

Leben heißt sich wandeln

Impulse zur Misereor-Fastenaktion

von Sr. Hildegard Faupel CJ, Geistliche Begleiterin der kfd im Bistum Hildesheim,
bearbeitet von Regina Bühner, Gemeindereferentin im pastoralen Raum Bad Kissingen

Erste Fastenwoche: Wie geht es dir? - ¿Como estás?

Vorbereitung

Ruhigen Platz suchen, Kerze, Gotteslob, Zeit nehmen

Lieder

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht, Gl 450, Bewahre uns Gott, Gl 453, 1 + 4

Gedanken zu Beginn

„Wie geht's?“ – „Es geht.“ So beginnt oft ein Gespräch, wenn zwei Menschen sich treffen. Ist wenig Zeit oder besteht kein besonderes Interesse am Anderen, dann ist es damit auch schon getan. Anders sieht es aus, wenn wir uns mit Freundinnen und Freunden auf einen Kaffee oder zum Essen treffen. Manchmal wissen wir aber selber nicht so genau, was in uns „abgeht“. Zu viel ist draußen los, als dass wir Zeit für eine Innenschau haben. Die Zeit der Pandemie hat vielen Menschen völlig überraschend Zeit geschenkt. Die Tage, sonst angefüllt mit Terminen, hatten auf einmal unverplante Stunden. Man saß zu Hause und hatte Zeit. Und es gab Menschen, die spürten auf einmal, dass es gut war, innezuhalten und dem nachzugehen, was sonst noch in ihnen leben wollte.

Wir dürfen uns hier und jetzt Zeit nehmen, der Sehnsucht nach mehr Leben Raum zu geben.

„Hätten die Nüchternen einmal gekostet,
alles verließen sie,
und setzten sich zu uns an den Tisch der Sehnsucht,
der nie leer wird.“ (Novalis)

Meditation

Nehmen Sie Ihren Körper wahr.

Spüren Sie der Atembewegung nach: Ein-Aus, Ein-Aus.

Nehmen Sie die Pause zwischen den Atemzügen als Frei-Raum wahr.

- Wie geht es mir jetzt körperlich, seelisch, geistig?
- Wonach sehne ich mich?

- Wofür soll in dieser Fastenzeit Raum sein? Lebendigkeit, Kraft, Mut, Frieden – etwas Anderes?

Bibeltext Psalm 23

Gedanken zum Bibeltext:

Der Psalm 23 ist ein Gebet des Vertrauens. Der Beter spricht von seinem Verlangen, seiner Sehnsucht. Man kann auch übersetzen: ‚Gott stellt meine Lebenskraft wieder her‘. Es ist viel gewonnen, wenn wir entdecken oder wiederentdecken, was uns guttut und darauf vertrauen, dass Gott das Gute für uns will. „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“, sagt Jesus im Johannesevangelium (Joh 10, 10). Wir dürfen zu unseren Wünschen stehen, unsere Bedürfnisse äußern. Ja, es ist sogar für unsere Psyche not-wendig. Nur wer sich selbst Gutes gönnt, gönnt es auch anderen, heißt es. Dabei bleibt der Beter realistisch: Es ist nicht einfach alles gut in seiner Welt. Es gibt auch Feindliches in seinem Leben, in unserem z.B. in den letzten Monaten den für uns unsichtbaren Feind „Corona-Virus“, der Menschen im Globalen Süden stärker bedroht: Weil es für sie keine Gesundheitsvorsorge gibt, weil sie sich nicht gesund ernähren können, weil sie keinen Abstand halten können. So ging und geht es gerade auch den Menschen im Amazonastiefland in Bolivien. Für sie fielen die so wichtigen Märkte weg, um ihre landwirtschaftlichen Produkte zu verkaufen. Immerhin können sie durch das Anlegen von Gemüsegärten die Eigenversorgung verbessern.

Für viele hier war es eine neue Erfahrung in einem Leben, das man immer im Griff zu haben glaubt. Als die Israeliten nach dem Auszug aus Ägypten in der Wüste Hunger und Durst hatten, zweifelten sie an der göttlichen Kraft: „Sie redeten gegen Gott, sie fragten: kann uns denn Gott den Tisch decken in der Wüste? Zwar hat er an den Felsen geschlagen, so dass Wasser floss und Bäche strömten. Kann er auch Brot geben und Fleisch bereiten seinem Volk?“ (Ps 78,19f.) Es heißt dann, dass Gott darüber zornig war. Nicht darüber, dass sie Brot und Fleisch brauchten, sondern darüber, dass sie nicht auf seine Hilfe vertrauten. Und er ließ Manna regnen.

„Der Herr ist mein Hirte. Er deckt mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.“

Eine Frau aus Bolivien sagt: *„Wenn es ansteht, von Null zu beginnen, dann beginnen wir eben wieder bei Null. Solange wir Leben haben, ist auch Hoffnung da. So lange wir etwas Reis haben, essen wir ihn mit einem Ei. Wenn nicht, muss man sich etwas einfallen lassen. Aber aus all dem kommen wir eines Tages heraus. Vertrauen wir!“¹*

Besinnung

Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott Interesse an uns hat. ‚Inter esse‘ meint in seiner ursprünglichen Bedeutung ‚dazwischen sein‘. So können wir uns von ihm fragen lassen:

Am Abend (in Anlehnung an das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit):

- Wofür bist du am Ende dieses Tages dankbar?
- Was möchtest du vertrauensvoll in meine Hand legen?

¹ <https://www.dw.com/de/bitte-beten-sie-corona-krise-in-deutschland-und-bolivien/a-53918711>

Am Morgen (als Vorausmeditation):

- Worauf freust du dich?
- Wo hoffst du auf meinen Beistand?

Gebet zum Abschluss

S: Gott, der du uns Vater und Mutter bist:

Du weißt um uns. Dir dürfen wir uns zeigen, wie wir sind.

Auch mit unserer Sehnsucht nach gutem Leben für uns und alle Menschen dieser Welt.

Dir vertrauen wir heute Morgen / Abend uns und alle Menschen an, die uns am Herzen liegen.

Begleite Du uns alle mit deinem Segen durch den Tag / die Nacht. AMEN