

Für Antenne Brandenburg

Apropos 21. Februar 2021

Fasten schafft Spielraum

von Barbara Manterfeld-Wormit

Sprecher: Viktoria Hellwig, Rufus Beck, Helmut Ruppel

Sprecherin

Meine Vorstellung von der Fastenzeit ist auch: Ich will mehr zu mir selbst finden. "Werde, der du bist!" – dieser Satz kommt mir dabei in den Kopf. Obwohl er eigentlich absurd ist. Wer sollte ich denn sonst sein?

Meine Mutter erzählt: Als kleines Kind habe ich mit Männchen gesprochen, die auf dem Schrank saßen. Für andere unsichtbar, aber für mich offenbar sehr real. Fantasie scheint mir eigen zu sein.

Aber ich durchlief ein Erziehungsprogramm. Eltern und Lehrer brachten mir bei, was wirklich zählt. Als Ergebnis weiß ich heute sehr gut, was man tun muss, um Geld zu verdienen und dazuzugehören. Aber wer bin ich? Was ist das, was mich unverwechselbar macht? Ich möchte mich auf die Suche machen.

Autorin 1:

Schreibt Barbara Brüning. Philosophin und Beraterin. Ein Beitrag von vielen im diesjährigen Fastenkalender der evangelischen Kirche. Sie steht unter dem Motto *Spielraum! Sieben Wochen ohne Blockaden*. Für jeden Tag der Fastenzeit gibt es ein Bild, einen kurzen Text, einen Gedanken. Die Fastenzeit hat vergangenen Mittwoch am Aschermittwoch begonnen. In sieben Wochen ist Ostern. Und nicht nur das – in sieben Wochen hat hoffentlich auch der Lockdown ein Ende – jedenfalls in Teilen, damit endlich tatsächlich wieder mehr Spielraum ist in unserem Leben, in unseren Beziehungen, in unseren Möglichkeiten. Denn Spielräume gibt es ja gerade kaum. Das gilt für die Politik, und es gilt für unser alltägliches Leben. Ist das Fasten – also der ganz bewusste Verzicht auf liebgewordene Gewohnheiten – nicht gerade das letzte, was wir brauchen? Verzichten wir nicht schon genug? Eine Antwort aus dem Fastenkalender:

Sprecherin:

Warum nicht auch einen Frühjahrsputz für die Seele machen:

Kostbare Erinnerungen polieren, stumpf gewordene Ansichten blankwienern, alte Gewohnheiten abstauben, überflüssige Grübeleien entsorgen. Und sich am Ende fühlen wie ein neuer Mensch.

(Tina Wilmms)

Musik 1 <i>Intouchables</i> Track 1 <i>Fly</i> (Ludovico Einaudi)
--

Autorin 2:

Fasten bedeutet mehr als Frühjahrsputz. Fasten ist zunächst einmal zweckfrei, nicht auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtet: eine schlankere Figur, einen gesünderen Lebenswandel, ein entspannteres Leben... Fasten bedeutet erst einmal *FREIRAUM*: ungefüllte Zeit, leerer Raum, keine Ablenkung, Stille. Also ganz viel von dem, was wir gerade im Überfluss haben. Worunter wir auch leiden. Dem wir gerne entfliehen würden. Fastenzeit heißt, diese Situation gezielt suchen, sie akzeptieren. Ihr auch nicht mehr ausweichen, nicht entkommen wollen. Stattdessen einfach mal schauen, was kommt, was passiert, wenn wir die Dinge geschehen lassen, so wie sie nun einmal gerade sind. Heute am 1. Sonntag der Fastenzeit gibt es dazu eine berühmte biblische Geschichte, die in den Kirchen in Berlin und Brandenburg verlesen wird. Sie handelt von einem, der ganz gezielt die Einsamkeit sucht – und den Verzicht. An einem der wohl einsamsten Orte der Welt. Und was ihm dabei passiert:

Sprecher Rufus Beck

**Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er von dem Teufel versucht würde. Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn. Und der Versucher trat herzu und sprach zu ihm:
Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.
Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort das aus dem Mund Gottes geht.“**

**Da führte ihn der Teufel mit sich in die Heilige Stadt und stellte ihn auf die Zinne des Tempels, und sprach zu ihm:
Bist du Gottes Sohn, so wirf dich hinab, denn es steht geschrieben: „Er wird seinen Engeln für dich Befehl geben; und sie werden dich auf den Händen tragen, damit du deinen Fuß nicht an einen Stein stößt.“
Da sprach Jesus zu ihm:
Wiederum steht auch geschrieben: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht versuchen.“**

**Wiederum führte ihn der Teufel mit sich auf einen sehr hohen Berg und zeigte ihm alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit und sprach zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du niederfällst und mich anbetest.
Da sprach Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn es steht geschrieben: „Du sollst anbeten den Herrn, deinen Gott, und ihm allein dienen.“
Da verließ ihn der Teufel.
Und siehe, da traten Engel herzu und dienten ihm.**

(Matthäus 4, 1-11)

Autorin 3:

Jesus in der Wüste. 40 Tage soll diese Zeit insgesamt gedauert haben. 40 Tage Hunger, Durst und Hitze, Einsamkeit und Entbehrung. Mehr als genug Zeit zum Nachdenken. Zeit für Erscheinungen. Und für dunkle Gedanken. Zeit, indem Jesus um ein Haar hingeschmissen hätte und verzweifelt wäre.

Ich kenne das. Die ganze Corona-Zeit ist eine Wüstenzeit. Viel komfortabler, klar, aber auch nicht frei von Verzweiflung, Genervtsein und immer wieder einem großen Gefühl von Verunsicherung. Dem Gefühl, keinen Boden mehr unter den Füßen zu haben. Den Horizont nicht mehr zu sehen, das Ziel und die Richtung irgendwie verloren zu haben.

Übrigens: Die Zahl 40 ist eine besondere Zahl. Für Juden und Christen gilt sie als Heilige Zahl: 40 Jahre dauerte der Zug Israels durch die Wüste ins gelobte Land, 40 Tage hielt Jesus in der Wüste aus – im Mittelalter wurden 40 Tage daraus, die man Menschen in die Quarantäne schickte, zum Schutz vor Seuchen und Ansteckung. Der Name *Quarantäne* stammt daher: *Quaranta* – im lateinischen bedeutet das *vierzig*. Fastenzeit ist also auch eine Zeit, um sich und andere zu schützen, um nicht schwach zu werden, nicht in Gefahr zu geraten. Auch darin sind wir gut geworden in dieser Zeit.

Wie wäre es, wenn wir die Zeit des Social Distancing, der freiwilligen und angeordneten Quarantäne auch als Chance begreifen: nicht nur um Corona endlich in den Griff zu kriegen, sondern um uns selber wieder zu finden, besser kennenzulernen. Der Zeitpunkt ist doch günstig, wenn wir anderen kaum noch begegnen dürfen...

Sprecherin:

Ich grüße mich mittlerweile freundlich, wenn ich mir selbst im Weg stehe.

Ist ja nicht das erste Treffen.

(unbekannt)

Musik 3 *Intouchables* Track 12
Autorin 4:

„*Unsere Sehnsüchte sind unsere Möglichkeiten*“ – dieser Satz stammt vom englischen Dichter Robert Browning. Meine Sehnsucht nach vielem ist jetzt groß: Wenn ich einen Film schaue, wo Menschen einfach bei einem Glas Wein im Lokal zusammen sitzen, reden und lachen zum Beispiel. Ich sehne mich nach unbeschwertem Urlaubstagen anderswo. Nach dem Flanieren in der Einkaufsmeile – maskenfrei und unbeschränkt. Meinen Geburtstag im Mai möchte ich feiern. So richtig und mit vielen. Und keine Angst mehr haben müssen, Menschen, die ich liebe, anzustecken und zu gefährden. Ich wünsche mir, dass unser Alltag zurückkehrt, wo Kinder wieder zur Schule gehen können, nicht bloß um zu lernen, sondern um miteinander Spaß zu haben. Ich sehne mich auch nach einer Welt, in der jeder arbeiten kann und nicht um seine Existenz bangen muss. Ich träume von offenen Restaurants und Läden, Musik und Gesang auf der Strasse, von Küssen und Umarmungen.

Ich sehne mich nicht danach, dass alles so wird wie früher: dass Hektik, Stress und Überfluss zurückkommen: Konsum bis zum Abwinken, Arbeiten bis spät in den Abend, Familie und Freunde sehen nur am Wochenende – verstopfte Straßen, volle Flughäfen.

Fastenzeit bedeutet tatsächlich Freiraum, sogar dann, wenn Freiräume pandemiebedingt eingeschränkt werden. Die will ich nicht wieder aufgeben, wenn Corona, wenn die Zeit des Fastens und unfreiwilligen Verzichts wieder vorbei ist. Ich schreibe mir auf, was ich in dieser Zeit wider Erwarten gar nicht vermisse. Und ebenso, was ich in dieser Zeit des Lockdowns für mich wiederentdeckt und genossen habe. Manchmal habe ich sogar gespürt, dass das, was ich bislang als Freiraum empfunden habe, in Wahrheit gar nicht frei war, sondern eher fremdbestimmt.

Sprecherin:

Die Kluge, die Praktische, die Hübsche

Meine Großmutter habe ich heiß geliebt, sie hatte immer Zeit. Und Verständnis. Umso erstaunter war ich, als meine Tante einmal sagte: „Als Mutter war sie nicht so.“ Warum, wollte ich wissen. „Nun“, erzählte meine Tante, „sie hat uns drei Töchter immer klar eingeteilt. Die Älteste war die Kluge, die Mittlere die Praktische und ich, die Jüngste, die Hübsche. Da konnten wir machen, was wir wollten. In den Schubladen waren wir drin.“ Keine hat sich damit wirklich wohl gefühlt... Die Rolle, die man bekommt, spielt man auch. Manchmal braucht es ein halbes Leben, bis man sich davon befreit und seine eigene Rolle sucht. Besser noch: mehr als eine.

(Martin Vorländer)

schreibt der Theologe Martin Vorländer im Fastenkalender der Evangelischen Kirche zum Thema Spielraum! Sieben Wochen ohne Blockaden. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht in dieser Zeit: Ich habe neben allem, was mir gerade nicht so möglich ist wie sonst, auch neue, andere Seiten an mir entdeckt. Oder besser gesagt: wiedergefunden. Das fühlt sich gut an.

Lass dich aus der Rolle fallen, damit du aus der Falle rollst, sagt der Psychotherapeut Albrecht Kirchmayr – auch das ein Text aus dem Fastenkalender.

In diesem Jahr haben wir mehr Zeit mit uns allein als sonst. Und es ist nicht immer leicht, die Zeit sinnvoll zu füllen, weil eben vieles nicht geht und vermutlich noch länger nicht gehen wird. Vielleicht gehen Sie diesmal ja bewusst in die Fastenzeit. Sie dauert bis Ostern und besteht nicht nur aus Verzicht. Es könnte eine Zeit daraus werden, aus der wir gestärkt hervorgehen. Mit mehr und anderen Ideen vom Leben und von unserem Zusammensein. Einer anderen Idee von uns selber. Sie können sich durch diese Zeit begleiten lassen. Das ZDF überträgt heute um 9:00 live einen Gottesdienst zur Eröffnung der Fastenaktion der Evangelischen Kirche. Infos zur Aktion gibt es im Internet unter www.7-wochen-ohne.de. Den Fastenkalender mit Texten für jeden Tag gibt es auch dort.

Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen in dieser Zeit. Die christliche Fastenzeit endet mit Ostern, dem Fest der Auferstehung Jesu. Fest des Lebens, in das wir hoffentlich alle bald

gestärkt und zuversichtlich zurückkehren können. Vielleicht schauen wir später einmal zurück auf diese Zeit und stellen dabei fest, dass sie einerseits fruchtbar war – aber dass sie auch Dinge und Menschen verändert hat. Zum Guten.

Sprechercollage:

***Gott, mach uns unruhig, wenn wir selbstzufrieden sind.
Wenn wir uns am sichern Hafen und bereits am Ziel glauben,
wenn wir allzu dicht am Ufer entlang segeln,
wenn wir uns damit abfinden, dass unsere kleinen Träume sich sicher nicht erfüllen.***

***Gott, mach uns unruhig, wenn wir über die Fülle der Dinge, die wir haben und wollen, den Durst nach dem Wasser des Lebens verloren haben,
wenn wir, verliebt in unsere eigenen Pläne, aufgehört haben, auf deinen Willen zu horchen,
wenn wir über allen Anstrengungen, die wir für unsere Zukunft investieren, deine Vision vom neuen Himmel und der neuen Erde übersehen.***

Gott, rüttle uns auf, damit wir kühner werden und uns hinauswagen auf das weite Meer, wo uns die Stürme entgegenwehen und wir ganz auf deinen Schutz vertrauen können, wo wir mit schwindender Sicht auf das Ufer die Sterne aufleuchten sehen.

Gott, lasse uns neu beginnen in deinem Namen, der du die Horizonte unserer Hoffnung weit hinausgeschoben und die Beherzten aufgefordert hast, dir zu folgen.

***Gott, lass die Liebe in uns zu einem Feuer werden, das uns ergreift, dass alle Feigheit verbrennt und dich aufleuchten lässt,
der du das Licht bist und die Liebe.***

Schlussmusik *Intouchables* Track 14