

Pfarrer Frank Picht

Aschermittwoch 17. Februar

Der Aschermittwoch stellt im Christentum der Westkirche den Beginn des 40-tägigen Fastens dar und soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus fastend und betend in der Wüste verbrachte. Die Fastenzeit umfasst 46 Kalendertage und dauert bis Karsamstag, die sechs fastenfreien Sonntage (1.–5. Fastensonntag und Palmsonntag) sind abzuziehen. Die Bezeichnung Aschermittwoch kommt von dem Brauch, in der Heiligen Messe am Aschermittwoch die Gläubigen mit einem Kreuz aus Palmzweig-Asche zu bezeichnen.

Die Bestreuung mit Asche als Zeichen der Buße findet sich bereits im Alten Testament. Mit diesem Ritual soll der Mensch an seine Vergänglichkeit erinnert und zur Umkehr aufgerufen werden. Bei der Bezeichnung mit dem Aschenkreuz werden jedem Einzelnen die Worte zugesprochen: „Bedenke Mensch, dass du Staub bist, und zum Staub zurückkehrst“ oder: „Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium“.

Der Aschermittwoch stellt zugleich auch das Ende der Karnevalszeit dar. In der Bibel wird der „fleischlich“ gesinnte dem „geistlich“ gesinnten Menschen entgegengestellt. Der auch symbolisch durch Fasten vollzogene Abschied vom Fleisch in der Fastenzeit soll helfen, sich auf das geistliche Leben und somit auf Gott zu besinnen.

Donnerstag, 18. Februar

Mahatma Gandhi hat gesagt: "Ich kann auf das Fasten ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was diese für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere." Am Aschermittwoch beginnt wieder die alljährliche vorösterliche Fastenzeit, an der sich gegenwärtig in Deutschland etwa jeder Siebte beteiligt. Ausgelöst wurde das fast schon breitensportartige Fasten durch eine Initiative der evangelischen Kirche, die seit 1983 zu "Sieben Wochen ohne" aufruft. Der Impuls zur Fastenaktion erwuchs damals dem trinkfreudigen Barbesuch einer Gruppe von Theologen und Journalisten, an dessen Ende die im Laufe des Abends gut mit Spirituosen versorgten beschlossen, die christliche Idee von Askese wieder aufleben zu lassen und sieben Wochen lang abstinent zu leben. Das Ganze wurde, zieht man die große Anhängerschaft in Betracht, eine Erfolgsgeschichte. Der Begriff des Fastens wird mittlerweile recht weit gefasst: Verzichtet werden muss nicht unbedingt auf Essen oder Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten. Vielmehr lässt sich prinzipiell alles, was dem eigenen Ermessen nach destruktive Aspekte enthält, einer Fastenkur unterziehen.

Freitag, 19. Februar

Fasten heißt nicht nur Verzicht üben. Fasten kann auch in erweitertem Sinn dazu dienen, auszuprobieren was einem gut tut. Die Fastenaktion »7 Wochen Ohne« im Jahr 2010 will zum Beispiel ermuntern zum Wagnis und zum Luxus leibhaftiger Nähe. Für alles, was nicht in eine SMS oder E-Mail passt. „Näher!“, lautet der Lockruf, mit dem eingeladen wird, Robinson'sche Einsamkeiten aufzugeben, Bündnisse auszuhandeln, Überraschungsbesuche zu machen, eingeschlafene Kontakte aufzuwecken und einander die Freundschaft zu erklären. Nähe will Raum schaffen, auch für ein Streitgespräch, einen Krankenbesuch oder eine über-

fällige Liebeserklärung. Sich aus der Deckung herauswagen und richtig nah dran gehen, da kann es beides geben: die Gänsehaut des Genusses wie der Gefahr. Erkunden der eigenen Grenzen wie auch die des Nächsten. Grenzen dürfen aber nicht ignoriert werden, aber sie dürfen auf eine Verlegung hin geprüft werden: hin zu mehr Berührung, mehr Begegnung, mehr Zusammen.

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ – das ist Gottes Absicht und zugleich ein Segen. Als gottebenbildliche Geschöpfe sind wir zutiefst gesellig. Lassen Sie sich das in der Passionszeit gesagt sein – und sagen Sie es weiter –, gönnen Sie sich und anderen sieben Wochen ohne Scheu.

Samstag, 20. Februar/ Sonntag, 21. Februar

Schon immer haben Menschen gefastet, um damit ganz unterschiedliche Ziele zu erreichen: Abwehr schädlicher Kräfte, Reinigung, die Nähe zu Gott, Seelenruhe, Erleuchtung, Ekstase. Trotz aller Verschiedenheit in der Herangehensweise haben alle Fastenpraktiken etwas gemeinsam: nämlich eine intensive Auseinandersetzung mit sich und der Welt - durch die Aufmerksamkeit auf den Körper. Die ungewohnte Situation weckt diesen aus dem Schlaf selbstvergessener Routine. Der fastende Leib wird zum Orakel. Gebannt wird darauf gewartet, dass er ein Zeichen gibt. Viele fühlen sich nach einigen Tagen des Fastens schwerelos und sind von ihrem eigenen Körper überrascht. Diese Orakelfunktion lässt sich religiös herleiten: Aus christlicher Perspektive ist der Mensch ein Geschöpf Gottes, und durch das Fasten kann das verschüttete Heilige im Menschen wieder zugänglich gemacht werden. Durchs Fasten spürt sich der Mensch. Wer religiös ist, erkennt darin die göttliche Dimension. Das Fastenerlebnis kann auch naturmystisch gedeutet werden: Indem man dem Körper etwas entzieht, glaubt man sich dem Kosmos verbundener, weil man seine Naturhaftigkeit stärker spürt oder zu spüren meint. Vergleichbare Erfahrungen sind immer wieder mit Drogen gemacht worden, doch der Unterschied ist, dass dabei dem Körper etwas von außen zugefügt wird. Beim Fasten entfällt das.

Montag, 22. Februar

Auf Facebook berichtet eine Frau, dass sie gern die Luft anhält. Wieso, kann sie nicht erklären. Vielleicht ist das Motiv zum Luftanhalten mit dem zum Fasten vergleichbar: In beiden Fällen entzieht man sich freiwillig etwas. Aber warum? Ein quasi-magisches Moment schwingt mit, wenn man etwas länger aushält, als man glaubt, es aushalten zu können. Tatsächlich ist der Wortursprung von "Fasten" auf Festhalten, Anhalten zurückzuführen. Das Gothische "fastan" bedeutete "halten". Eng verwandt damit sind: sich enthalten, zurückhalten, innehalten. Im Englischen wird gar jeden Morgen zum "breakfast" das Fasten gebrochen. Eigentlich hören wir also beim Fasten nur mit halbem Ohr unserem Körper zu. Die andere Hälfte unserer Aufmerksamkeit ist mit dem Ringen der Willenskraft beschäftigt, welche sich mit dem Körper misst. Mit Sigmund Freud stellt sich die Frage, ob dieses Ringen mit dem Körper eher dem Todes- oder dem Lebenstrieb folgt. Wird unbewusst Lust aus dem vorübergehenden "Anhalten" des Lebens gezogen oder geht es darum, sich durch den Entzug umso lebendiger zu fühlen?

Dienstag, 23. Februar

„Fasten your seatbelt“: Schnallen Sie den Gürtel enger? - In Zeiten, in denen die meisten den Gürtel enger schnallen sollen, um den wenigen beim Prassen zuzuschauen, kann die gegenwärtige Fastenkonjunktur misstrauisch stimmen. Wenn zum Beispiel eine süddeutsche Kirchengemeinde dazu auffordert, die Fastenzeit zu nutzen, um vier Wochen wie ein Hartz-IV-Empfänger zu leben, ist das dann ein politisch-solidarisches Statement gegenüber Konsumwahn einerseits und gegenüber Verarmung andererseits? Oder wird sich diese spirituelle Übung nachträglich als Trainingseinheit für den kommenden Normalzustand und damit als Einübung ins Bestehende herausstellen?

Klar ist auf jeden Fall, dass Fasten immer gesellschaftliche Verhältnisse widerspiegelt. Selbsterfahrungspraktiken können ein resignativer Rückzug ins Private sein, müssen es aber nicht: Wer sich in körperlicher Aufmerksamkeit übt, kann dadurch seine Sensibilität für sich und andere schärfen und damit handlungsfähiger werden.

Mittwoch, 24. Februar

Das Aushalten-Üben des Fastens enthält auch einen gewaltsamen Aspekt. Im Christentum ist es die Zeit der Buße für die Sünder, und an der Sünde ist vor allem –nach verhängnisvoller Interpretation in der kirchlichen Tradition) der Körper schuld: Wären wir Engel, gäbe es nichts zu büßen.

Diese Körperfeindlichkeit ist heute in der Schönheits- und Geschlechterideologie allgegenwärtig. Modemacher, Medien, Pharmabranche bilden eine unheilvolle Allianz. Wie viele Frauen plötzlich nicht mehr mit ihrem Körper zufrieden sind.. Eine ganze Armada an Diätaposteln steht mit Ratschlägen bereit. Diät aber ist die Mechanisierung des Fastens unter dem Diktat der Mode und des Kommerz. Auch wenn es mittlerweile möglich ist, dass Werbeagenturen auf dürre Models verzichten, wenn eine Zeitschrift wie Brigitte „normale“ Frauen zur Präsentation von Mode wählt, wenn eine üppige Frau wie die Sängerin Beth Ditto von der Band Gossip zur Muse von Karl Lagerfeld avanciert, leiden doch immer mehr Frauen - und zunehmend auch Männer - an Essstörungen. Die einen leiden an Fettsucht, die anderen an Anorexie oder Bulimie. Magersucht aber kann verstanden werden als Neinsagen: Nein zur Welt, nein zu Weiblichkeitsbildern, nein zum eigenen Körper. Es ist ein stiller Protest, dem nichts Heiliges mehr innewohnt. Er endet oft tödlich.

Donnerstag, 25. Februar

Gerade die Fastenzeit bedeutet, dass man sich mit Schuld und Fehlern auseinandersetzt und sich damit auch Gott anvertrauen kann. Manche bezeichnen es als besondere Ironie, dass die Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland grade jetzt -zu Beginn der Fastenzeit- betrunken Auto gefahren ist. Aber dies ist ein Fehlverhalten, das auch zu jeder anderen Zeit gefährliche Folgen haben kann. Welche Konsequenzen man aus dem eingestandenem Fehler zieht, muss jeder selbst und auch vor Gott entscheiden. .

Ein christlicher Umgang mit einem schlimmen Fehler war und ist auch vom Wissen um die eigene menschliche Fehlerhaftigkeit und die Vergebungsbedürftigkeit von Schuld getragen. Dass Margot Käßmann ihren Fehler sofort eingestanden und aus ihrer Fehlerhaftigkeit keinen Hehl gemacht hat, ist für viele Menschen Ausweis dessen, dass sie eine glaubwürdige Zeugin für ein Leben aus der Vergebung Gottes ist.

Käßmann wurde ernstgenommen - nicht zuletzt, weil sie im Leben zu stehen schien, sich

fehlbar zeigte und Mut bewies. Und die tiefe Überzeugung, dass sie darauf bauen kann, dass die Menschen ihr ihre Geradlinigkeit abnehmen. Und sie deswegen die Dinge angehen konnte, die ihr wichtig waren. Dieses Vertrauen hat sie nach eigenem Ermessen am Samstag verspielt. Damit ist die Basis ihres Selbstverständnisses weggebrochen. Und es erscheint konsequent, dass sie jetzt zurückgetreten ist. Ob das angemessen ist, konnte Margot Käßmann nur selbst beantworten. Das hat sie getan. Und ihre Entscheidung ist zu respektieren.

Die Gradlinigkeit und Klarheit in ihren theologischen, sozial- und gesellschaftspolitischen Positionen werden der Evangelischen Kirche in Deutschland fehlen. Ihr Rücktritt ist ein schwerer Verlust für den deutschen Protestantismus. Zugleich entspricht ihre Rücktrittsentscheidung eben dieser Gradlinigkeit, die nicht nur evangelische Christen an Margot Käßmann schätzen.

Freitag, 26. Februar

In der Bergpredigt findet Jesus die Worte für das richtige Fasten: "Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich sage euch: Diese Leute haben sich ihren Lohn schon selber ausbezahlt! Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so, dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt - außer deinem Vater im Himmel. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich belohnen." (Matthäus 6)

In biblischer Zeit zeigte man das Fasten an, indem man Asche auf den Kopf streut. Jesus weist darauf hin, dass es aber nicht um Äußerlichkeit geht. Das äußere Erscheinungsbild (In Sack und Asche gehen) soll nur die Mitmenschen beeindrucken. Jesus fordert dagegen auf, mit freien und fröhlichen Herzen zu fasten. Salbe dein Haupt, wasche dich, so als ob du zu einem Festmahl geladen bist. Denn eigentlich gehst du auch dorthin.

Wert oder Unwert des Fastens erschließen sich erst durch die innere Einstellung. Demjenigen, der schon vorab um die Liebe Gottes weiß, ist die Fastenübung Stärkung und sie verleiht ihm Flügel.

Samstag, 27. Februar/Sonntag, 28. Februar

Als in den ersten Jahrhunderten nach Christus langsam die Kirche entstand, pulsierte das Christenleben übers Jahr im Rhythmus von Tagen und Wochen des Fastens. Genuss von gutem Essen und Musik, der Spaß an Spiel, Tanz und am Feiern war nur erlaubt nach Fasten und Geboten.

Und entgegen der Worte Jesu in der Bergpredigt achtete man wieder auf Äußerlichkeiten. So ging es mehr und mehr darum, beim Fasten nur nichts falsch zu machen. Und andersherum betrachtet: mit regelmäßiger Askese Gott zu gefallen – oder dem Papst, dem Pfarrer oder auch dem Nachbarn. Enthaltensamkeit schien vor allem im Mittelalter ein probates Mittel, den Himmel milde zu stimmen. Dafür ernährte man sich mitunter nur vom Abendmahlsbrot.

In der evangelischen Kirche gibt es keine festen Fastenregeln mehr. Martin Luther hat aufge-

räumt mit der Vorstellung, dass uns Enthaltensamkeit als „gutes Werk“ vor der Hölle bewahre. Gefastet hat er selber wohl, doch nicht aus Pflichtgefühl. Wer seither in der Fastenzeit etwas ändert in seinem Alltag, tut dies aus freien Stücken. Wir müssen dabei nicht mehr auf Himmel und Hölle schielen, sondern sollten den Blick öffnen.

Montag 01. März

Fasten kann ein jährlicher kleiner Entwurf sein: Was wäre wenn? Was wäre, wenn ich nicht jeden Abend auf dem Sofa zu bewegten Bildern einschlafen würde, wenn ich jeden Tag eine neue Begegnung wagen würde, wenn ich vorwärts schauen würde, statt zurück? Die Skizze eines anderen Alltags, der Blick in eine andere Richtung, eine Perspektivverschiebung. Fasten kann bedeuten, Gott gegenüber eine fragende Haltung einzunehmen und zu hören, was er zu sagen hat. So liegt im Verzicht der Fastenzeit die Erinnerung daran, dass wir es nicht immer allein und selber am besten wissen, was gut für uns ist. Probesthalber etwas anders zu machen – auch wenn es schwer fällt – kann die Entdeckung mit sich bringen, dass es anders besser sein könnte. Es setzt Kräfte frei und verleiht Flügel. Eine Weile das zu vermeiden, womit wir sonst viel Zeit verbringen und uns besonders im Wege stehen.

Dienstag, 02. März

Zeit für die ersten Erfahrungen: Cornelia F. schreibt uns: „Fasten im eigentlichen Sinne mit Verzicht auf Essen/Süßigkeiten, kam nicht in Betracht-ich bin sowie so zu dünn. Auch trinke ich keinen Alkohol und auch das Fernsehen existiert in unserem Alltagsleben kaum. Ich hatte mir so vorgenommen, mir in der Fastenzeit Ruhe zu verordnen; Ruhe wieder zu erlernen.

Ich bin alleinerziehende Mutter, die voll in der Arbeitswelt steht und meine Anstrengung vor Ostern sollte darin bestehen, dass ich Zeit habe, ein Buch zu lesen und auf alle Fälle mehr Ruhe mit meinen Kindern habe.

Ich kann viele Gründe vorbringen, die erklären, dass ich bis jetzt diese Option "mehr Zeit in der Fastenzeit zu haben" nicht gepackt habe. Da ist an meinem Arbeitsplatz die Auseinandersetzung um einen Tarifvertrag, da ist es im Haushalt die noch zu waschende Wäsche, da ist die Organisation alles rund um das Haus, da sind die enormen schulischen Ansprüchen an meine Kinder. Bis ich überhaupt einmal am Tag sitze ist es meist 23 Uhr und ich bin einfach körperlich und geistig. Ein Gespräch mit Gott in Ruhe??? Es sind nur die flüchtigen Momente, in denen ich kleine Hilfeschreie nach "oben" äußere: "Herr, gib mir Kraft für diesen Alltag! Warum schon wieder neue Sorgen? Bitte, lass alles Gut werden. Beschütze meine Kinder!"

Ich freue mich auf diesen Augenblick, da ich doch zu meinem "stressfreien Fasten" komme-habe noch ein paar Tage bis Ostern.“

Mittwoch, 03. März

Markus W. schreibt: „In den letzten Jahren habe ich immer an der „Sieben-Wochen-Ohne-Aktion“ teilgenommen: Das „Ohne“ nahm ich sehr ernst - meistens verzichtete ich auf Süßigkeiten, Fleisch und andere Dinge. In diesem Jahr wollte ich die Fastenzeit auch wieder bewusst begehen und sehr lange überlegt, auf was ich diesmal fasten würde.

Dann habe ich mich bewusst dafür entschieden, auf das Verzichten zu verzichten und mir - die ich sonst meistens eher streng und diszipliniert mit mir umgehe - bewusst öfters etwas Gutes zu tun, mich und meine Gefühle ernster zu nehmen. Ganz im Sinne von Bernhard von Clairvaux „Gönne dich dir selbst“. Bisher geht es mir sehr gut damit (und es ist wirklich so, dass mir das nicht leicht fällt...).“

Johanna S.: „In den ersten Jahren wollte ich einfach nur sehen, ob ich es schaffe, sieben Wochen lang auf alles Süße, Knabberkram etc. zu verzichten. Dies ist auch immer noch mein Schwerpunkt, was den Verzicht angeht. In den letzten Jahren habe ich aber einige "Nebenwirkungen" festgestellt, die mir inzwischen wichtiger geworden sind als das eigentliche Fastenvorhaben. Es ist nicht ganz einfach zu beschreiben: ich werde irgendwie aufmerksamer für meine Umwelt, aber auch für mein eigenes Innenleben. Ich nehme Dinge wahr, die normalerweise an mir vorbeirauschen würden. Ich bin dünnhäutiger und sensibler, dadurch auch leichter verletzbar, einfach offener.

Ich merke, dass ich gegen Ende der Fastenzeit sogar eine andere äußere Haltung gewonnen habe: ich gehe aufrechter, fühle mich größer und leichter (an der geringen Gewichtsabnahme kann's nicht liegen...). Das klingt jetzt vielleicht etwas lächerlich, aber so ist es nun mal! Diese sieben Wochen sind für mich zu einer ganz besonderen, wertvollen Zeit geworden.“

Donnerstag, 04. März

Die Fastenzeit bedeutet natürlich auch eine Auseinandersetzung mit dem Tod Jesu am Kreuz. In den vergangenen Jahren kam eine Diskussion in Gang, die die bei vielen verankerte Ansicht in Frage stellt. Diese Deutung des Todes am Kreuz als Sühnetod entstand durch die juristischen Überlegungen des mittelalterlichen Kirchenlehrers Anselm von Canterbury. Ausgangspunkt seiner Überlegungen war, dass die menschliche Sünde eine Beleidigung Gottes ist und daher Strafe verdient. Da der Mensch zur Wiedergutmachung (Satisfaktion) verpflichtet, aber nicht imstande ist, kann sie nur von einem Wesen kommen, das zugleich wahrer Gott und wahrer Mensch ist.

Durch seinen Tod hat Christus – wahrer Mensch und wahrer Gott – eine Genugtuung von unendlichem Wert geschaffen. Sein Verdienst überträgt er auf die Menschen, die dadurch von Schuld befreit werden. Inzwischen halten viele dagegen: Biblisch sei die Idee vom stellvertretenden Opfer Jesu für alle menschlichen Sünden nicht nachvollziehbar. In den Evangelien werde sie nicht geäußert. Zudem zeige die Geschichte von Abraham und seinem Sohn Isaak, dass Gott keine Menschenopfer wolle. Im ersten Buch Mose wird geschildert, wie Gott von Abraham die Opferung seines Sohnes fordert, diese aber im letzten Moment verhindert. Diese Ablehnung des Menschenopfers gelte auch für Jesu.

Freitag, 05. März

Am Sonntag spricht der frühere Superintendent des Kirchenkreises Bonn, Burkhard Müller, über die Deutung des Todes Jesu in der Christuskirche. In einer vieldiskutierten Reihe der WDR-Morgenandachten sagte er vor wenigen Jahren: "Gott hat nicht den Tod Jesu gewollt. Gewollt haben das seine Feinde. Jesus hätte vor ihnen fliehen können. Seinen Jüngern zuliebe blieb er standhaft bei seiner Botschaft, und bewies, wie ernst er es meinte mit Gottes Liebe und Vergebung. So kann man sagen: er ist 'Für uns' gestorben. Aber er ist nicht von Gott als Sühnopfer für unsere Sünden dahingegeben. Das ist nur ein Bild unter vielen anderen Bildern für Jesu Tod, aber es hinkt besonders stark, es hinkt nicht nur auf einem Bein, sondern es hinkt auf beiden Beinen. Weg mit dem Bild! Kein Menschenopfer bitte! Unser Gott ist nicht so."

Auch der Heidelberger Theologe Gregor Etzelmüller stellt fest, dass das Neue Testament an keiner Stelle das Handeln der Henker mit dem Handeln Gottes, des Vaters, in eins setzt: „Die Vorstellung, Gott schlachte am Kreuz seinen eigenen Sohn, ist deshalb zu verabschieden.“

Samstag, 06. März/Sonntag, 07. März

Wer die Bibel liest, stößt immer wieder auf die Beziehung zwischen dem Tod Jesu und der Vergebung der Sünden. Aber diese besteht nicht in der Weise, dass Gott vergibt, weil Jesus gestorben ist. Wenn Jesus nicht gestorben wäre, hätte Gott sonst ja nicht vergeben.

„Gott hatte Gewalt und Blutvergießen nicht nötig, sondern er fand sie vor. Er ist nicht an den Weg der Grausamkeit gebunden, sondern verwandelt ihn ins Gegenteil“, sagt der Heidelberger Theologe Klaus Berger.

Gott bindet Vergebung also nicht an Gewalt, sondern antwortet auf Gewalt mit Vergebung. Jesus verkündete die vergebende Liebe Gottes schon während seines ganzen Lebens – und hielt sie durch bis zum Kreuz. „Wenn wir Jesus am Kreuz selbst den Mördern noch vergeben sehen, dann dürfen wir vertrauen, dass es nichts in uns gibt, was Gott nicht vergibt“, so Anselm Grün. Der Blick auf das Kreuz ermöglicht also auch heute den Glauben an die vergebende Liebe Gottes. In diesem Sinne kann man auch den Gedanken der Stellvertretung verstehen: Was dort durch Jesus geschehen ist, hat Auswirkungen auf die ganze Welt. Wenn an einer Stelle der Hass überwunden wurde, hat das den Teufelskreis von Gewalt und Gegengewalt durchbrochen. Jesus hat eine neue Möglichkeit eröffnet, mit Hass und Feindschaft umzugehen.

Montag, 08. März

Heute noch mal ein paar theologische Gedanken zum Tod Jesu: Der Tod Jesu hat durchaus mit der Sünde zu tun. Denn Jesus wird aus Eifersucht und Hass den Römern ausgeliefert, von Menschen ans Kreuz geschlagen, die das Recht mit Füßen treten. Am Kreuz wird also die Sünde der Welt sichtbar. Für die Menschen trägt Jesus die Sünde, vergibt sie, damit Menschen davon frei werden.

Der Gedanke der Stellvertretung ist in der Bibel aber nicht nur auf Sünde und Schuld bezogen, sondern auch auf das Leiden. Jesus hat keine Erklärung dafür gegeben, warum Menschen leiden müssen. Die Frage nach dem Warum ist uralt und wurde schon von Hiob gestellt. Jesus selbst gibt keine theoretische Antwort, er gibt nur dadurch eine Antwort, indem er selbst in das Leiden hineingeht. In diesem Sinne kann man sagen: Er trägt auch mein Leid mit. In ihm ist Gott mir nah in meinem Leid.

Dienstag, 09. März

Nach der Theorie der letzten Tage nun wieder zwei Reaktionen auf die Fastenzeit: Hildegard J. schreibt zum Fasten: „Fasten “müssen”, wenn man nicht das innere “JA!” gesagt hat, ist bestimmt keine gute Erfahrung. Wenn Du den Ruf vielleicht später mal hörst, dann gut. Wenn nicht, dann ist es auch nicht so schlimm.

Ich habe festgestellt, dass es mir gut tut. Für die Haut, für die Gelassenheit und natürlich auch – aber nicht zuerst -gegen die kleinen Pölsterchen.

Ich habe meine Fastenaktion heute früh am Tag 20 beendet. Es geht mir gut und ich fühle mich wohl. Erstmals habe ich mir nun vorgenommen, bis Ostern auf Fleisch, Süßigkeiten und das geliebte Gläschen Rotwein zu verzichten. Ob ich das auch beim Kaffee schaffe, weiß ich noch nicht. Aber da setze ich mich nicht unter Druck.“

Bernd L.: zum Thema:„Ehrlich, ich bewundere jeden, der es macht und durchhält. Es ist bewundernswert, seinen inneren Schweinehund niederzuringen und sich dadurch besser, fitter und wasweißich zu fühlen – ehrlich. Aber ich kann und will es auch gar nicht. Den ganzen Tag schließe ich so viele Kompromisse, stelle meine Bedürfnisse in so vielen Bereichen zurück, dass ich einfach keine Lust, keine Kraft und keine Energie verspüre, auch noch auf die Dinge zu verzichten, die mich fühlen lassen, dass mein Leben tatsächlich leben ist. Daher faste ich bewusst nicht! Und ... es geht mir auch gut dabei.“

Mittwoch, 10. März

Da wo es Regeln und Vorschriften gibt, da gibt es auch immer wieder das Bedürfnis, diese zu umgehen oder zu brechen. Die Klöster waren Orte der strengen Fastenregeln, und genau so gibt es von dort auch schöne Anekdoten, über alte Fastentricks der Mönche. Die der Maultaschen geht so: Die Brüder des Klosters Maulbronn - daher angeblich der Begriff ,Maultasche - bekamen während der Fastenzeit ein Stück Fleisch geschenkt. Sie wollten es nicht verkommen lassen, zugleich aber auch nicht den Unmut der Kirchenoberen erregen. Also hackten sie das Fleisch klein und mischten es mit Kräutern und Gemüse. So war das Fleisch als solches kaum noch erkennbar. Zusätzlich versteckten die Mönche die Masse in einem Nudelteig, der in kleine Portionen geteilt wurde: Fertig war die Maultasche. Ähnliche Erzählungen ranken sich um die Erfindung von Strudel und Pasteten. Denn auch hierbei wird ja Fleisch möglichst gut verpackt - und das in einen aus Mehl bestehenden Teig: Mehlspeisen unterlagen ausdrücklich nicht dem Fastengebot.

Donnerstag, 11. März

Fleisch gab es in früheren Zeiten nicht so häufig auf dem Esstisch wie heute. In der Fastenzeit gab es natürlich auch bestimmte Regeln, die den Verzehr von Fleisch betrafen.

Und wie wir gestern schon gesehen haben, versuchte man gerne und trickreich, diese Regeln großzügig auszulegen: Manches Fleisch war erlaubt; nicht verzehrt werden durften nur warmblütige vierbeinige Tiere. Enten und Gänse oder Fische und Krebse so genannte Wassertiere waren also ausgenommen. Einer Anekdote zufolge wurden deshalb in manchen Klöstern Spanferkel in den Brunnen geworfen, wieder herausgezogen und als "Fisch" verzehrt. Ein Abt soll sogar versucht haben, ein Spanferkel zum Karpfen zu taufen. Als "Wassertiere" behandelt wurden angeblich auch gerne Biber, die häufig in den klösterlichen Fischteichen lebten. Es seien eigens Rezepte entwickelt worden, um sie möglichst delikatzuzubereiten, wird kolportiert. Beliebt soll es außerdem gewesen sein, Fleisch zu pürieren und in Form eines Fisches zu servieren.

Freitag, 12. März

Mönche fanden heraus, dass Bier nicht nur gegen Durst gut war. Wenn man es dick und kräftig braute, konnte man davon sogar satt werden. Das war wichtig, denn in vielen Orden gab es strenge Fastenregeln. Tagelang, manchmal wochenlang durfte nichts gegessen werden. Nur trinken durfte man. Denn als alter kirchlicher Grundsatz galt: "Flüssiges bricht Fasten nicht". Die deutschen Mönche kamen schnell darauf, was sie am Bier hatten. Damals nannten sie es "flüssiges Brot". Allerdings nur, wenn es nahrhaft gebraut wurde. Und das konnte man von den Getränken, die als Abgabe von Klöstern kamen, nur selten behaupten. Es war dünnes Haferbier, mit oder ohne Honig. So blieb den Mönchen nichts übrig, als selbst zu Brauen. Man baute verstärkt Gerste an. Schnell war das Bier der Mönche weit besser als die der Brauer. Die Gründe waren die Qualität des Braugetreides und dass man sich voll auf das Brauen konzentrieren konnte. Ein Mönch bekam früher etwa 5 Zumessungen täglich. Aus der „Zumessung“ wurde übrigens die „Maß“: Früher hat die Maß zwischen 1 und 2 Liter geschwankt. Also hat ein Mönch täglich bis zu 10 Liter Bier getrunken. Damit ließ sich notfalls auch eine längere Fastenzeit durchstehen!

Samstag, 13. März/Sonntag 14. März

Alkohol unterlag ebenfalls mancherorts dem Fastengebot. Und natürlich gibt es auch hier eine Geschichte darüber, wie findige Mönche versuchten, die Vorschrift zu unterlaufen: Irgendwann einmal brauten Klosterbrüder das so genannte Fastenbier. Dessen Genuss mussten sie aber vom Papst genehmigen lassen, auch benötigten sie die Erlaubnis, ein solches Bier herzustellen. Also ließen sie eine Getränkeprobe nach Rom karren. Auf dem langen Weg dorthin verdarb das Bier; der Papst probierte es und fand es widerlich. "Wenn sie so etwas trinken wollen, dann sollen sie es haben", soll er entschieden haben. In einigen Gegenden wurde das Motto erklärt: "Flüssiges bricht Fasten nicht" - und extra starkes Bier gebraut. Noch heute gibt es in der Fastenzeit das Starkbier. Die Regel mit der Flüssigkeit geht angeblich direkt auf einen der Päpste des 16. Jahrhunderts zurück: Damals wurde aus der Neuen Welt Schokolade nach Spanien importiert. Das neue Getränk war so erfolgreich, dass sich ein Großteil der Bevölkerung der Sünde verschrieben hätte, wäre der Papst mit der Ausnahmeregelung für Schokolade nicht einverstanden gewesen. Bereits im 15. Jahrhundert soll Papst Innozenz VIII. Butter zur Fastenzeit zugelassen haben. Eine der beliebtesten Fastenspeisen wurde daraufhin der Striezel, der Vorläufer des Stollens und anderer Leckereien.

Montag, 15. März

Vor kurzem bin ich über einen Satz gestolpert. Er stammt von Kurt Tucholsky und heißt: "Schade, dass man Wein nicht streicheln kann." Solche Sätze sprechen mir aus der Seele. Denn Genuss spielt zweifellos eine wichtige Rolle. Meine Familie, Freunde und Mitarbeiter würden jetzt vermutlich sagen: „Für was Süßes ist der immer zu haben!“ Und meistens vergeht kein Tag ohne etwas Süßes: Kuchen, Kekse, Schokolade. Vor einigen Jahren habe ich drei Wochen ohne Schokolade gelebt. Es war eine furchtbare Zeit. Nun wollte ich es in diesem Jahr wieder versuchen: Einige Wochen ohne Süßigkeiten (ob es die sechs Fastenwochen werden, mag ich mir heute wirklich nicht vorstellen). Und meine Beweggründe? Ich will einfach etwas entschlacken. Dem Körper einige Zeit weniger Zucker zumuten. Mich etwas gesünder ernähren. Und das eine und andere Mal meinen inneren kulinarischen Schweinehund bezwingen. Und wenn es stimmt, dass Fasten auch etwas mit Innehalten zu tun hat, dann will ich genau das immer wieder tun: Innehalten und mich fragen, was einem wirklich wichtig ist und zum kleinen Glück dazu gehört - abgesehen von den Süßigkeiten natürlich.

Dienstag, 16. März

Nachdem es die ersten Tage lang recht gut gelaufen ist, wäre ich bei einer kleinen Herausforderung fast gestrauchelt. Es war bei der Dienstbesprechung mit den Kollegen und auf dem Tisch stand dieser Teller mit Keksen und Schokolade. Nachdem alle anderen mehrfach (!) zugegriffen hatten, ertappte ich dann meinen Arm dabei, wie er sich selbstständig unterwegs machte Richtung Süßstoff. Konnte mich dann doch noch beherrschen, aber in dem Moment war klar, dass es nicht ganz so leicht eingeschliffene Verhaltensweisen zu ändern. In solchen Momenten hilft dann womöglich das kurze "Heute nicht". Angebote gibt es immer wieder: bei Besuchen in der Gemeinde, beim Seniorentreff und natürlich auch durch den Bäcker gegenüber vom Gemeindehaus! Im übrigen hilft offenbar: mehr trinken. Mir zumindest. Hab immer ein Glas Mineralwasser auf meinem Schreibtisch. Und für den Notfall gibt es noch Salbei-Bonbons (natürlich ohne Zucker). Aber die hab ich noch nicht gebraucht.

Mittwoch, 17. März

Lustige Dinge passieren. Vorgestern habe ich im Wörterbuch ein Wort mit „Wie“ nachgeschlagen. Und was entdeckte ich da? Genau neben dem Wort „Wiedersehensfreude“ hatte sich ein Schokokrümel versteckt. Ein Zeichen? Nur wofür? Wie auch immer: Ich treffe einfach überall auf Schokoladenspuren. Gestern habe ich dann auch noch alle Küchenschränke kontrolliert, ob sie auch ja schokoladenrein sind! Der Supermarkt warb mit günstiger Nuss-Nougat-Creme. Normalerweise kauf ich dann immer einen kleinen Vorrat ein, ließ es aber jetzt vorsichtshalber sein. Alles keine großen Sachen und kaum der Rede wert. Aber es zeigt mir doch: Sie fehlt, die Schokolade.

Erstaunlicherweise habe ich bisher noch nichts abgenommen. Vielleicht ist die Zeit dafür zu kurz. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass ich einfach mehr esse. Ich weiß ja: Das Dessert fällt aus...

Donnerstag, 18. März

Vorhin hat ein Freund meinen Anspruch gerettet: Ich bin nämlich schwach geworden und hatte mir zwei Teilchen beim Bäcker gekauft. Als ich es ihm am Telefon erzählt hatte, sagte er nur: Ach, bei uns zuhause hat jeder immer drei Fasten-Joker. Auch wenn's unbiblisch ist...Das mach' ich mir nun zu eigen: Damit hab ich noch zwei! Was einen Schokoladenersatz angeht, hab ich aber vor kurzem etwas Nettes geschenkt bekommen: einen Schoko-Lipstick – also Lippenpflege mit Schokoladengeschmack. Das ist das richtige bei der kalten Witterung! Genauer gesagt, schmeckt er nach Mousse au Chocolat) Kann ich nur empfehlen! Für einige Minuten hat man dann ein herrliches schokoladiges Gefühl auf den Lippen! Also: Durchhalten, weiter Tee trinken, wenn's besonders schwer fällt Schoko-Lipstick auflegen und in ausweglosen Situationen einen Joker ziehen!

Freitag, 19. März

Willy Brandt wird der Ausspruch nachgesagt: „Arbeit ist der Umweg zu allen Genüssen“. In diesen Tagen habe ich manchmal das Gefühl auf einer langen Umleitung unterwegs zu sein. Vermutlich kennen das die meisten: Gerade in Phasen, die beruflich – oder privat – sehr intensiv sind, können kulinarische Highlights für Momente kleine Wunder wirken. Gestern am späten Abend hätte ich so ein kleines Wunder soooo gut gebrauchen können. Statt dessen habe ich mir einen Kräutertee gemacht, Käsebrot, Weintrauben und Tomaten gegessen. Und darüber nachgedacht, ob ich nicht statt eines weiteren Jokers die alte Regel beachten sollte, dass der Sonntag vom Fasten ausgeschlossen ist. Den Gedanken, einen Kuchen zu backen, habe ich schnell verworfen. Die Reste werden am Montagnachmittag zur Versuchung! Also sollte am Sonntag etwas Wohlportioniertes eingekauft werden.

Samstag, 20. März/Sonntag, 21. März

Beim Nachsinnen hab ich mich dann auch gefragt, ob ich eigentlich ein wirklicher Schokoholic bin – immerhin halte ich es nun schon seit bald drei Wochen (fast) ohne Süßes aus. Nur: Brauchen wir nicht alle immer wieder ein bisschen Genuss im Leben? Also holen wir uns diesen Genuss, auch als Belohnung für Geleistetes, woanders: Schöne Sachen kaufen gehört für viele auch dazu, manche gehen zur Belohnung in die Sauna oder ins Kino. Gelingender Verzicht ist vor allem eine Frage der Haltung.. Positive Auswirkungen hat Fasten und Verzicht ja naturgemäß auf Körper und Geist (auch wenn beide das anfangs ganz und gar nicht wahrhaben wollen). Und zu trennen sind die beiden ohnehin nicht. Und wenn der Verzicht oder das Fasten einen dazu bringt, etwas mehr über sich nachzudenken: auch nicht so übel. Und was den Genuss angeht oder vielmehr das Genießen: Das hängt – wie schon geschrieben – für mich nicht so sehr mit Luxus zusammen. Essen, Trinken, Musik, Kulturveranstaltungen, ein Spaziergang am Rhein oder ein Ausflug in die Eifel – das können ja alles Genussformen des Lebens sein. Grundvoraussetzung dazu ist vermutlich nur: etwas bewusst wahrzunehmen.

Montag, 22. März

Muslimen leben seit vielen Jahren in Deutschland. Ihre Fastenvorschriften sind Christen wahrscheinlich am bekanntesten. Im Islam ist das Fasten ein göttliches Gebot, eine der fünf Säulen dieser Religion. Gefastet wird im Ramadan, dem neunten Monat des islamischen

Mondjahres. Das Fasten hat den Charakter einer Bußübung. Die Seele soll gereinigt und geläutert, die Beziehung zu Gott und den Mitmenschen gefestigt werden. 30 Tage lang dürfen Muslime in dieser Zeit zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nicht essen, trinken und rauchen. Auch der Geschlechtsverkehr ist untersagt. Das abendliche Fastenbrechen findet in größeren Gruppen statt, so hat der Ramadan einen stark familiären und gemeinschaftsfördernden Charakter. Gastfreundschaft und Almosen für die Armen sind während des Ramadans von großer Bedeutung. Wer wegen Krankheit oder anderen Gründen am Fasten nicht teilnehmen kann, ist verpflichtet, den Armen Speisen oder Almosen zu geben. Unbedingt zu vermeiden sind üble Nachrede, Verleumdung, Lügen, Beleidigungen aller Art, ferner solche Handlungen, die zwar nicht verboten (expressis verbis) sind, die aber Unachtsamkeit in sich oder bei anderen erregen könnten. Zum Fasten ist jeder Muslim verpflichtet, der in vollem Besitz seiner Geisteskräfte, volljährig und körperlich dazu imstande ist.

Dienstag, 23. März

Im Judentum kennt man Fastenzeiten und Fastenregeln ebenfalls. Uns Christen sind diese zumeist deshalb bekannt, weil sie durch Jesus und später Paulus kritisiert wurden.

Der „Jom Kippur“ ist der große Versöhnungs- und Fastentag im Judentum. An diesem Tag darf weder gegessen, getrunken noch geraucht werden. Man wäscht sich nicht, ist sexuell enthaltsam und geht nicht zur Arbeit, alle zuvor begangenen Sünden sollen an diesem Tag gesühnt werden. Darüber hinaus gibt es fünf weitere allgemeine Fastentage, an denen die Juden traurigen Ereignissen der jüdischen Geschichte gedenken:

Der wichtigste Tag ist der 9. Aw (Aw = jüdischer Monat im Juli/August). An ihm darf auch weder getrunken noch gegessen werden, er gilt als der finsterste Tag, weil mehrere traurige Ereignisse an diesem Datum zusammenkamen: zweimal wurden der Tempel zerstört (586 v. Chr. und 70 n. Chr.) 135 n. Chr. wurde der Bar-Kochba-Aufstand gegen die Römer blutig niedergeschlagen und 1492 begann die Inquisition in Spanien, die Juden mussten das Land verlassen. An diesem Tag darf von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang des nächsten Tages nichts gegessen und getrunken werden. Die anderen Trauertage handhaben gläubige Juden nicht ganz so streng, sie fasten nur von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Es gibt noch weitere Fastentage, an denen das Fasten aber nicht fest vorgeschrieben ist, beispielsweise der Vorabend des monatlichen Neumonds, der eigene Hochzeitstag oder der Todestag der Eltern.

Mittwoch, den 24. März

Fernöstliche Philosophien sind bei uns zwar nicht so sehr institutionell verankert, doch beschäftigen sich viele Menschen mit den Lehren des Buddhas, des Dalai Lamas oder hinduistisch orientierter Gurus. Bei diesen Lehren ist eine sichere Unterscheidung zwischen Religion und Philosophie schlecht möglich. Buddha lehrte den Weg der Mitte, Selbstkasteiung lehnte er ab. Weder Völlerei noch Hunger sind danach empfehlenswert. Wenig essen erleichtert aber die Meditation auf dem Weg zum inneren Frieden und der Erleuchtung. Fasten nicht zu den Grundlagen der religiösen Praxis im Buddhismus - eher wird es angewandt, um Gefühle zu erkennen und daraus zu lernen. In einer Legende aus dem Leben des Buddha

wird diese Einstellung auch ausgedrückt: Siddharta, der junge Buddha, heißt es, fastete, bis er "sein Rückgrat durch seinen Magen spüren" konnte. Dann fiel er in Ohnmacht und erkannte, dass bloße Kasteiung nicht zur Erleuchtung führt.

Eine mögliche Lösung zur Findung des Mittelmaßes haben vielleicht buddhistische Mönche und Nonnen: Täglich verzichten sie nach zwölf Uhr mittags auf jegliche Nahrung. Aber es gibt auch buddhistische Traditionen, die monatliche Fastentage kennen.

Donnerstag, 25. März

Im tibetischen Buddhismus und auch in Nepal spielt innerhalb bestimmter Verehrungsrituale, Pujas genannt, das Fasten doch manchmal eine Rolle.

Die Fastenpujas sind extrem - am Anfang isst man nur einmal täglich, dann isst man gar nicht mehr und zum Schluß trinkt man auch nicht mehr. Zwei Tage und eine Nacht dauert die Zeremonie mit Niederwerfungen, mit Gebeten. Man sitzt stundenlang mit gekreuzten Beinen. "Aber das Ganze wird sehr leicht ertragen und ist erhebend, weil es von einem Mönch geleitet wird, einem Lama, der Mitgefühl ausstrahlt und diese Energie von Freude und von Stärke", erklärt eine österreichische Anhängerin dieser Form des Buddhismus.

Häufig reist sie aus geschäftlichen Gründen nach Rajasthan. Meist schafft sie es, einen Aufenthalt im Gebiet der Exil-Tibeter in Nordindien anzuschließen. Gern nimmt sie dabei am Leben der Anhänger des Dalai Lama teil - wobei von Fasten keine Rede ist. Eine der Richtungen innerhalb des tibetischen Buddhismus, die tantrische, hat sie sich näher angesehen und gefragt, welche Rolle das Fasten hier spielt. Zu den tantrischen Gelübden gehört, dass man nicht fasten soll. Tantrische Buddhisten betrachten den eigenen Körper als Gottheit - und Fasten würde der Gottheit schaden. Anders als im Christentum ist man im Buddhismus selbst Gott - man muß nur seine eigene göttliche Natur erfahren. Das ist die ganze Aufgabe.

Freitag, 26. März

Im Hinduismus spielt Yoga eine wichtige Rolle. Yoga bedeutet wörtlich: »Anschirung«. Der menschliche Geist soll lernen, den Körper zu züchtigen und wie ein vollkommenes Gefährt zu beherrschen. Nach der buddhistischen Lehre, die auch im Hinduismus ihren Niederschlag gefunden hat, bedeutet Leben ständiges Leiden. Die Loslösung von den körperlichen Bedürfnissen - Atmung, Schlaf und Nahrung - gilt als Königsweg. Verbreiteter ist die Askese, also das »harte« Leben. Je mehr der gläubige Hindu sich im Griff hat, desto näher ist er dem Moksha - der Erlösung. Suchen wir heute im Internet unter „Fasten und Yoga“ nach Informationen, treffen wir auf eine Flut von Angeboten, die Yoga als ideale Ergänzung des Heilfastens preisen. Wellness-Angebote mit spiritueller Ergänzung. Ein Beispiel gefällig? „Yoga unterstützt in idealer Weise diese Vorgänge. Bei Yoga Vidya kannst Du durch die Kombination von Fasten und täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen in der wunderschönen Umgebung des Teutoburger Waldes, des Naturparadieses Westerwald oder der Nordsee den tieferen Sinn des Fastens erleben. Bei Yoga Vidya beginnt 2 Mal im Monat eine neue Fastenwoche. Dabei kannst du wählen zwischen verschiedenen Fastenseminaren: Heil- und Reinigungsfasten Intensiv, Yoga Aktiv Fasten, Fastenwandern und Yoga, Fasten mit den Mondphasen und mehr.“

Samstag/Sonntag, 27./28. März

Betrachten wir zum Abschluss dieser Woche noch eine interessante Fasten-Praxis der Lakota-Indianer in South Dakota. Dort gibt es sieben traditionelle Zeremonien. Eine davon ist das Schwitzbad. Diese "Sweat Lodge" der Native Americans ist vergleichbar mit der Kirche in unserem Kulturkreis. Die Zeremonie dient zum Gebet, zur Stärkung der inneren Kraft und auch zur Reinigung von Körper, Geist und Seele. Diese Schwitzhütte war eine abschließende Zeremonie für einige Personen, die sich auf dem Bear Butte zu einer "Vision Quest" aufgehalten hatten. Die Visionssuche gehört ebenfalls zu den heiligen Zeremonien der Lakota. Während der Vision Quest sucht man einen Platz auf, der sich auf einer abgelegenen Waldlichtung, in einer Höhle oder in den Bergen befindet. Man hält sich dort fastend vier Tage und vier Nächte auf. Das Ziel dieser Zeremonie ist es, eine Vision zu erhalten, die einen Hinweis beinhaltet, der wichtig für den weiteren Lebensweg ist. Die Visionssuche ist, um es mit westlichen Worten auszudrücken, eine Art Wallfahrt, hin zum Kern der eigenen Persönlichkeit. Die Lakota glauben, dass die während des Fastens in der Abgeschiedenheit der Natur gewonnenen Erfahrungen es ihnen ermöglichen, sich der eigenen Weisheit und der persönlichen Kraft bewusst zu werden. Verschiedene Stämme in den USA nutzen ihre Zeremonien wie die Schwitzhütte und die Visionsreise schon seit Jahrtausenden, um sich zu reinigen und zu stärken. Der Aufenthalt in der Schwitzhütte zeigt, was für eine Kraft der Atmung innewohnt und wie sie einem hilft, sich seinem eigenen Kraftpotenzial zu nähern.

Montag, 29. März

Die Karwoche (kara bedeutet im Althochdeutschen: Klage, Kummer, Trauer), auch Stille Woche, ist die letzte Woche der Fastenzeit. Die Bezeichnung „Karwoche“ ist ein traditioneller Begriff aus dem deutschsprachigen Raum. In anderen Sprachen sowie in der katholischen Liturgie spricht man von der "Heiligen Woche", die auch das Osterfest selbst einschließt. Die Karwoche beginnt am Palmsonntag mit dem Gedächtnis des Einzugs Jesu nach Jerusalem. Lange war Jesus in der Provinz unterwegs gewesen, hat gepredigt, geheilt, Wunder gewirkt. Er spürt nun, dass es Zeit ist, in das Zentrum der Macht zu gehen. Rund um den Tempel sind die jüdischen Religions-Autoritäten konzentriert. Im Palast des Statthalters residiert der Römer Pontius Pilatus. Hier will Jesus nun die Botschaft von der bedingungslosen Liebe Gottes zu den Menschen verkündigen. Hier will zeigen, dass diese Liebe stärker ist als jede menschliche Macht. Eine Woche von unglaublicher Dichte und Spannung beginnt. Bei Einzug in die Stadt legen die Menschen Jesus Mäntel zu Füßen und jubeln ihm mit Palmzweigen zu. Palmen wurden schon im Altertum als heilige Bäume verehrt, im Orient ehrte man siegreiche Soldaten damit. Sie rufen ihm wie einem Sieger zu: "Hosianna, gelobt sei der kommt im Namen des Herrn!" Noch heute kommt dieser Satz in unserer Abendmahlsliturgie vor. Jesus kommt zu den Menschen!

Dienstag, 30. März

Die Hauptstadt der Juden, in der nun die Römer das Sagen haben, erwartet einen Friedenskönig. Der Prophet Sacharja hat einst einen demütigen, gerechten Herrscher angekündigt. Jesus erfüllt diese Prophezie. Aber er verwirrt auch viele Menschen, auch unter seinen An-

hängern: „Selig, wer sich nicht an mir ärgert!“

In seiner Mission kämpft Jesus für einen Gottesdienst ohne Profiteure. Darum vertreibt er die Händler und Geldwechsler, die sich im Vorhof breit gemacht haben und vom eigentlichen Sinn des Tempels ablenken. Er motiviert sein Durchgreifen mit einem Wort des Propheten Jeremia: „Es steht geschrieben: 'Mein Haus soll ein Haus des Gebets sein' - ihr aber habt es zu einer Räuberhöhle gemacht.“ Das fromme Getue der wohlhabenden Jerusalemer entlarvt Jesus beim Kollektenkasten. Eine arme Witwe legt die kleinste Münze ein. Sie, lehrt er seine Anhänger, hat mehr eingelegt als alle Reichen – „sie hat aus ihrem Mangel alles, was sie zum Leben hatte, hergegeben“.

Jesus ist populär als Lehrer des Lebens vor Gott und als Wundertäter. Den führenden Familien in Jerusalem und vielen Theologen ist dies ein Dorn im Auge. Sie hinterfragen seine Autorität. Jesus deckt ihre wahren Motive auf: Auch den Bußprediger Johannes, den Täufer, haben sie nicht ernst genommen, weil es ihnen um Macht und Prestige geht. Jesus weiß, dass sein Handeln gefährlich sein kann. Der Hinrichtungstod des Johannes ist ihm deutlich vor Augen.

Mittwoch, 31. März

Wenn das Fasten auch zur Bewusstseins- und Wahrnehmungsveränderung führen soll, dann hätte früheren christlichen Schreibern und Predigern das Fasten gut zu Gesicht gestanden: Dann hätten sie wahrgenommen, dass es nur eine kleine Schar der religiösen Elite und einiger ihrer Anhänger gewesen ist, die die Verhaftung und Hinrichtung Jesu forderte. Verantwortlich wurden dann schon bald „die Juden“ gemacht, was in der Folge fürchterliche Verfolgungen mit sich brachte. Und aus dem christlichen Antijudaismus erwuchs dann der rassistische Antisemitismus, der zu den Konzentrationslagern der Nazis führte.

Die Szene, wenn sie sich historisch so ereignet hatte, auf dem Hof vor dem Palast des Statthalters Pontius Pilatus belegt dies: Die Menschen rufen „Kreuzige Jesus und lass Barrabas frei!“ Und: „Sein Blut komme über uns und unsere Kinder!“ Dieser Platz war nach archäologischer Erkenntnis etwa so groß wie der Platz vor dem Dormagener Rathaus! Dichtgedrängt passen dort vielleicht 1000 Menschen hin. Stellen Sie sich vor: Wegen 1000 aufgeputzten Schreihälsen werden zehntausende Dormagener stigmatisiert. Und nicht nur sie, auch ihre Nachfahren! Absurd, oder? In der schlimmen gemeinsamen Geschichte von Juden und Christen leider passiert!

Donnerstag, 01. April/Freitag 02. April

Am heutigen Gründonnerstag feiern die Christen in Erinnerung an das letzte Mahl Jesu ihre Gottesdienste. Da sich diese Kolumne in den letzten Wochen mit dem Fasten beschäftigt hat, möchte ich Ihnen heute von einer interessanten Studie berichten: Zwei US-Forscher haben Abendmahl-Darstellungen aus den vergangenen tausend Jahren untersucht. Denn die Gemälde sollten Nahrungsknappheit oder -überfluss in ihrer Epoche widerspiegeln. Die beiden Wissenschaftler haben sich eines ungewöhnlichen Mittels bedient, um ihre These zu untermauern: Sie untersuchten diverse Gemälde, die das letzte Abendmahl, bei dem Jesus mit seinen Jüngern speist, als Motiv haben. „Die vergangenen tausend Jahre haben deutliche Verbesserungen bei der Herstellung, Verfügbarkeit, Sicherheit, Fülle und Bezahlbarkeit von Nahrungsmitteln gebracht“, schreiben die Forscher. „Gehen wir davon aus, dass Kunst dem Leben nachempfunden ist und dass Nahrungsmittel im vergangenen Jahrtausend zunehmend verfügbar waren, sollte sich dies auch in den Portionen auf den Gemälden widerspiegeln.“

Die Brüder untersuchten 52 der populärsten Abendmahl-Bilder, die seit dem Jahr 1000 gemalt wurden. Mit einem computergesteuerten Messprogramm verglichen sie die Größe der Teller, der darauf servierten Portionen und des dazu gereichten Brotes. Um die Daten maßstabsgerecht zu erfassen, setzten die Wissenschaftler sie ins Verhältnis zur jeweiligen Kopfgröße der Jünger. Das Ergebnis: Die Größe der Teller nahm um 66 Prozent zu, die der Portionen um 69 Prozent und die der Brotlaibe um 23 Prozent. Dabei sei der Anstieg zwischen den Jahren 1500 und 2000 noch größer als der zwischen 1000 und 1500.

Dass Wein und Brot gereicht wurden, ist in den Evangelien vermerkt, anderes Essen allerdings nicht. Auf fast der Hälfte der Gemälde (46 Prozent) ist demnach kein Hauptgang abgebildet. Gibt es ein solches Gericht, ist es meist Fisch (18 Prozent) oder Lamm (14 Prozent), in selteneren Fällen sogar Schwein (sieben Prozent).

Samstag, 03.April, Sonntag 04.April

In dieser Nacht endet nun die Passions- und Fastenzeit, die am Aschermittwoch begonnen. Das wichtigste Fest der Christen beginnt, es musste durch die vorangehenden 40 Fastentage gut vorbereitet werden, denn Ostern erinnert an ein fast unglaubliches Ereignis. Ein junger Mann, der hingerichtet worden war, soll wieder leben. So sagen es Frauen, die nach der Sabbatruhe am ersten Wochentag nach dem Grab schauen. Diese Mitteilung erzeugt nur Skepsis. Dass Gott einen Toten zum Leben erweckt, ohne dass er wieder in die Zeit zurückkehrt, das konnten sich nur wenige vorstellen.

Die Auferstehung zu verstehen, ist noch schwieriger als den Kreuzestod, obwohl die Hinrichtung Jesu bereits ein Zumutung war, mit der seine Anhänger kaum zurecht kommen konnten. Es waren nicht nur die Schmerzen und die Erniedrigung, die Jesus durchstehen musste, er musste sich auch verlassen fühlen. Nur seine Mutter, der junge Johannes und einige Frauen begleiteten ihn auf seinem Weg. Die Auferstehung überspringt die bittere Realität des Menschen nicht, sie steht nicht über der Geschichte, sondern leuchtet die dunkelsten Seiten des Menschen aus.

Auferstehung bedeutet, dass der Sohn Gottes unser Leben gerade von den dunklen Seiten her kennt. Weil jeder von uns zumindest einiges von dem durchmachen muss, was auf Jesus im Verlauf weniger Stunden hereingebrochen ist, werden wir nicht durch das Böse, die uns angetane Verleumdung und Gewalt aus dem Leben herausgedrängt. Gerade das aber hatten die Jünger aus dem schmachvollen Tod Jesu geschlossen - dass es eben vorbei ist, auch mit ihren Hoffnungen.

Doch in der Nacht geschieht die Auferstehung Jesu, die Leid und Gewalt nicht ungeschehen werden lässt, aber den Sieg über den Schmerz und den Tod bedeutet. Sie ist seither begründete doch nicht rational erklärable Hoffnung der Menschen geworden. Sie ist als Zuspruch eines neuen Himmels und einer neuen Erde anzunehmen...auch heute noch häufig gegen jeden Augenschein.

Dietrich Bonhoeffer, der kurz vor Kriegsende von den Nationalsozialisten hingerichtet wurde, hat es so formuliert: „Wer Ostern kennt, kann nicht verzweifeln.“