

## Gedanken zum 1. Fastensonntag

Liebe Mitchristen,

„Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ hieß es am Aschermittwoch. Macht euch frei von allem, was euch daran hindert, Gott näher zu kommen. Glaubensvertiefung fängt im Kopf an. Gott braucht Platz in meinen Gedanken. Von morgens bis abends, immer wieder. Auf ihn bauen, ihm vertrauen, Freud und Leid mit ihm teilen. Das Ziel ist, mein Leben mit ihm zu führen. Die Fastenzeit ist die Chance, unsere Beziehung zu Gott in diesem Sinne neu aufzubauen oder zu vertiefen.

Jetzt ist sie also wieder da, die Zeit ohne Schokolade und Pralinen, ohne Knabbereien am Abend, ohne Alkohol und Nikotin, mitunter auch ohne niveaulose Fernsehprogramme und fragwürdige Internetausflüge. Solche Selbstbeschränkungen haben ihren Wert. Man verliert ein paar Pfunde, lernt wieder selbständig und klarer zu denken und gewinnt einiges an Kultur zurück.

Aber ich frage Sie: Was hat das alles mit dem Glauben zu tun? Spüren Sie eine Wirkung auf ihren Glauben? Wächst so Ihr Gottvertrauen? Gibt es für Sie mehr Hoffnung? Macht sich Gelassenheit und entspannte frohe Lebenseinstellung breit? Wohl kaum. Wenn Verzicht zum Selbstzweck wird, hat das mit Glauben eben nichts zu tun.

Da hilft ein anderer Ansatz. Und zu diesem anderen Ansatz möchte ich Sie heute und an den folgenden Sonntagen einladen. Am Aschermittwoch wurde uns bei der Spendung des Aschekreuzes gesagt: „Kehrt um und glaubt an das Evangelium“. Das heißt: macht euch frei von allem, was euch daran hindert, Gott näher zu kommen. So verstanden, fängt Vertiefung und Belebung der Gottesbeziehung nicht mit Verzicht an. Vielmehr geht es zunächst um eine innere Einstellung, es geht um mehr Platz im Herzen für Gott und um Öffnung des Verstandes für den Heiligen Geist. Dafür muss anderes verschwinden, was sich da eingenistet hat.

Das Fasten fängt also im Kopf an. Umkehr, das heißt Gott ganz bewusst mehr Platz einräumen in unseren Gedanken. Von morgens bis abends immer wieder, der Kontakt zu ihm wird so zur Selbstverständlichkeit. Auf ihn bauen, ihm vertrauen, Freud und Leid mit ihm teilen. Das Ziel ist, ein Leben mit ihm zu führen.

Es macht um dieses Zieles Willen Sinn, das zu meiden oder zu reduzieren, was für uns diesem Ziel im Wege steht. So verstanden hat Verzicht im Sinne von Weglassen, Herausdrängen eine ganze Menge mit Glauben zu tun.

Das Ziel ist, Gott näher zu kommen. Für ihn machen wir mehr Platz in unserem Denken und in unserem Herzen. Wir nehmen uns bewusst Zeit für Gott, lassen ihn an unserem Leben teilnehmen in Freud und Leid, vor Entscheidungen, bei der Suche nach Ideen und Lösungen, vor einer schwierigen Situation, wenn uns die Natur oder Kunst in Staunen versetzt. Alles hat mit ihm zu tun. Vieles ist uns so selbstverständlich.

Je mehr Platz wir Gott in unserem Denken und Herzen einräumen, desto mehr verlieren andere Dinge für uns an Bedeutung. In den Versuchungen Jesu in der Wüste werden die drei Bereiche

erkennbar, die unser Denken und unser Herz allzu gern erfüllen. Genusssucht, Machtstreben und Eitelkeit.

Der Teufel kennt offenbar die Schwächen der Menschen. Genau da setzt er an. Jesus hat ihn durchschaut und ihm keine Chance gelassen. Er hat ganz auf seinen Vater im Himmel gesetzt. Ob wir das auch hinkriegen?

Daran kann man arbeiten. Dabei geht es nicht um Verzicht um des Verzichtes Willen. Es geht darum, dass wir das identifizieren und dann weglassen, was uns daran hindert, Gott näher zu kommen. Es geht darum, dass wir uns innerlich frei machen.

Hinter Genusssucht verbirgt sich übertriebener Konsum, Alkohol und andere Suchtmittel, soweit sie unseren Verstand betäuben und außer Kraft setzen. Ebenso verdorbene geistige Nahrung, die wir aus dem Internet, dem Fernsehen oder bedrucktem Papier entnehmen. Hier kann man einiges weglassen, um für Gott Platz zu schaffen.

Machtstreben findet sich da, wo wir über andere bestimmen wollen, in der Familie, im Beruf, im Verein, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, überall da, wo mich der Gedanke beschäftigt, wie ich meine Position durchsetzen kann. Karriere zu machen, ist verlockend. Und wenn es darum geht, Verantwortung zu übernehmen und unsere Fähigkeiten zum Wohle aller einzusetzen, eine gute Sache. Aber es darf nicht dazu führen, dass wir den Anstand verlieren und andere an ihrer Entfaltung hindern.

Eitelkeit hat viele Gesichter. Schönheit, Statussymbole, Ansehen einfordern und genießen, sich in den Vordergrund drängen. Das alles kann uns ganz schön beschäftigen bis wir bemerken, dass diese Ziele leer sind und zu nichts führen.

Nehmen wir einmal an, wir kriegen das hin und verdrängen die drei Gefährdungsgruppen aus unserem Denken und unserem Herzen, was machen wir dann mit der gewonnenen Freiheit?

Vorschlag: Gott an unserem Leben teilnehmen lassen. Das bedeutet ständige Kommunikation mit ihm über das, was wir gerade tun, ihn befragen zu Entscheidungen, die anstehen, aufmerksam sein für Zeichen, die er uns schickt. Einfach davon ausgehen, dass er uns wohlwollend begleitet.

Ergänzend ist es hilfreich, morgens mit ihm einen Blick auf den Tag zu werfen und abends mit ihm den Tag nochmal zusammenzufassen. Das gibt unserem Leben eine gesunde Struktur. Wenn wir uns darauf einlassen, nehmen wir zunehmend wahr, welche immer größere Rolle Gott in unserem Leben spielt. Vielleicht finden wir sogar Zeit, während der Fastenzeit einmal ein ganzes Evangelium im Zusammenhang in der Bibel zu lesen. Da gibt es viel zu entdecken, was uns anregt auf unserem Weg in der Nachfolge Jesu.

Die Nähe Gottes zu spüren, tut uns gut. Wir werden uns verändern zu unserem Vorteil. Der Glaube nimmt zu. So wird Erlösung ganz konkret. Es ist ein lohnendes Projekt für die Fastenzeit. Zusammen schaffen wir das.

Amen.