



Spirituelles Zentrum
St. Martin
München | Schweigen · Reden · Handeln

Sieben Wochen ohne Blockaden

Fastenschritte 2021



Sieben Wochen ohne Blockaden – Fastenschritte

Blockaden – innere und äußere, selbst gebaute, durch Erziehung erworbene oder von außen auferlegte – hemmen uns, hindern uns am Leben. Der erste Schritt, sie zu beseitigen, ist, sie als solche überhaupt zu erkennen. Erst wenn wir sie wahrnehmen, können wir beginnen, sie abzubauen. Das soll kein gewaltsamer Befreiungsakt sein, es geht vielmehr um einen Befreiungsprozess. Auf ihn wollen wir uns mit unserem Fastenkalender „Sieben Wochen ohne Blockaden“ einlassen. Jeden Tag versuchen wir einen Schritt weiterzugehen. Helfen sollen uns dabei wieder Gestalten der Bibel. Allerdings erzählt die Bibel ja nicht von irgendwelchen Einzelschicksalen, die sich vor langer Zeit ereignet haben und die wir heute aus der Distanz vielleicht mit Interesse oder auch Mitgefühl lesen. Sie erzählt vom Menschen an sich. In jedem von uns sind die biblischen Gestalten als gelebte oder auch ungelebte Persönlichkeitsanteile lebendig – Tobias und Ruth, Lydia und David, Maria und Paulus. Wir alle kennen ihre Blockaden auch in unserem Leben und können von ihnen lernen, damit umzugehen und sie allmählich sogar zu überwinden. So erzählt unser Fastenkalender vom Menschen ganz allgemein. „Ein Mensch ...“ – mit diesen Worten beginnen alle Texte. Hinter jeder Erzählung verbirgt sich eine biblische Gestalt, deren Geschichte man an der angegebenen Stelle nachlesen kann. Jede Erzählung ermutigt zu einem entsprechenden Fastenschritt. Er lädt ein zu einer „Vision“, die einen Tag lang im Herzen bewegt und ins eigene Leben „übersetzt“ werden kann.

In den neutestamentlichen Texten ist es oft Jesus, der die Blockaden zu lösen hilft. Die Botschaft vom Osterfest, auf das wir in der Fastenzeit zugehen, ist, dass Jesus auferstanden und gegenwärtig ist. So sind auch die heilenden Begegnungen mit ihm nicht einmalige historische Ereignisse, sondern finden täglich immer wieder statt. „Komm heraus!“ - dieser Aufruf Jesu an Lazarus im Felsengrab ertönt auch heute und will uns herausführen aus einengenden Mauern und verhängnisvollen Bindungen, hinein in die „herrliche Freiheit der Kinder Gottes“.

Mutige Fastenschritte auf dem Weg zum Ostersonntag 2021

wünschen Maike Schmauß
und das Team von St. Martin

Maike Schmauß

Prädikantin und Autorin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
in St. Martin in den Bereichen
Martinsmesse und Meditation



Ein Mensch stand vor einer wichtigen Entscheidung. In nächtlichem Grübeln sann er darüber nach, was zu tun sei. Da er auf Gott vertraute, hatte sein Grübeln oft die Form des Gebets. Was wollte Gott von ihm? Schließlich glaubte er eine Antwort gefunden zu haben. Er machte sich auf den Weg, das in die Tat umzusetzen, was er sich nun vorgenommen hatte. Ganz sicher war er, Gott wollte, dass er nicht untätig sitzen bliebe, sondern handelte. Dennoch geriet er auf dem Weg ins Stocken, er kam nicht mehr voran, so sehr er sich auch mühte, es war, als stieße er gegen eine Mauer. Sollte er umkehren? Da ließ er alles Nachdenken und Grübeln sein, wurde still, hörte auf, mit Gott zu reden und begann, auf ihn zu horchen. Tief im Herzen spürte er: Ich bin auf dem richtigen Weg – das ist der Weg, auf den Gott mich geschickt hat. Aber ich verfolgte den falschen Plan. Der Plan, den ich hatte, war meiner, nicht der Plan Gottes. Nicht was ich mir vorgenommen habe, werde ich tun, sondern was er sich vorgenommen hat.

Mit leichtem Schritt und frohem Herzen zog er ungehindert weiter.

Bileam (4 Mose 22,1-35)

Mein Fastenschritt:

Ich verfolge nicht stur und verbissen meine Pläne, sondern bleibe offen für andere Möglichkeiten – Gottes Möglichkeiten.

18. Februar

Ein Mensch, rechtschaffen und gottesfürchtig, geriet in eine scheinbar ausweglose Situation. Wollte er der Verantwortung gerecht werden, die er übernommen hatte, würde er seinen guten Ruf verlieren. Wollte er das tun, was tief im Herzen sein Wunsch war, würde man über ihn herziehen mit übler Nachrede, die er nicht verschuldet hatte. Es war nicht auszudenken, was das für Folgen haben könnte, für ihn, seine Familie, sein berufliches Fortkommen. Da er nicht besonders mutig und risikofreudig war, neigte er schließlich dazu, dem Druck der Gesellschaft, in der er nun einmal lebte, und dem Zwang der Normen, der hier nun einmal herrschte, nachzugeben, wenn dadurch auch sein ganzer schöner Lebensplan zunichte gemacht würde.

Da hatte der Mensch einen Traum. Die Botschaft dieses Traums war eindeutig: Kümmere dich nicht um das, was die Leute sagen, und tu mutig das, was für dich stimmt!

Der Mensch erwachte von seinem Traum, gestärkt und zuversichtlich. Die Barrieren der Gesellschaft kümmerten ihn nicht mehr.

Josef (Mt 1,18-24)

Mein Fastenschritt:

Ich horche auf mein Herz und frage nicht ständig: Was denken und sagen die anderen?

Ein Mensch hatte einen verantwortungsvollen Posten. Obwohl er noch sehr jung war, traute man ihm viel zu. Sein Lehrer und Vorgesetzter war sehr zufrieden mit ihm. Immer erledigte er alles, was man ihm auftrug, zuverlässig und gewissenhaft. Oft kam es vor, dass er sogar an seinem Arbeitsplatz übernachtete.

Wieder einmal geschah es, dass er nach den Mühen des Tages dort einschlief. Jäh wurde er jedoch durch einen Anruf geweckt. Sofort war ihm klar: Das konnte nur sein Chef gewesen sein, der so spät noch nach ihm verlangte. Er eilte zu ihm, doch dieser versicherte, ihn nicht gerufen zu haben. So begab sich der Mensch wieder zur Ruhe. Doch das gleiche geschah ein zweites Mal. „Ich war es nicht, der dich gerufen hat“, versicherte ihm sein Chef aufs Neue. „Was hast du nur für einen Tunnelblick! Warum versteifst du dich auf diese eine Erklärung? Das hindert dich daran, womöglich einen Auftrag von allerhöchster Stelle entgegenzunehmen. Wenn du noch einmal angerufen wirst, antworte sofort und erkläre dich bereit, die Aufgabe anzunehmen, die man für dich hat.“

Genauso war es. Sein weiser alter Lehrer hatte ihm die Ohren und das Herz geöffnet für eine neue große Berufung.

Samuel (1 Sam 3,1-10)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse vorgefertigte Meinungen und feste Vorstellungen los.

20. Februar

Ein Mensch war durch eine jahrelange Verdunkelung seiner Seele wie gelähmt und zu keiner Handlung mehr fähig. Apathisch lag er da und ließ das Leben an sich vorbeigehen. Er versuchte nicht einmal, aufzustehen und teilzunehmen am täglichen Leben. Da er bereits alle Hoffnung auf Heilung verloren hatte, kam er gar nicht auf den Gedanken, noch irgendwo Hilfe zu suchen. Diesen Menschen fragte Jesus: „Willst du gesund werden?“ Der Mensch brachte kein Ja über die Lippen. Vollkommen resigniert antwortete er: „Es hat ja doch alles keinen Sinn.“ Jesus ließ sich überhaupt nicht auf eine Diskussion ein, die hätte ohnehin nichts genützt. Er sagte einfach: „Steh auf!“ Und siehe da – der Mensch stand auf! Seine inneren Widerstände hatten sich gelöst. Er ließ die langen dunklen Erfahrungen seiner Lähmung nicht zurück. Sie gehörten zu ihm. So nahm er sie mit in sein neues Leben. Der große Unterschied war: Sie waren nicht mehr Herr über ihn, er war Herr über sie. Sie blockierten nicht mehr ihn, er blockierte sie. Jeder sollte sehen, was er erlebt hatte: Lähmungen kann man überwinden, wenn Jesus sagt: Steh auf!

Der Gelähmte am See Betesda (Joh 5,1-16)

Mein Fastenschritt:

Ich schaue an, was mich lähmt, und horche auf die Worte Jesu: „Steh auf!“

Ein Mensch war auf der Flucht – nicht vor Feinden, die ihn verfolgten, sondern vor dem eigenen Bruder. Ihm hatte er bitter Unrecht getan und nun fürchtete er dessen Rache. So verließ er seine Familie und seine Heimat, um in fremdem Land neu zu beginnen. Hoffnungslos und verlassen fühlte er sich, verlassen auch von Gott. Denn indem er gegen seinen Bruder gesündigt hatte, hatte er auch gegen seinen Gott gesündigt. Abends ließ er sich unter freiem Himmel zum Schlafen nieder.

Da hatte er einen Traum. Er träumte, dass sich über ihm der Himmel öffnete und dass die Stimme Gottes zu ihm sagte: „Du bist gesegnet von mir, daran ändert sich nichts. Ich nehme meinen Segen nicht von dir. Und auch du sollst zum großen Segen werden!“

Der Mensch erwachte und vertraute der Botschaft seines Traums. Er sagte zu sich: „Ich habe hier nur einen Rastplatz auf meiner Flucht gesehen. Nun aber weiß ich, dass dies ein heiliger Ort ist, an dem Gott selbst mir mit seiner Botschaft begegnen will. Mein Traum hat mir die Augen geöffnet!“

Jakob (1 Mose 28,10-16)

Mein Fastenschritt:

Ich achte auf meine Träume, die „vergessene Sprache Gottes“ (Helmut Hark).

22. Februar

Ein Mensch, noch jung und unerfahren, unternahm im Auftrag seines Vaters eine Reise – für ihn war es eine Reise ins Unge-
wisse, viel Unvorhergesehenes konnte geschehen. Ein Wegge-
fährte bot sich an und sowohl der Mensch als auch seine Eltern
zeigten sich darüber erfreut und erleichtert. Nun war er doch
nicht ohne Begleitung. Gemeinsam überwandern die beiden auf
ihrem Weg einige Hindernisse und kamen schließlich am Ziel
an – bei der Familie, zu der sie geschickt worden waren. Sie
wurden gastfreundlich aufgenommen. Bald jedoch zeigte sich,
dass auf dieser Familie eine Art dunkler Fluch lastete. Der
Mensch hätte nun seinen Auftrag erledigen und rasch wieder
umkehren können. Doch er war entschlossen, nicht zu weichen,
solange er die Mauer dieses Fluchs nicht ein für alle Mal durch-
brochen hätte. Obwohl er damit sein Leben aufs Spiel setzte,
führte er sein Vorhaben aus – und mit Hilfe seines Weggefähr-
ten gelang es ihm!

Nach seiner glücklichen Heimkehr war sein hilfreicher Freund
verschwunden. Ohne dass er es wusste, war er von einem Engel
begleitet worden.

Tobias (Buch Tobit)

Mein Fastenschritt:

Ich schaue innere oder äußere Barrikaden an, stelle mir einen
Engel an meiner Seite vor und spreche: „Mit dir kann ich
Kriegsvolk zerschlagen und mit meinem Gott über Mauern
springen.“ (Ps 18,30)

Ein Mensch hatte sich so in eine Ideologie verrannt, dass er nichts anderes mehr sehen konnte. Fanatisch kämpfte er für das, was ihm die einzige Wahrheit zu sein schien. Gnadenlos verfolgte er alle, die anders dachten, anders glaubten, anders lebten. Auf die Idee, seine eigene Überzeugung auch einmal in Frage zu stellen, kam er nicht. Er war auch nicht bereit, anderen Menschen einen anderen Glauben zuzugestehen, sie in ihrer Andersartigkeit zu respektieren.

Doch eines Tages traf ihn aus heiterem Himmel wie der Blitz die Frage: Warum tust du das? Im wahrsten Sinne des Wortes warf ihn das um. Er war seelisch und körperlich am Ende. Nur mühsam kam er wieder auf die Beine. Es war wie eine Auferstehung in ein neues Leben. Er sah, was ihm vorher in seinem Fanatismus verborgen geblieben war: Das, was er so gnadenlos bekämpft hatte, war die Wahrheit, die ihn frei machte.“

Paulus (Apg 9,1-9)

Mein Fastenschritt:

Ich verabschiede mich von sturer Rechthaberei und stärke in mir Toleranz, Weitherzigkeit und respektvollen Umgang mit Andersdenkenden.

24. Februar

Ein Mensch machte eine wunderbare und einmalige mystische Erfahrung. Aber er war zunächst nicht imstande, sie als solche zu erkennen. Statt Staunen und Freude empfand er Furcht, statt Dankbarkeit Abwehr. Sein Verstand hinderte ihn daran, seiner Spiritualität zu trauen. Das, was er hier erfuhr, war auch mit dem Verstand nicht zu fassen, überstieg alles menschliche Vorstellungsvermögen.

Schließlich gab der Mensch seinen Widerstand auf, fügte sich in das Unvorstellbare. Anstelle von Ablehnung und Erschrecken traten Einwilligung, Gelassenheit und eine ganz neue Demut.

Der Mensch verzichtete darauf, unbedingt alles verstehen zu wollen, und war bereit, einfach Werkzeug Gottes zu sein.

Maria (Lk 1,26–38)

Mein Fastenschritt:

Ich übe Marias Haltung ein: „Mir geschehe ...“

Ein Mensch wollte die Aufgabe, die Gott ihm zgedacht hatte, nicht übernehmen. Ihm erschien das zu mühsam und zu schwierig, obwohl er durchaus dafür ausgebildet war. So verweigerte er Gott den Gehorsam, lief einfach weg vor seiner Verantwortung, versteckte sich vor Gott. In seiner Umgebung löste das einen Sturm der Entrüstung aus. Wo vorher Heiterkeit und Ruhe geherrscht hatte, herrschte nun Chaos – die Wogen schlugen hoch und man kam nicht mehr voran. Das hatte der Mensch nicht gewollt. Er gestand seine Schuld an dem Durcheinander ein, nahm die gerechte Strafe dafür auf sich und erfüllte schließlich Gottes Auftrag.

Jona (Buch Jona)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse nicht zu, dass Ängstlichkeit und Bequemlichkeit mich und andere am Weiterkommen hindern.

26. Februar

Ein Mensch hatte sich in seinem Beruf lange vergeblich um Erfolg bemüht. Nun hatte er sich damit abgefunden, dass nichts herausgekommen war bei seiner Arbeit. Er gab auf, zumal die Zeit inzwischen sowieso denkbar ungünstig war für das, was er vorgehabt hatte. Resigniert und untätig saß er da.

Da kam Jesus und sagte zu ihm: „Gib nicht auf! Versuch es noch einmal!“ „Ich weiß zwar, dass es sinnlos ist“, antwortete der Mensch, „aber wenn du es sagst, will ich es versuchen ...“

Also raffte er sich auf, bat noch ein paar Kollegen, ihm zu helfen und zusammen machten sie sich an die Arbeit. Das Ergebnis überraschte alle: Noch nie hatten sie solchen Erfolg gehabt!

Petrus (Lk 5,1-11)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich durch Misserfolg nicht frustrieren und glaube an überraschende Möglichkeiten.

Ein Mensch hatte verlernt, die Schönheit der Welt zu sehen, das Gute in seinem Leben wahrzunehmen und wertzuschätzen. Er war blind für alles, was Freude machen und Hoffnung schenken konnte. So hatte er es auch längst aufgegeben, noch an Heilung zu glauben. Aber der Mensch hatte Freunde. Sie wollten trotz allem versuchen, ihm zu helfen. Diese Freunde hatten von Jesus gehört. Sie nahmen den Menschen und brachten ihn zu Jesus. Wenn Jesus ihn berührte, so dachten sie, musste sich etwas ändern in seinem Leben! Jesus nahm den Menschen bei der Hand, zog sich mit ihm allein zurück und legte ihm die Hand auf. Kaum war der Mensch von Jesus berührt worden, da öffnete sich sein verschlossenes Herz, die Augen gingen ihm auf für die Schöpfung, für seine Mitmenschen, für alles in seinem Leben, das ihn dankbar werden ließ.

Ein Blinder (Mk 8,22-26)

Mein Fastenschritt:

Ich gehe mit offenen Augen durch den Tag und nehme bewusst alles wahr, wofür ich dankbar sein kann.

28. Februar

Ein Mensch hatte sich vorgenommen, mutig das Böse zu bekämpfen, das so groß und mächtig geworden war. Die anderen bewunderten seinen Mut und versuchten, ihn bei seinem Vorhaben zu unterstützen. Sie boten ihm Waffen an und gaben viele gute Ratschläge, wie er mit Gewalt und kriegerischem Geschick das Böse überwinden könnte. Der Mensch versuchte, alle Hilfe anzunehmen. Doch bald merkte er, dass das alles ihn mehr behinderte als unterstützte. Er hatte das Gefühl, sich überhaupt nicht mehr frei bewegen, geschweige denn auf seine Art kämpfen zu können. So legte er alles ab, was die anderen ihm anboten, verzichtete auf ihre gut gemeinten, aber hinderlichen Ratschläge, trat gegen das Böse auf seine Weise an – und besiegte es.

David (1 Sam 17,38–51)

Mein Fastenschritt:

Wenn ein „guter Ratschlag“ für mich nicht passt, weise ich ihn zurück.

Ein Mensch hatte schlechte Erfahrungen gemacht mit Worten. Worte konnten verletzen, zerstören, verleumden, Zwietracht säen. Darüber hatte er ganz vergessen, dass Worte auch heilen, segnen, trösten, Frieden stiften konnten. So begann er seine Ohren zu verschließen. Auf diese Weise glaubte er, sich schützen zu können vor bösen Worten. Aber wer nicht mehr hört, verlernt es auch bald zu sprechen. Der Mensch war nun taub und stumm geworden und verlor deshalb den Kontakt zu anderen. Er vereinsamte, verschloss sich in sich selbst. Aber ein paar Freunde gab es noch, die sich nicht von ihm zurückgezogen hatten. Die brachten ihn zu Jesus. Auch Jesus konnte mit diesem Menschen nicht sprechen. Aber er konnte ihn berühren und konnte so gemeinsam mit ihm Kontakt aufnehmen zu seinem Vater. Jesus sagte nur ein Wort: „Effata“, das heißt „Öffne dich“. Da fiel die Mauer des Schweigens, hinter der der Mensch eingesperrt war, er lernte, schwarze Worte zu ertragen oder sie sogar zu verwandeln und er begann wieder, sich an bunten Worten zu freuen. Und er lernte, die Sprache der Liebe, der Barmherzigkeit, des Friedens zu sprechen.

Ein Taubstummer (Mk 7,31-36)

Mein Fastenschritt:

Ich versuche vor Mauern des Schweigens öffnende Worte zu sprechen.

Ein Mensch war sehr behütet aufgewachsen – zu behütet. So hatte er es nie gelernt, auf eigenen Beinen zu stehen, neue Schritte zu wagen, hinzufallen und wieder aufzustehen, Hindernisse zu überwinden. Man hatte es gut gemeint mit ihm, aber falsch verstandene Liebe hatte es ihm verwehrt, sich zu entwickeln, zu reifen, erwachsen zu werden. Man könnte sagen, er wurde gelebt, aber er lebte nicht. Und aus eigener Kraft hätte dieser Mensch es nie vermocht, etwas zu ändern. Aber Jesus vermochte es. Als er ihn sah, nahm er ihn bei der Hand und sprach: „Steh auf!“ Diese beiden Worte sagt er oft zu Menschen und ruft sie damit hinein in ein neues Leben. Das geschah auch diesmal. Der Mensch stand auf, versuchte erst vorsichtig tastend eigene Schritte, gewann zunehmend an Sicherheit und begann zu leben.

Tochter des Jairus (Mk 5,35–43)

Mein Fastenschritt:

Ich frage mich, ob ich andere blockiere oder von anderen blockiert werde/wurde durch zu große Fürsorge.

Ein Mensch hatte immer hart gearbeitet. Auf seinen Grabstein hätte man einmal schreiben können: „Er war immer für andere da.“ Immer für andere – aber nie für sich selbst. Und eines Tages ging es nicht mehr. Der Mensch brach zusammen. Nun lag er flach und konnte gar nichts mehr tun. Da kam Jesus in sein Haus. Gerne wäre nun dieser Mensch, der es gewohnt war, anderen alles zu geben, ganz für Jesus da gewesen, gerne hätte er ihm gedient. Aber er konnte nicht und erlebte etwas völlig Neues: Jesus war für ihn da. Jesus stärkte ihn, richtete ihn wieder auf. Da kehrte seine Kraft zurück. Voll Freude diente er Jesus und sorgte auch wieder für andere. Von nun an sorgte er aber auch gut für sich selbst.

Schwiegermutter des Petrus (Mk 1,29-31)

Mein Fastenschritt:

Ich überfordere mich nicht und nehme mir genügend „Auszeit“.

Ein Mensch lebte zurückgezogen, aber in einem gesunden Rhythmus von Aktion und Kontemplation. Er verfolgte interessiert das Leben draußen, mischte sich aber wenig ein. Doch das sollte sich ändern. Die Welt um ihn herum war plötzlich bedroht – so sehr, dass viele sich entmutigt in ihr Schicksal fügten. Das aber bedeutete den sicheren Untergang.

Da schritt der Mensch zur Tat. Er sprach den anderen Mut zu, forderte sie auf zum Handeln. Doch er stieß auf eine Mauer von Angst und Resignation. So beschloss er, alleine anzukämpfen gegen die zerstörerische Macht des Bösen mit allen Mitteln, die ihm zur Verfügung standen. Er machte sich auf und im richtigen Augenblick ergriff er die Gelegenheit im wahrsten Sinne des Wortes beim Schopfe, hieb mit einem gewaltigen Schlag dem Bösen das Haupt ab und beseitigte es so für immer.

Judit (Buch Judit)

Mein Fastenschritt:

Ich wehre mich gegen Resignation und nutzloses Klagen und frage mich, wo ich aktiv werden kann im Kampf gegen die Bedrohung meiner Welt.

Ein Mensch brauchte Hilfe und wandte sich bittend an einen Freund. Dem aber kam er gerade ungelegen und er wurde abgewiesen. Aber so leicht gab der Mensch nicht auf. Er dachte: Es stimmt, dass ich zur Unzeit komme mit meiner Bitte. Aber sie ist dringend. Was ist das für ein Freund, der mich einfach vor verschlossener Tür stehen lässt, wenn ich ihn brauche? Er weigerte sich, unverrichteter Dinge umzukehren. Schließlich gab sein Freund nach. Er merkte wohl, der andere würde keine Ruhe geben. Und er erfüllte ihm seine Bitte.

Der bittende Freund (Lk 11,5-13)

Mein Fastenschritt:

Ich breche Widerstand, wenn es nötig ist, auch mit Hartnäckigkeit.

6. März

Ein Mensch empörte sich darüber, dass es so viele „Götter“ gab, die angebetet wurden – es waren Götzen unterschiedlicher Art. Er sah, wie diese Götzen die Menschen versklavten, wie sie Angst einflößten, Opfer verlangten. Sie hielten viele davon ab, den einen lebendigen Gott zu verehren, der Himmel und Erde gemacht und den Menschen als sein Ebenbild erschaffen hat. So stellte er sich hin und verkündete laut und mit großer Überzeugungskraft seinen Glauben. Er war überzeugt davon, dass dieser Glaube nicht nur ein freies Leben in dieser Welt schenkte, sondern auch ein Leben in der zukünftigen Welt, eine Auferstehung von den Toten.

Paulus (Apg 17,16-34)

Mein Fastenschritt:

Ich stoße die Götzen in meinem Leben vom Thron, verehere und verkündige den lebendigen Gott des Himmels und der Erde.

Ein Mensch hatte immer wieder Konflikte mit jemandem, der ihm eigentlich nahestand. Die Konflikte ließen sich einfach nicht lösen, entbrannten ständig neu. Auch Freunde, Kollegen, Verwandte wurden mit hineingezogen. Schließlich sah der Mensch keine Möglichkeit mehr zu einem friedlichen Miteinander. Er suchte das Gespräch mit seinem Konfliktpartner und sprach ganz offen mit ihm: „Wir geraten immer wieder in Streit. Ich will das nicht und du willst es sicher auch nicht. Alle Versuche einer Einigung sind gescheitert. Nicht nur wir leiden darunter, auch alle um uns herum sind davon betroffen. Ich sehe nur eine Lösung – wir müssen uns trennen. Wenn wir getrennte Wege gehen, kann es endlich Frieden geben zwischen uns.“

So geschah es. Die beiden trennten sich und lösten so in aller Freundschaft die Blockade ihrer konfliktbeladenen Beziehung.

Abraham (1 Mose 13,7-9)

Mein Fastenschritt:

Ich gehe Konflikten, die ich nicht lösen kann, aus dem Weg. Auch Trennung kann ein Weg sein.

8. März

Ein Mensch war wie versteinert in Trauer. Er saß daheim, eingesperrt hinter den Mauern seines Elends, unfähig, sein Leid mit anderen zu teilen. Einen geliebten Menschen hatte er durch den Tod verloren, nichts und niemand konnte ihn da trösten. Er klammerte sich an Erinnerungen, die ihn den Verlust nur noch schmerzlicher spüren ließen.

Da kam Jesus und erlöste ihn aus seiner Erstarrung. Jesus sprach nur drei Worte – und die wirkten Wunder. Er sagte: „Lass ihn gehen!“ Da erkannte der Mensch: Der, den er so tief betrauerte, war aufgebrochen in ein neues Leben. Man durfte nicht klammernd an ihm festhalten. Wenn man ihn liebte, musste man ihn gehen lassen in ein Leben, das frei war von Schmerz und Tränen und Leid. Die lähmende Trauer löste sich und in wehmütiger Liebe blickte er dem geliebten Menschen nach, bis dieser verschwunden war im Licht.

Maria, Schwester des Lazarus (Joh 11,1-44)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse Verstorbene „gehen“.

Ein Mensch sehnte sich nach Gemeinschaft mit Jesus. Er hatte viele Fragen an ihn, lernte, diskutierte, forschte. Sein Interesse wuchs, sein Wissen nahm zu. Aber die Nähe, die er suchte, fand er nicht. Es war, als gäbe es da eine Mauer zwischen ihnen. Er spürte, dass manche, die weniger wussten, eine tiefe Beziehung zu Jesus hatten. Sie fragten nicht viel, begnügten sich einfach damit, in seiner Gegenwart zu sein.

Da erhielt er von Jesus eine neue Botschaft: Werde wie ein Kind. Lass dich einfach beschenken. Verzichte darauf, alles verstehen zu müssen, jede Frage beantwortet zu bekommen. Lass dich berühren von meiner Liebe, lass dich segnen.

Nikodemus (Joh 3,1-9)

Mein Fastenschritt:

„Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind“ (Ps 131) und lasse mein inneres Kind segnen von Jesus.

10. März

Ein Mensch machte eine schlimme Erfahrung. Man hatte ihm ein hohes und verantwortungsvolles Amt in Aussicht gestellt. Doch er hatte Feinde und Neider, die es ihm nicht gönnten. Einer von ihnen sollte dieses Amt übernehmen. Mit Lügen und Intrigen setzten sie sich durch. Er sah für sich keine Möglichkeit, das zurückzugewinnen, was ihm zustand. Doch er hatte eben auch Freunde, Menschen, die ihn liebten und denen Recht und Ordnung am Herzen lag. Die traten für ihn ein, kämpften für die gute Sache, für den Willen Gottes – mit Erfolg. Bald war dieser Mensch in Amt und Würden. Sein Gegner fürchtete nun Strafe und Rache. Er aber schaute seinen Widersacher nur an und sagte: „Geh nach Hause!“

Salomo (1 Kön 1)

Mein Fastenschritt:

Ich muss innere und äußere Gegner nicht alleine bekämpfen. Ich kann mir (innere und äußere) Verbündete suchen.

Ein Mensch hatte große Pläne. Er überschätzte seine Möglichkeiten, traf ein paar verhängnisvolle Entscheidungen, ließ sich mit falschen Freunden ein. Der Weg, den er eingeschlagen hatte, musste ins Verderben führen. Zu spät erkannte er seine Fehler, er war am tiefsten Punkt angekommen und wusste nicht mehr weiter. Alleine konnte er sich aus seiner Not nicht befreien. Für ihn war das eine sehr schmerzliche Erfahrung, denn er war immer stolz gewesen auf seine Stärke und darauf, dass er alles schaffte und dass er alles richtig machte. Jetzt musste er sich und anderen eingestehen, dass er sich geirrt hatte und dass er Hilfe brauchte. Er überwand seinen falschen Stolz, gab seine Fehler zu und bat um Hilfe, die ihm zu seiner Freude und zu seinem Erstaunen in hohem Maße gewährt wurde.

Der „verlorene“ Sohn (Lk 15,11-32)

Mein Fastenschritt:

Ich mache mir bewusst, dass nicht unsere Fehler uns blockieren, sondern unsere mangelnde Bereitschaft, sie einzusehen, zuzugeben und Verzeihung zu erbitten.

12. März

Ein Mensch geriet immer wieder einmal in Schwierigkeiten, die er nur sich selber zuzuschreiben hatte. Er war impulsiv und begeisterungsfähig, temperamentvoll und tatkräftig. Aber er sah dabei oft nicht die eigenen Grenzen oder handelte und redete voreilig und unüberlegt. Wenn andere sich noch ängstlich oder vorsichtig zurückhielten, stürmte er vorwärts und musste dabei oft die schmerzliche Erfahrung machen, dass er schwächer war als er gedacht hatte. Dann war er unglücklich und musste um Hilfe bitten. Was ihn blockierte, war nicht Angst oder Unentschlossenheit, sondern Selbstüberschätzung.

Petrus (Mt 14,22-33)

Mein Fastenschritt:

Ich schaue, was und wie viel ich mir zutrauen kann – und das tue ich auch.

Ein Mensch war ganz erfüllt von dem, was er als seinen Auftrag erkannt hatte. Mit Feuereifer widmete er sich seiner Aufgabe. Dabei stieß er freilich oft auf Schwierigkeiten, die er jedoch zu meistern verstand. Einmal kam es besonders schlimm. Was er auch versuchte – nichts ging mehr.

Obwohl er sich für die Sache Jesu einsetzte, konnte man meinen, Gott selbst stelle sich ihm in den Weg. Er aber ließ nicht nach in seinen Bemühungen. Ein Traum schien ihm Wegweisung zu geben und schickte ihn auf eine nicht ganz ungefährliche Reise. Doch auch da gab es nichts als Probleme. Was er erlebte, entsprach ganz und gar nicht seinen Vorstellungen. So musste der Mensch auch eingeübte Verhaltensmuster und alte Denkweisen loslassen, bevor etwas Neues und Großes entstehen konnte.

Paulus (Apg 16,7–15)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich durch Misserfolge und unerwartete, scheinbar negative Entwicklungen nicht entmutigen.

14. März

Ein Mensch war kraft- und mutlos geworden. Alle Hoffnung auf neue Lebensfreude, auf Eigenbewegung und rückkehrende Energie hatte er aufgegeben. Ihm war es auch nicht mehr möglich, irgendwo Hilfe zu erbitten. Der Mensch hatte sich umgeben mit einer Mauer aus Hoffnungslosigkeit und dumpfer Ergebenheit in sein scheinbar unabänderliches Schicksal. Aber er hatte ein paar gute Freunde. Die brachten ihn zu Jesus. Sie nahmen sogar beträchtliche Mühen auf sich, denn es war gar nicht so leicht, an Jesus heranzukommen.

Jesus merkte, dass es vor allem die Seele des Menschen war, die geheilt werden musste. Dann würde auch der Körper wieder zu Kräften kommen. So wurde der Mensch wieder ganz heil.

Ein Gelähmter (Mk 2,2-12)

Mein Fastenschritt:

Ich nehme Hilfe an, wenn ich alleine nicht mehr weiterkomme.

Ein Mensch fühlte sich minderwertig und ausgegrenzt. Er mied die anderen und die anderen mieden ihn. Er hatte das Gefühl, hinter einer unsichtbaren Mauer aus Verachtung und Ablehnung zu leben. Doch dann hörte dieser Mensch von Jesus – Jesus, der sich gerade um die kleinen Leute kümmerte, dem die Menschen am Rande der Gesellschaft wichtig waren, der den Unbeachteten, ja den Verachteten, Wertschätzung schenkte. Wenn einer helfen konnte, dann er! Was aber, wenn auch Jesus sich abwenden sollte? Wenn auch er sagen würde: Ich möchte keinen Kontakt mit dir, du bist unrein? So beschloss dieser Mensch, sich heimlich Jesus zu nähern, unbemerkt von hinten an ihn heranzutreten, ihn nur ganz vorsichtig zu berühren. Es gab ja auch so viele andere, die um Jesus herum waren, ihn hören wollten, in Kontakt mit ihm kommen wollten. Aber selbst mitten in der großen Menge bemerkte Jesus diesen einen Menschen, seine Not und seine Sehnsucht und wandte sich ihm zu, segnend und heilend.

Die blutflüssige Frau (Mk 5,24–34)

Mein Fastenschritt:

Ich bringe genau die inneren Anteile in Kontakt mit Jesus, die ich am liebsten verstecken möchte.

16. März

Ein Mensch sehnte sich nach einer tieferen Gottesbeziehung. Eigentlich hatte er alles getan, was man tun konnte, er hatte die Heilige Schrift gelesen, er kannte die Gebote nicht nur, sondern hielt sich treu daran, er half den Armen, kümmerte sich um seinen Nächsten – und doch hatte er das Gefühl, das alles brachte ihn nicht näher zu Gott. Es fehlte ihm etwas, ja, ihm schien das Entscheidende zu fehlen. Er machte sich auf zu Jesus, ihn wollte er fragen. Jesus sah wohl, vor welchem Hindernis dieser Mensch stand, so dass er nicht weiterkam auf seinem Weg zu Gott: Es war sein Besitz. Der Mensch besaß nicht großen Reichtum, sein großer Reichtum besaß ihn. Er war nicht frei. „Dein Herz hängt an deinen Gütern, wie könntest du es da an Gott hängen? Lass alles los, was dich besetzt. Lass deinen Reichtum los!“ Der Mensch wurde sehr traurig, denn das konnte er nicht. Die Blockade zwischen ihm und Gott blieb bestehen ...

Der reiche Jüngling (Mk 10,17-31)

Mein Fastenschritt:

Ich schaue, wo meine „Anhaftungen“ (Ignatius von Loyola) sind und versuche, davon frei zu werden.

Ein Mensch stieß auf großen Widerstand, als er versuchte, sein Recht durchzusetzen. Er war nicht gebildet, nicht wohlhabend, er kannte keine mächtigen und einflussreichen Leute. Aber er hatte Ausdauer und wusste, dass er im Recht war. Das gab ihm Kraft. So ließ er nicht nach in seinen Bemühungen, sich durchzusetzen. Das führte schließlich zum Erfolg. Es spielte für ihn keine Rolle, ob er sein Ziel erreicht hatte, weil man sein lästiges Bitten endlich loswerden wollte oder weil man eingesehen hatte, welches Unrecht ihm angetan worden war. Wichtig war: Mit Ausdauer und innerer Überzeugung konnte man Widerstand brechen.

Die bittende Witwe (Lk 18,1-6)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich durch Widerstand nicht entmutigen, wenn ich überzeugt bin, für eine gute Sache zu kämpfen.

18. März

Ein Mensch litt unter gewissen Einschränkungen, die ihn hinderten, so wie die anderen aktiv am Leben teilzunehmen. Er hatte gelernt, damit zu leben und das Beste daraus zu machen. Aber er hatte die Hoffnung auf Veränderung und Verbesserung seiner Situation nicht aufgegeben. Wach und aufmerksam nahm er alles wahr, was ihm helfen könnte. Und eines Tages spürte er: Seine Chance war gekommen! Seine ganze Energie setzte er ein, um die Gelegenheit zu nutzen, die sich ihm bot. Doch da gab es auch viele Stimmen, die ihn hindern wollten, Stimmen, die sagten: Sei nicht lästig, das ist nicht für dich, du störst, es gibt Wichtigeres, sei still! Er ließ sich durch diese Stimmen nicht einschüchtern, im Gegenteil, sie stärkten nur seine Entschiedenheit. Er ließ nicht locker – und erlebte ein Wunder!

Bartimäus (Mk 10,46-52)

Mein Fastenschritt:

Ich antworte auf äußere oder innere Stimmen, die mir die Hoffnung und den Mut nehmen wollen, mit dem Ruf des Lebens.

Ein Mensch wagte es, seinem Herzen zu folgen – einem Herzen voller Liebe. Doch das, was er aus Liebe tat, entsprach nicht den Normen der Gesellschaft, verstieß gegen das, was „man“ tat, und das, was „man“ nicht tat. Ungeschriebene Gesetze können einengender sein als geschriebene. Von allen Seiten ertönten empörte Stimmen: Das muss man verhindern! Da müssen wir einschreiten! So etwas darf man nicht durchgehen lassen! Der Mensch aber kümmerte sich nicht darum. Selbstvergessen und voller Hingabe tat er das, was nichts anderes war als selbstlose und bedingungslose Liebe. Einen aber gab es, der das erkannte: Jesus. Er trat ein für diesen Menschen und brachte all die selbstgerecht Urteilenden zum Schweigen.

Die Sünderin, die Jesus salbt (Lk 7,36–50)

Mein Fastenschritt:

Ich folge der Stimme meines Herzens und schwimme auch einmal gegen den Strom.

20. März

Ein Mensch hatte Streit mit seinem Kollegen und Weggefährten. Eigentlich schätzte er ihn sehr, denn er hatte ihm viel zu verdanken. Zu Beginn seiner Karriere, als es schwierig für ihn gewesen war, Fuß zu fassen, hatte der andere ihm sehr geholfen. Und auch jetzt hatten sie einen gemeinsamen Plan. Aber sie hatten unterschiedliche Konzepte und konnten sich einfach nicht einigen über die Strategie, mit der sie vorgehen wollten. Der Mensch sah wohl, dass sie der guten Sache, um die es im Grunde beiden ging, mit ihren Streitereien mehr schaden als nützten. „Um des Friedens willen und vor allem auch um der Sache willen ist es besser, wenn wir getrennte Wege gehen“, sagte er.

Das taten sie. So gingen sie auseinander – nicht in Feindschaft, sondern mit gegenseitigem Respekt.

Paulus (Apg 9,26-28; 15,36-41)

Mein Fastenschritt:

Ich muss mich nicht verbiegen – auch nicht aus Dankbarkeit – und kann dennoch einen Andersdenkenden respektieren und gelten lassen.

Ein Mensch erhielt einen großen Auftrag. Was er tun sollte, erforderte Mut, Geschick, Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit, durch gewandte Rede andere zu überzeugen. Genau das aber meinte dieser Mensch nicht zu können. Er wollte sich nicht um die Aufgabe drücken, aber er kannte seine Grenzen. „Meine Zunge ist schwer. Sobald ich anfangen zu sprechen, bin ich wie blockiert. Mir fehlen die rechten Worte, mir versagt die Stimme. Ich bin ein Mann der Tat, nicht des Wortes.“ Da wurde ihm jemand an die Seite gegeben, der das Reden für ihn übernahm. Der Mensch vollbrachte große Taten und sprach gleichsam durch den Mund des anderen.

Mose (2 Mose 4,10–16)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich durch meine Schwächen nicht blockieren, sondern lebe meine Stärken und überlasse das, was ich nicht kann, anderen.

22. März

Ein Mensch lebte nach strikten religiösen Regeln und Geboten. Selbst strengste Speisevorschriften hielt er peinlich genau ein. Dass sein Leben dadurch oft ziemlich eng war, fiel ihm gar nicht auf.

Dadurch grenzte er sich ab von anderen, die nicht genauso lebten wie er. Nichts wollte er mit ihnen zu tun haben. Er glaubte sogar, dass es Gottes Wille sei, sich fernzuhalten von ihnen und dadurch „rein“ zu bleiben.

Da hatte der Mensch einen merkwürdigen Traum. Er träumte, dass ihn Hunger plagte und dass sich plötzlich vom Himmel herab ein großes Tuch senkte mit allerlei Speisen. Leider entsprachen diese jedoch nicht seinen Ernährungsregeln. Schon wollte er sie ablehnen, sie würden ihm ja körperlich und seelisch schaden, da hörte er, wie eine Stimme sagte: „Was ich dir erlaube, musst du dir nicht verbieten.“ Der Mensch erwachte und verstand die Botschaft dieses Traums als eine Botschaft Gottes: Bei ihm gibt es nicht „rein“ und „unrein“. Man muss sich sein Wohlwollen nicht durch das Einhalten enger Regeln und strenger Gesetze verdienen. Gott will freie Menschen, die einander mit Wertschätzung begegnen.

Petrus (Apg 10,9–34)

Mein Fastenschritt:

Ich befreie mich von einengenden Verhaltensmustern.

Ein Mensch hatte durch seine eigene Familie großes Unrecht erfahren. So war es zum Bruch gekommen. In fremdem Land lebte er fern von den Seinen, hatte dort jedoch großen Erfolg und kam zu Ansehen und Reichtum.

Ganz anders erging es seinen Familienmitgliedern in der Heimat. Dort herrschte Not und schließlich fehlte es ihnen an allem, was sie zum Leben brauchten. Sie machten sich auf die Suche nach Hilfe in der Fremde und so wollte es der Zufall, das Schicksal oder eben Gott selbst, dass sie zu ihrem Bruder kamen. Sie erkannten ihn nicht, aber er erkannte sie. Er ließ es nicht zu, dass das Unrecht, das sie ihm angetan hatten, zwischen ihnen stehen sollte und dass er durch Rache nur weiter an der Mauer aus Leid und Unrecht baute. Nicht Rache und Vergeltung wollte er, sondern Versöhnung und Liebe.

Josef (1 Mose 37–50)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich durch Rached Gedanken nicht vergiften, sondern übe mich im Versöhnen.

24. März

Ein Mensch war erfüllt von der Sehnsucht nach Gott. Jedes Jahr begab er sich auf eine Pilgerreise, um mehr von ihm zu erfahren. Und obwohl vieles an diesem Gott ihm fremd und unverständlich blieb, ließ er nicht nach in seiner Suche.

Wieder einmal war er auf der Heimreise von seiner jährlichen Pilgerfahrt. Unterwegs las er in den heiligen Schriften, die von dem Gott erzählten, der ihm immer noch fremd war und nach dem er sich doch sehnte. Nichts verstand er von dem, was er da las. Trotzdem las er weiter, gab nicht auf in seinem Bemühen.

Da gesellte sich ein Fremder zu ihm, der anscheinend auch auf Reisen war. Sie kamen ins Gespräch – und siehe da, sein Reisegefährte konnte ihm alles erklären, öffnete ihm Augen, Herz und Verstand für eine beglückende Botschaft. Voll Freude setzte der Mensch danach seine Heimreise fort.

Der Kämmerer aus Äthiopien (Apg 8,26-39)

Mein Fastenschritt:

Ich bleibe dran an dem, was mir wichtig ist, auch wenn ich scheinbar nicht weiterkomme.

Ein Mensch war so besetzt von negativen Gefühlen – von Hass, Wut, Rachgier –, dass er nichts anderes mehr spüren und nichts anderes mehr denken konnte. Schließlich konnte er auch nichts anderes mehr reden. Die Leute gingen ihm aus dem Weg, manche fürchteten sich sogar vor ihm. So vereinsamte er völlig, lebte in einer Wüste aus Hass, in Höhlen der Einsamkeit, war umgeben von Mauern aus Misstrauen und Angst.

Nur einer wagte es, an ihn heranzukommen – Jesus. Er vertrieb die Dämonen, die an dem Menschen zerrten, ihn zerrissen und zu Boden warfen. Eine große Ruhe kam nun über diesen Menschen. Ganz still saß er da, wie schon lange nicht mehr. Und dann fing er an zu reden, leise zuerst, bald aber mit wachsender Sicherheit – eine Sprache, die er schon lange nicht mehr gesprochen hatte, die Sprache der Vernunft, die Sprache eines Herzens, in das Frieden eingezogen ist.

Der besessene Gerasener (Mk 5,1-20)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich nicht hineinziehen in den Strudel negativer Gefühle und sage mir: Ich habe vielleicht Wut, Angst ..., aber ich bin nicht meine Wut, Angst ... Ich bin noch viel mehr ...

26. März

Ein Mensch wollte noch einmal ganz neu in seinem Leben anfangen – er wollte einen Weg einschlagen, der voller Verheißungen und auch voller Herausforderungen vor ihm lag, der sicher nicht immer einfach sein würde, ihm aber Erfüllung, Freude und eine große Lebendigkeit schenken würde. Doch bevor er aufbrach, wollte er sich noch einmal der Vergangenheit zuwenden, wollte das, was gestorben war in seinem bisherigen Leben, auch ordentlich begraben. Dieses Vorhaben jedoch hinderte ihn am Neuanfang. Die Botschaft, die er vernahm, war: Was gestorben ist, ist tot. Lass es los. Lass es hinter dir. Dreh dich nicht um, sondern schau nach vorne, geh und schenke deine ganze Kraft der neuen schönen Aufgabe, die nun vor dir liegt!

Einer, der Jesus nachfolgen will (Lk 9,57–60)

Mein Fastenschritt:

Ich bleibe nicht hängen an dem, was endgültig gestorben ist, sondern verwende meine Energie für das, was neu leben will.

Ein Mensch hatte seine ganze Kraft eingesetzt im Kampf für das Gute. Aber er hatte sie eben „im Kampf“ eingesetzt, das heißt, er hatte gekämpft und dabei Schuld auf sich geladen. Nun wurde er verfolgt, war auf der Flucht und war seelisch und körperlich am Ende. Er sah seine Schuld, er sah die Gefahr, in der er sich befand, er war erschöpft und wollte am liebsten nur noch sterben.

Da erhielt er ganz unerwartet eine Stärkung. Es war nichts Großartiges – ein Stück Brot, ein Krug Wasser und ein Zuspruch. Zwar nahm er die Zuwendung dankbar an, aber dennoch kam er nicht wieder auf die Beine. Zum zweiten Mal wurde ihm die gleiche Stärkung zuteil. In dem Zuspruch, den er auch diesmal wieder hörte, lag aber noch mehr als beim ersten Mal: Ihm wurde eine Perspektive gezeigt. Plötzlich sah er wieder einen Weg vor sich. Das gab ihm die Kraft, aufzustehen und zu gehen.

Elia (1 Kön 19,1-8)

Mein Fastenschritt:

Ich versuche offen zu bleiben für kleine Zeichen der Hoffnung und Stärkung am Wegrand, wenn Schuld, Angst oder Trauer mich am Weitergehen hindern.

28. März

Ein Mensch brauchte dringend Hilfe und er bekam einen wertvollen Hinweis, wohin er sich wenden müsste. Da er sehr wohlhabend war, machte er sich mit kostbaren Geschenken und einem wichtigen Empfehlungsschreiben auf den Weg. Dabei hatte er sehr klare Vorstellungen davon, wie die Art der Hilfe genau aussehen sollte und wer genau ihm helfen sollte. Doch als er an seinem Ziel ankam, war alles anders als er sich das vorgestellt hatte. Niemanden interessierte sein Empfehlungsschreiben und auch die Geschenke schienen völlig überflüssig zu sein. Der Rat, den er als Hilfe erhielt, erschien ihm geradezu lächerlich.

Voller Zorn wollte er sich unverrichteter Dinge wieder auf den Heimweg machen. Doch seine Begleiter versuchten ihn zu beruhigen, redeten auf ihn ein und es gelang ihnen schließlich, den Menschen umzustimmen. Er nahm den scheinbar so unsinnigen Rat an – und er erwies sich als hilfreich.

Naeman (2 Kön 5,5–14)

Mein Fastenschritt:

Ich lasse mich beim Verfolgen meiner Pläne auch auf überraschende und ungewohnte Wege ein.

Ein Mensch hatte keine großartigen Begabungen, in allem war er absolut mittelmäßig. Er nahm freilich wahr, dass andere begabter waren als er, mehr konnten, Besseres leisteten. Aber er neidete es ihnen nicht, er versuchte auch nicht, es ihnen gleichzutun. Ebenso war ihm bewusst, dass es manche gab, die weniger konnten als er. Aber er blickte nicht geringschätzig auf sie herab. Er kümmerte sich überhaupt nicht um das, was andere taten. Das hätte ihn nur unnötig Kraft gekostet und ihn daran gehindert, aus seinen geringen Begabungen das Beste zu machen. So verwendete er seine ganze Energie einfach darauf, seine wenn auch begrenzten Möglichkeiten zu nutzen.

Als er sehr alt war, blickte er sterbend auf sein Leben zurück, zufrieden und glücklich in dem Gefühl: Es war ein gelungenes Leben.

Der Mann mit den zwei Talenten (Mt 25,14–30)

Mein Fastenschritt:

Ich vergleiche mich nicht mit anderen, die stärker, klüger, begabter sind und rufe mir immer wieder die chassidische Geschichte ins Gedächtnis:

„Vor dem Ende sprach Rabbi Sussja: In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: Sussja, warum bist du nicht Mose gewesen? Man wird mich auch nicht fragen: Warum bist du nicht David gewesen? In der kommenden Welt wird man mich fragen: Sussja, warum bist du nicht Sussja gewesen?“

30. März

Ein Mensch schrieb einen Brief an seine Freunde. Er machte sich nämlich Sorgen. Er hatte gehört, dass unter ihnen eine Art Elitedenken entstanden war. Wer zu ihnen gehören, mit ihnen Gemeinschaft haben wollte, musste sich an ihre Regeln halten, ihre Lebens- und Denkweise teilen. Alle anderen grenzten sie aus, achteten sie gering. So schrieb dieser Mensch einen leidenschaftlichen Appell zur Toleranz: Ihr seid dabei, eine Mauer aus Verachtung, Überheblichkeit und Intoleranz zu bauen. Alle Menschen sind Gottes Geschöpfe. Alle Menschen sind seine Kinder. Allen Menschen schenkt er seine Liebe. Niemand darf gering geschätzt werden wegen seiner Hautfarbe, seines Glaubens, seiner Herkunft, seines Geschlechts. Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Paulus (Gal 3,28)

Mein Fastenschritt:

Ich begegne Andersdenkenden mit Respekt.

Ein Mensch hatte Ablehnung und Feindschaft erdulden müssen. Man hatte ihn seiner Freiheit beraubt und seiner Handlungsfähigkeit. Er lebte gleichsam hinter verschlossenen Türen, gefesselt an Händen und Füßen. Obwohl er selbst nichts mehr tun konnte, gab er die Hoffnung auf Rettung nicht auf. Er wusste wohl: Die Hilfe musste von außen kommen, ihm blieb nichts anderes übrig als zu warten und zu beten. Und dann kam mitten in der Nacht ein Engel, löste seine Ketten, öffnete die Türen und führte ihn hinaus in die Freiheit.

Petrus (Apg 12,1-17)

Mein Fastenschritt:

Ich versuche, die Hoffnung auf Hilfe von außen nicht aufzugeben, wenn ich in einer scheinbar ausweglosen Lage selbst nicht mehr weiterkomme. Einmal wird der Engel kommen und mich hinausführen in die Weite.

1. April

Ein Mensch war tief in der Seele betrübt. Für stark und treu hatte er sich gehalten, für mutig und risikofreudig. Und dann hatte er so versagt. Ein schwacher Verräter war er, feige und nur darauf bedacht, seine eigene Haut zu retten. Seinen besten Freund hatte er im Stich gelassen. Nun war es zu spät. Nie mehr würde er das wiedergutmachen können. Nie mehr würde er ihn um Verzeihung bitten können. Scheinbar unüberwindbar stand die Mauer seiner Schuld zwischen ihm und dem Freund. So dachte er ...

Aber mit der dreimaligen Frage „Hast du mich lieb? Bist du mein Freund?“ fiel diese Mauer – und alles war gut.

Petrus (Lk 22,54-62; Joh 21,15-17)

Mein Fastenschritt:

Ich kann mich versöhnen – auch über den Tod hinaus.

Ein Mensch hatte seine Pflicht getan, so wie man es ihm befohlen hatte. Er war überzeugt gewesen, dass er das Richtige tat. Und dann plötzlich erkannte er die Wahrheit: Er hatte sich getäuscht. Alle hatten sich getäuscht, mit denen er zusammenarbeitete. Sie hatten eine verhängnisvolle falsche Entscheidung getroffen. Das große Unrecht war geschehen und nicht rückgängig zu machen.

Stumm vor Scham stand er da. Doch dann öffnete er den Mund und sprach es aus – das Bekenntnis, das alles für ihn veränderte.

Der Hauptmann unter dem Kreuz (Mk 15,39)

Mein Fastenschritt:

Ich scheue mich nicht vor einem klaren und offenen Bekenntnis.

3. April

Ein Mensch war eingesperrt in das Gefängnis von Trauer, Verzweiflung, Angst und Hoffnungslosigkeit. Er war zwar nicht alleine, bei ihm waren seine Gefährten, aber die waren genauso versteinert wie er. All ihre Hoffnungen waren gestorben, der ganze Sinn ihres Lebens war dahin. Dazu kam die Zukunftsangst. Was sollte nun aus ihnen werden? Sie glaubten sich nur noch umgeben von Feinden.

Da öffneten sich ganz ohne ihr Zutun die Mauern, Licht erhellte das Dunkel und eine vertraute Stimme sagte: „Friede sei mit euch! Ich bin's.“

Ein Jünger nach der Kreuzigung Jesu (Joh 20,19)

Mein Fastenschritt:

Ich versuche in der Dunkelheit an das Licht von Ostern zu denken und in Angst und Trauer die Worte Jesu zu hören: „Friede sei mit dir!“

Herausgeber: Spirituelles Zentrum St. Martin e. V.
Arndtstraße 8, 80469 München
www.stmartin-muenchen.de

Idee und Text: Maike Schmauß

Gestaltung: Bernd Hawe

Umschlagbild: Thomas Imo / Alamy Stock Picture

