

## Gedanken/Anregungen zur Fastenzeit 2021 von Pfr. Volker Busch

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Gäste auf unserer Homepage,

heute beginnt die Fastenzeit. Und er fehlt mir sehr: unser Gottesdienst in St. Stephan, wenn wir uns in der gut gefüllten Kirche gemeinsam auf die Fastenzeit einstimmen... Deshalb möchte ich Euch und Ihnen wenigstens auf diesem Weg einige Gedankenanstöße für die Fastenzeit anbieten.

Vor einigen Tagen habe ich mit einem Bekannten gesprochen und wir kamen auf die Fastenzeit zu sprechen. Er sagte ganz spontan: „Na dieses Jahr werde ich sicher auf nichts verzichten, haben wir doch schon seit einigen Wochen Fastenzeit und verzichten auf so vieles.“ Ganz spontan habe ich ihm zugestimmt – ja, wir verzichten auf ganz viel, was unseren Alltag normalerweise bestimmt. Und das muss sein, denn nur so haben wir die Inzidenzzahlen so deutlich senken können.

Gleichzeitig habe ich gemerkt, dass diese Verbindung von Fastenzeit und Verzicht für mich schon immer nicht ganz nachvollziehbar war – zumindest von Verzicht um des Verzichtens willen. Verzichten in der Fastenzeit ist für mich schon immer verbunden mit einem Zweck, also zum Beispiel:

Verzichten auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, um meine Gesundheit mehr in den Blick zu nehmen

oder: Verzichten auf bestimmte Gewohnheiten, um meine Freiheit und Unabhängigkeit zu spüren

oder: Verzichten auf bestimmte zeitraubende Gewohnheiten, um mehr Zeit zu haben für das, was mir auch wichtig, ja vielleicht sogar wichtiger ist, aber ein wenig zu kurz kam: für Sport, für Freunde und Familie, für das Gebet

oder: Verzichten auf so manche Ausgaben, um das Geld denen zur Verfügung zu stellen, die auf der Schattenseite des Lebens sind

oder: Verzicht auf das Auto, um dem Schutz der Umwelt bewusst mehr Raum zu geben

oder – oder – oder...

Letztlich steht für mich die Fastenzeit immer unter der Fragestellung: wo kann ich ein „Mehr an Leben“ entdecken – für andere und für mich selbst. Um es mit unserem diesjährigen Jahresmotto zu verbinden: wo kann ich den Himmel entdecken – und zwar hier und jetzt.

Vielleicht kann uns die Fastenzeit in diesem Jahr genau dazu einladen: dem Himmel im Kleinen neu auf die Spur zu kommen – selbst im Lockdown, selbst in allen Einschränkungen, die es gerade gibt. Damit möchte ich die ganzen Belastungen, die viele von uns derzeit erfahren, nicht schönreden und erst recht nicht kleinreden. Vielmehr geht es darum, all das nicht aus dem Blick zu verlieren, was es an Ermutigendem und Schönem auch noch gibt. Manchmal sind das ganz kleine, auf den ersten Blick unscheinbare Begegnungen oder Erlebnisse. Diese in den Blick zu nehmen verhindert, dass ich nur das Schwere und Beschränkende wahrnehme, den Rest aber nicht. (Es gibt dazu die schöne Geschichte von den Bohnen, die ich unten anfüge.)

Vielleicht kann ich die Fastenzeit sogar dazu nutzen, Himmel für andere und mich selbst zu machen, anderen und mir selbst zu einem „Mehr an Leben“ zu verhelfen. Zum Beispiel:

genau hinschauen, wo sich Gewohnheiten im Lockdown eingeschlichen haben, die nicht gut sind – und da wäre dann Verzicht angesagt (also doch Verzicht, wird jetzt so mancher denken... 😊)

oder: genau hinzuschauen, welche Beziehungen mir wichtig sind, welche Menschen mir guttun – und es ihnen auch sagen (vgl. dazu den Text von Paul Celan unten)

oder: hinschauen, wo es vielleicht gerade auch in Beziehungen zu meinem Mitmenschen kriselt – Bischof Bätzing schlägt als „angemessene(n) Vorsatz für die Fastenzeit: Verzeihen üben“ vor

[\(https://www.herder.de/cig/cig-ausgaben/archiv/2021/7-2021/alles-vorbei/\)](https://www.herder.de/cig/cig-ausgaben/archiv/2021/7-2021/alles-vorbei/)

oder: sich bewusst Zeit nehmen für Stille, für Gott (Textvorschläge unten)

oder: sich Hilfe holen, wenn irgendetwas nicht gut läuft

oder: mal wieder aus voller Leibesbrust singen (natürlich unter Einhaltung... Ihr wisst schon...). Einfach im Internet ein Lieblingslied aussuchen und laut mitsingen (wenn keiner zuhört, ist es auch nicht schlimm, wenn es falsch ist – aber es hebt die Stimmung)

oder – oder – oder...

Ich wünsche Ihnen und Euch, dass Ihr/Sie vielleicht gerade in dieser Fastenzeit neu Spuren des Himmels entdeckt, spürt, dass es in aller Einschränkung ein „Mehr an Leben“ gibt. Und wer Lust hat, davon zu erzählen, kann mir gerne eine Mail schreiben: [vbusch@willigis-online.de](mailto:vbusch@willigis-online.de) Vielleicht kann ich daraus in der Fastenzeit ja Anregungen zusammenstellen, von denen wir alle profitieren können.

### **Anregungen und Texte**

Die Geschichte von den Bohnen:

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte. (Verfasser unbekannt)

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wichtig es ist, dass sie da sind.  
Manche Menschen wissen nicht,  
wie gut es ist, sie nur zu sehen.  
Manche Menschen wissen nicht,  
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.  
Manche Menschen wissen nicht,  
wie wohltuend ihre Nähe ist.  
Manche Menschen wissen nicht,  
wie viel ärmer wir ohne sie wären.  
Manche Menschen wissen nicht,  
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.  
Sie wüssten es,  
würden wir es ihnen sagen.

Paul Celan (1920-1970)

## STILLE LASS MICH FINDEN

Lothar Zenetti

Stille lass mich finden, Gott, bei dir.  
Atem holen will ich, ausruhn hier.  
Voller Unrast ist das Herz in mir,  
bis es Frieden findet, Gott, in dir

Lassen will ich Hast und Eile,  
die mein Tagewerk bestimmen,  
die mich ständig weiterrücken.  
Innehalten will ich, rasten.

Will vergessen, was die Augen,  
was die Sinne überflutet,  
diese Gier: Das muss ich sehen.  
Ruhem sollen meine Augen.

Lassen will ich alles Laute,  
das Gerede und Getöse,  
das Geschrei und das Gelärme.  
Schließen will ich Mund und Ohren.

Will vergessen meine Sorgen:  
Was ist heute und was wird morgen?  
Ich bin ja bei dir geborgen,  
du wirst allzeit für mich sorgen.

Stille lass mich finden, Gott, bei dir.  
Atem holen will ich, ausruhn hier.  
Voller Unrast ist das Herz in mir,  
bis es Frieden findet, Gott, in dir.

Aus: Lothar Zenetti, Sieben Farben hat das Licht. Worte der Zuversicht. Matthias-Grünwald-Verlag 2006.

## DIE REISE NACH INNEN

Dag Hammarskjöld

Ich sitze hier vor Dir, Herr,  
aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat.  
Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper  
hinuntersinken auf den Boden, auf dem ich sitze.

Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper.  
Ich widerstehe seinem Drang,  
aus dem Fenster zu entweichen,  
an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier,  
in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen,  
um der Gegenwart zu entkommen.  
Sanft und fest halte ich meinen Geist dort,  
wo mein Körper ist:  
hier in diesem Raum.

In diesem gegenwärtigen Augenblick  
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie jetzt in Deine Hände, Herr.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte, und lasse sie Dir.  
Für den Augenblick überlasse ich sie Dir.  
Ich warte auf Dich - erwartungsvoll.  
Du kommst auf mich zu, und ich lasse mich von Dir tragen.

Ich beginne die Reise nach innen.  
Ich reise in mich hinein, zum innersten Kern meines Seins,  
wo Du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
bist Du immer schon vor mir da,  
schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.

Und nun öffne ich meine Augen,  
um Dich in der Welt der Dinge  
und Menschen zu schauen.  
Mit neuer Kraft gehe ich ins Leben,  
nicht mehr allein,  
sondern mit meinem Schöpfer zusammen.  
Amen.

Dag Hammarskjöld in: Youcat. Jugendgebetbuch. Pattloch Verlag, München 2011.

## ZEIT-LITANEI

Manfred Frigger

Ich bitte um Zeit

Zeit zum Leben  
Zeit zum Glücklichsein  
Zeit zum Beten  
Zeit zum Helfen  
Zeit zum Zuhören  
Zeit zum Trauern  
Zeit zum Leiden  
Zeit zum Feiern  
Zeit zum Essen  
Zeit zum Tanz  
Zeit zum Konzert  
Zeit zum Schauen  
Zeit zum Danken  
Zeit zum Lernen  
Zeit zum Schweigen  
Zeit zum Schlafen  
Zeit für Zärtlichkeit  
Zeit für Kunst  
Zeit für Erholung  
Zeit für Kirche  
Zeit für Gott  
Zeit für Phantasie  
Zeit für Gefühle  
Zeit für Träume  
Zeit für Blumen  
Zeit für Freunde  
Zeit für Bücher  
Zeit für Eltern  
Zeit für Briefe  
Zeit zur Meditation  
Zeit zur Begegnung  
Zeit zur Buße  
Zeit für mich

Aus: Manfred Frigger, Zeit für mich - Zeit für Gott. Junge Menschen beten. Herder Verlag, Freiburg  
Basel Wien 1986.

## EINGELADEN

Maria Strauss

Ich bin eingeladen,  
Leben zu entfalten.  
Buntheit herauszulocken,  
wachsen zu lassen  
wild und ungestüm,  
zugleich durch Widerstände begrenzt.  
Genau darin  
wachsener Halt,  
steigender Mut,  
dass Leben verlässlich ist,  
wenngleich riskant.  
Dass mein Leben  
nur in Bewegtheit  
lebendig bleibt  
und fortwährender Wandel  
den Rhythmus schlägt.

Aus Maria Strauss, Nur der gelebte Augenblick. Gedichte. Fram Verlag, Wien 2001.