns meist leicht, gelassen zu sein, ja sogar in besonderen Situationen gelassen und ruhig zu reagieren. Doch woher kommt diese Gelassenheit und was wirft uns wieder aus der Bahn und lässt uns hektisch, besorgt oder unangemessen reagieren?

Bei der Gelassenheit sprechen wir auch von Ausgeglichenheit: Das Innen, das was uns ausmacht und uns am Herzen liegt und das Außen, das, was wir nicht gleich beeinflussen können oder Umstände, die unerwartet sind, kommunizieren gut miteinander. Die Ausgeglichenheit bedeutet also nicht, wie es häufig dargestellt wird, vollkommene Harmonie – ein Gleichschwingen von Innen und Außen.

Sicherlich ist vollkommene Harmonie ein schöner Zustand – aber Gelassenheit als Ausgeglichenheit geht noch weiter. Gelassenheit ist wie die Wurzeln eines Baumes, die sich fest im Boden verankern und den Baum auch bei rauem Wind nur soweit wanken lassen, wie es eben nötig ist.

Der Ausgleich zwischen den Bedürfnissen des Herzens und den äußeren Umständen ist Kommunikation: Das ehrliche Betrachten dessen, was Außen ist und warum es mein Inneres so aufwühlt oder unangenehm berührt. Dieser Dialog des Herzens, unserer Werte und Empfindungen mit dem, was wir erleben, führt uns zu adäquaten Reaktionen, zur Haltung der Gelassenheit. Wenn wir uns für diesen Dialog genügend Zeit nehmen, erfahren wir: Unser Wesen, unser Selbst, das was uns als individuelle Menschen ausmacht ist dem vielleicht rauen Wind des Alltags gewachsen.

Die biblische Sprache nennt Gelassenheit: „Ein festes Herz haben“. Also das Herz nicht zu sehr an äußere Dinge oder bestimmte äußere Vorstellungen zu binden, die sich schnell ändern können, sondern dort Halt zu suchen, wo tiefer Friede ist: In der Gegenwart Gottes.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, gelassen zu sein. Atme ruhig und tief ein und aus. Spüre nach, welche Bewegungen dir jetzt gerade angenehm sind, sodass du dich gut entspannen kannst. Rufe dir nun eine Situation in Erinnerung, in der du vollkommen entspannt und gelassen warst. Versuche dir diese Situation so gut es geht, im Detail vorzustellen: Sind vielleicht andere Menschen da gewesen? Wie sah der Ort aus? Welche Geräusche oder Gerüche sind dir in Erinnerung? Wie fühlt sich nun dein Gesicht an? Die Augen – die Wangen – der Mund – das Kinn?

Stell dir nun vor, an diesem Ort und in dieser vollkommen gelassenen Situation zu sein. Denke an eine belastende, aufwühlende Situation. Wie fühlt sich nun diese schwierige, belastende andere Situation aus dem Ort der Gelassenheit an? Und wie fühlt es sich an, wenn du dir zusätzlich vorstellst, dass an deinem Ort der Gelassenheit Gott neben dir ist und dir Mut und Kraft zuspricht?

Wort Gottes in unserer Mitte (Joh 14, 24b-27)

Jesus sprach: Meine Worte kommen nicht von mir, sondern von meinem Vater, der mich gesandt hat.

Ich sage euch dies alles, solange ich noch bei euch bin.

Der Heilige Geist, den euch Gott an meiner Stelle als Helfer senden wird, er wird euch alles erklären und euch an das erinnern, was ich gesagt habe.

Auch wenn ich nicht mehr da bin, wird doch der Friede bei euch bleiben. Ja, meinen Frieden gebe ich euch – einen Frieden, den euch niemand sonst auf der Welt geben kann. Deshalb seid nicht bestürzt und habt keine Angst!

Fasten bedeutet, die Aufmerksamkeit im Alltag auf Gottes Gegenwart zu lenken. Dabei sind es nicht einfache Regeln, zum Beispiel die sogenannten zehn Gebote, die ein christliches Leben auszeichnen. Vielmehr betrachten wir Jesu Doppelgebot: Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Und ebenso wichtig ist das zweite Gebot: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.

In der altkatholischen Kirche kennen wir daher keine Fastenregeln, zum Beispiel Fleischverzicht am Freitag. Du bist eingeladen, in einer Zeit der Stille, vielleicht hier in diesem Gottesdienst oder Zuhause, etwas für dich zu finden, dass dich näher an die Gegenwart Gottes bringt.

In diesem Heftchen sind drei Anregungen, die dich dabei unterstützen können. Vielleicht magst du es Zuhause nachlesen.

Noch ein kurzer Hinweis: Sonntage sind keine Fastentage. Aber das spielt für dich, wenn du mehr in SEINER Gegenwart leben möchtest, ja keine Rolle. Denn dann ist jeder Tag ein Feiertag deines Lebens mit Gott.