

St. Georg

St. Michael
zu den Wengen



„Das ist ein Fasten,
wie ich es liebe“

Sieben Besinnungsimpulse für sieben Tage

Eröffnungsgebet

Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn es lange Zeit braucht,
bis die Unruhe sich legt in mir.
Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn meine Sinne
dich lange nicht wahrnehmen.
Auf dich warten.
Annehmen, dass ich dein Nahesein
nicht erzwingen kann.
Mein Gott, ich ahne,
dass du kommen wirst,
wenn ich ganz da bin.
Während ich auf dich warte,
mein Gott,
werde ich gewahr,
dass ich erwartet bin von dir,
dass du mich unablässig lockst,
bis ich es wage, mich dir zu lassen.
Da bin ich, mein Gott,
da bin ich. Amen.

Sabine Naegeli

Die Besinnungsimpulse greifen Stichworte des biblischen Textes von Jesaja 58, 6-11 auf, auf den sich der diesjährige Fastenhirtenbrief unseres Bischofs Dr. Gebhard Fürst bezieht. Im Neuen Testament korrespondiert diese Stelle mit Mt 25, 31-46, die als Gerichtsrede bekannt ist und in der christlichen Tradition haben sich diese Stichworte als Werke der Barmherzigkeit etabliert: Hungrige speisen, Durstige tränken, Fremde aufnehmen, Nackte bekleiden, Kranke und Gefangene besuchen, Tote begraben.

Wir laden Sie herzlich ein, sich an sieben Tagen, die sie frei wählen können, Ihren Alltag zu unterbrechen, um Neues in Ihnen zu entdecken, Ihrem inneren Spüren nachzugehen, Ihr Leben neu an Christus auszurichten und die Beziehung zu Ihm zu vertiefen. Selbstverständlich können Sie die sieben Impulse auch innerhalb einer Woche zusammenhängend betrachten.

Hinweise zur täglichen Besinnung

- Es ist hilfreich, wenn ich bereits am Vortag eines von mir gewählten Besinnungstages überlege, wann ich mich am nächsten Tag zurückziehen möchte und dafür die nötige Zeit, ca. 30 Minuten einplane.
- Es ist wichtig, einen Ort zu finden, an dem ich mich wohl fühle und ungestört bin, z. B. ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme, in der Kirche ...
- Ich wähle eine Sitzgelegenheit oder eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein, so dass mein Atem frei fließen kann.
- Telefon, Handy schalte ich ab oder entscheide mich, es bewusst beiseite zu legen. Eventuell lege ich Papier und Stift bereit, falls ich etwas notieren möchte.

Tägliche Gebetszeit

- Ich setze einen bewussten Anfang, indem ich eine Kerze anzünde, ein Kreuzzeichen, eine Verneigung mache
- Ich nehme mir Zeit und werde mir Gottes Gegenwart bewusst und spreche ein Anfangsgebet (z. B. das Eröffnungsgebet).
- Ich verweile beim Stichwort des Tages und den dazu gehörigen Impulsen. Ich spüre, welcher Satz, welche Frage mich besonders anrührt, betroffen macht, stärkt, befreit, schmerzt oder beunruhigt. Ich habe den Mut zur Auswahl, zur Beschränkung und zum Verweilen bei Wenigem! Ich überlege, wie ich das für mich Erkannte verwirklichen kann in meinem Alltag, meinen Beziehungen, meinem Umgang mit mir selbst.
- Ich beende die Gebetszeit bewusst mit einem persönlich formulierten Gebet, in dem ich Gott sage, was mich im Verlauf der Besinnung bewegt hat (ich lobe, danke, bitte oder klage...) oder verwende eine kurze Gebetsformel, z. B. Ehre sei dem Vater, mache ein Kreuzzeichen, eine Verneigung ...

1.Tag

Ungerechtigkeit erfahren

„Warum schlägst du mich?“ fragt Jesus bei seiner Verhaftung seinen Peiniger. Jesus musste sehr viel Ungerechtigkeit in seinem Leben erfahren, angefangen von übler Nachrede bis hin zu seinem Todesurteil und selbst seine Familie hat ihn ungerecht behandelt, in dem sie ihn als verrückt ansah und kein Verständnis für sein Handeln zeigte. Dennoch hat Jesus nie „zurückgeschlagen“, sondern in großer Demut diese Ungerechtigkeiten erduldet.

Vor ungerechter Behandlung ist man nie geschützt und erfährt sie immer wieder im Leben. Es können ganz banale Situationen sein, wenn wir z. B. an der Fleischtheke stehen und jemand drängelt sich vor bis hin zu schwerwiegenden Vorkommnissen, wenn wir ohne Grund übergangen, unsere Leistungen nicht anerkannt werden, z.B. im Berufsleben, unserem Reden kein Glauben geschenkt wird, wenn wir für die Fehler anderer zur Verantwortung gezogen werden. Ungerecht behandelt zu werden kann schmerzhaft sein bis hin zu psychosomatischen Folgen. Wer ungerecht behandelt wird, wird in der eigenen Würde nicht respektiert.

Und wenn wir über unseren Tellerrand hinausblicken, kann das Erfahren von Ungerechtigkeit Lebensmöglichkeiten einschränken und lebensbedrohlich sein, weil Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Religion, Armut und politischen Überzeugung Leben verwehrt wird.

Welche Situationen fallen mir ein, in denen ich ungerecht behandelt wurde? Wie bin ich damit umgegangen? Berühren mich Ungerechtigkeiten, die ich wahrnehme? Fordern Sie mich zum Handeln heraus? In welchen Situationen habe ich andere ungerecht behandelt?

2.Tag

Gefangen sein

Während seines Wirkens zeigte Jesus in seinem Verhalten bei vielen Gelegenheiten, dass er wirklich „frei“ war: nicht sklavisch dem Sabbat-Gebot unterworfen, ohne jegliche Berührungängste gegenüber Kranken und Aussätzigen, Gesetzesbrechern, Zöllnern und Sündern, nicht dem Erwartungsdruck nachgebend, als politischer Messias die verhassten Römer aus dem Land zu jagen.

Sich gefangen fühlen in Lebenssituationen, Beziehungen, Erwartungen, die an uns gerichtet werden oder die wir an uns selbst haben, wenn wir unserem idealen Ich hinterherlaufen, wer kennt das nicht? Oder vielleicht auch einfach nur einmal den Wunsch haben, in meinem Leben etwas zu verändern, herauszukommen aus dem Alltagstrott, vor lauter Funktionieren gar nicht mehr das Gefühl zu haben, dass man lebt. Auch Gedanken, Grübeleien: Was wäre wenn ... können uns so beschäftigen, dass wir aus dem Hamsterrad nicht mehr herausfinden.

Ich denke an Ereignisse, Umstände, die mich gefangen hielten/halten. Wann fühle ich mich unfrei, was schränkt meine Freiheit ein? Wer hat mir in diesen Situationen beigestanden und vielleicht einen Weg ins Freie gezeigt? Was macht mir Mut in unheilvollen Situationen? Wie kann mir Jesu Beispiel helfen?

3.Tag

Heimat finden

Scheinbar ruhelos zog Jesus in den wenigen Jahren seines öffentlichen Lebens durch Palästina und Galiläa. Seinen Jüngern sagte er: „Die Füchse haben ihre Höhlen, aber der Menschensohn hat keinen Ort wohin er sein Haupt legen kann“. Nach menschlichem Urteil ist er heimatlos, er ist, wie ihn spätere Theologen zu charakterisieren suchten, ein „charismatischer Wanderprediger“. Aber der Schein trügt, wenn wir an den vielzitierten Satz denken, der für ihn sicher zutrifft: „Wo dein Herz ist, da ist deine Heimat“. Und seine Heimat ist, daran besteht kein Zweifel, bei dem, den er seinen Vater nennt. Kein bestimmter Ort, auch nicht der Tempel („das Haus seines Vaters“), sondern er, der „eingeborene Sohn“, ruht am Herzen des Vaters. Wer so verwurzelt ist, braucht keine bestimmten Orte mehr, kein bestimmtes „Setting“, er/sie ist angekommen.

Heimat kann ein Ort sein der Kindheit und Jugend, wo ich Vertrautes spüre, Menschen, Straßen, Gebäude, Gerüche. Heimat kann aber auch ein Zustand sein, wo ich bedingungslos leben kann, da wo ich angenommen, geborgen bin, verstanden und bestärkt werde, wo mir das Herz aufgeht, letztlich ein lebenslanger Sehnsuchtsbegriff, vor allem wenn wir als Christen glauben, dass unsere letzte und eigentliche Heimat der Himmel ist, der jetzt schon begonnen hat und uns am Ende der Zeiten ganz ausfüllen wird.

Was bedeutet Heimat für mich? Wo habe ich in meinem Leben Heimat gefunden? Ich denke an Menschen und Orte. Vielleicht gab es in meinem Leben bereits Zeiten, in denen ich mich heimatlos gefühlt habe. Was hat mir geholfen? Gab/gibt es Zeichen in meinem Leben, die schon jetzt auf die ganz andere Heimat, die mehr ein Zustand als ein Ort ist, mit und in Gott hinweisen? Eine innere Ahnung, die mich mit Frieden und Freude erfüllt?

4.Tag

In Beziehungen leben

Gott ist in der Tiefe seines Wesens Beziehung, die er als Dreifaltigkeit und mit uns Menschen lebt. Jesus selbst zog sich immer wieder zurück, sogar um 40-tägige Exerzitien in der Wüste zu machen. Immer wieder vor allem des Nachts suchte er die Ruhe, um zu beten und um alleine zu sein. Aber sein Verhalten war kein Rückzug von allem, sondern eine ungeteilte Hinwendung zum „Du“, seinem Vater, zu seiner Grundbeziehung. Und Jesus hatte Freunde und Freundinnen, die ihn begleiteten, unterstützten und für ihn sorgten.

Seit wir Menschen existieren konnten und können wir nur überleben, weil wir in Beziehungen leben. Beziehungen sind für uns lebens-not-wendig. Wir brauchen Unterstützung und Zuwendung und tragen in unseren Herzen eine tiefe Sehnsucht nach gelingenden Beziehungen, in denen wir so sein können und angenommen werden, wie wir sind und unser wahres Selbst zur Entfaltung kommt.

Welche Beziehungen sind für mich wichtig? Was trägt meine Beziehungen? Viele Beziehungen in unserem Leben verlieren sich. Welchen trauere ich nach? Kann ich/möchte ich sie wiederbeleben? Gibt es/gab es Beziehungen, die mir nicht gut getan haben? Was bedeutet für mich Beziehung zu Jesus/Gott zu haben?

5.Tag

Arm sein

In der Bibel finden sich viele Gelegenheiten, in denen Jesus den Reichtum thematisiert. Der reiche Jüngling, der Jesus nicht nachfolgen kann, weil er seinen Besitz aufgeben müsste, das Kamel, das eher durch ein Nadelöhr geht, als dass der Reiche ins Himmelreich kommt und dass wir Menschen nicht zwei Herren dienen können: Gott und dem Mammon, sind nur einige davon. Dabei missgönnt uns Gott unseren Reichtum nicht. Gott will, dass es uns gut geht und wir unser Leben genießen dürfen. Die Gefahr vor der Jesus warnen will, ist, dass wir an unseren Reichtum unser Herz verlieren, unseren Reichtum auf Kosten der Armen erwerben und vermehren, denn Reichtum, Besitz bedeutet nach dem Evangelium immer auch Verantwortung, vor allem den Armen gegenüber.

Schauen wir nüchtern unseren Reichtum, unser Geld, unsere „Schätze“ an. Wie habe ich sie erworben? Was bedeuten sie für mich? Wieviel Geld brauche ich und wofür gebe ich es aus? Berührt mich die Armut, die manchmal vor meiner eigenen Haustür liegt, so wie Lazarus. Fordert sie mich zum Handeln heraus?

6.Tag

Alt und krank sein

Jesu Herz gehörte den Kranken. Menschen, die vom gesellschaftlichen und religiösen Leben ausgeschlossen waren und in Armut und Einsamkeit dahinvegetierten. Das Mitleid der anderen hielt sich in Grenzen, galt Krankheit doch als Strafe Gottes. Und wer nicht im Alter in einem Familienclan lebte und versorgt wurde, musste sich mit Betteln über Wasser halten.

In unserer Gesellschaft wird der Anteil an Älteren und Alten ständig größer. Damit steigt auch kontinuierlich das Auftreten altersbedingter Erkrankungen, so dass Alter und Krankheit häufig zusammen auftreten. Die Wahrnehmung von Alter und Krankheit nimmt in unserer Gesellschaft keinen breiten Raum ein, wenn man in der momentanen Situation von Corona einmal absieht. Die Errungenschaften der modernen Medizin und das Leben in Heimen während der letzten Lebensphase begünstigen diese Entwicklungen: Krankheit und Alter werden von Spezialist*innen verwaltet.

Ich denke an eine Zeit, in der ich krank war, im Bett lag, vielleicht sogar in der Klinik, angewiesen auf die Hilfe anderer und deren Zuwendung. Wie habe ich mich gefühlt? Was hat mir gut getan? Wie erlebe ich/habe ich erlebt Krankheit und Alter bei mir nahestehenden Menschen? Wie kann ich alten und kranken Menschen beistehen? Wenn ich an mein eigenes Altwerden denke, welche Gefühle löst das aus?

7.Tag

Sterben müssen

Jesus wurde uns in allem gleich, auch im Durchleiden des Todes. Dabei hat Jesus das Leben geliebt und wollte nicht sterben. Auf dem Ölberg bittet er Gott: Mein Vater, wenn es möglich ist, gehe dieser Kelch an mir vorüber. Jesus ist dennoch freiwillig in den Tod gegangen, um seiner Sendung und sich selbst treu zu bleiben. Auch Trauer und Schmerz um Verstorbene waren ihm nicht fremd. Am Grab seines Freundes Lazarus weint er.

Sterben und Tod sind in unserm eigenen Leben unausweichlich. Jede und jeder hat wohl auch schon geliebte Menschen zu Grabe tragen müssen, manchmal viel zu früh, manchmal nach langer, schwerer Krankheit und Trauer und Schmerz scheinen uns dabei oft zu überwältigen.

Ich denke an Menschen, die gestorben sind. An das, was ich ihnen verdanke. Was hat mich in meinem Verlust getröstet? Gibt es auch Verstorbene, denen ich noch etwas sagen möchte. Manchmal gibt es vielleicht Dinge oder Ideen, von denen ich mich verabschieden musste.

Wir gehen Ostern entgegen und feiern Jesu Auferstehung von den Toten. So wie es die kleinen Tode/Abschiede in meinem Leben gibt, so gibt es auch Auferstehungserfahrungen. Welche fallen mir ein? Wie gehe ich mit der Gewissheit meines Todes um? Kann ich an ein Leben nach dem Tod glauben? Wie stelle ich es mir vor?