

1 Radioandacht am 21.2.21 Berit Chitralla Positionen

2 „Freiheit durch Fasten?“

3 Guten Morgen,

4 das neue Jahr 2021 ist gerade mal 7 Wochen alt, doch was ist mit den guten
5 Vorsätzen passiert? Oder haben Sie sich erst gar nichts vorgenommen, weil es
6 sowieso nie klappt? Meine guten Vorsätze haben sehr oft mit Gesundheit zu
7 tun: am besten jeden Tag spazieren gehen, sofern das Wetter mitmacht, einige
8 Kilos abnehmen, mehr Sport machen, die Ernährung verbessern, Plastikmüll
9 einsparen, Zimmer ausmisten...

10 Merken Sie was? Ich habe mir natürlich wieder mal viel zu viel vorgenommen
11 und jetzt, sieben Wochen später, ist davon kaum etwas übrig geblieben.
12 Irgendwie frustrierend!

13 Doch wie soll das jetzt auch gehen? Kein Sportverein, kein Fitnessstudio, kein
14 Schwimmbad ist offen, die Spazierstrecken um das eigene Zuhause sind schon
15 hundertmal abgelaufen worden, die Menschen, die mitgehen wollen oder
16 können werden weniger, weil alle zuhause bleiben und ziemlich viel um die
17 Ohren haben: Homeoffice, Homeschooling mit bis zu drei Kindern gleichzeitig,
18 Betreuungsmöglichkeiten, v.a. die Großeltern fallen oft weg.

19 Ziemlich traurig, oft langweilig und ganz schön nervenaufreibend! Dazu fallen
20 die Freizeitangebote weg: Theater, Kino, Konzerte, Partys, Essen gehen, in den
21 Urlaub fahren, und- das ist wohl für die meisten Menschen das Schlimmste:
22 keine Verwandtenbesuche, Familienfeiern und Freunde treffen. Viele sind
23 einsam, uns fehlen die Berührungen, die so selbstverständlich waren.

24 Irgendwann reicht das. Und der ganze Verzicht macht was mit mir und meiner
25 Umgebung. Wir träumen von der Normalität, vom Leben, das wir früher hatten,
26 von der guten alten Zeit vor Corona und warten gleichzeitig auf bessere Zeiten.

27 Die Sängerin Sarah Connor drückt das in ihrem Lied so aus:

28 <https://youtu.be/2wVZ9xg36lk> ca 1.38 Min

29 Genau diese Wünsche habe ich auch für die Zukunft. Und Sie wahrscheinlich
30 ebenfalls.

31

32

33

35 Doch dabei verpasse ich fast mein Leben **jetzt**. Ich habe vergessen, dass jeder
36 neue Tag ein Geschenk ist. Ich habe vergessen, wie kostbar meine Lebenszeit
37 ist, wie wertvoll jede einzelne Begegnung sein kann, das Telefongespräch, für
38 das ich endlich abends Zeit habe, weil ich ja nicht weggann! Der Film, der mich
39 berührt, das Buch, das mich beschäftigt, die Gespräche mit den paar Leuten,
40 die ich treffen darf – das ist mein Leben jetzt. Mein Leben in all seinen
41 Begrenzungen und Einschränkungen, aber ein Leben, das ich jetzt lebe.

42 Und dann passiert das Unglaubliche: Die Kirchen laden zur Fastenzeit ein. Bei
43 den evangelischen Christen heißt das: 7 Wochen ohne! Heute ist der erste
44 Fastensonntag. Am letzten Mittwoch, dem Aschermittwoch, hat die neue
45 Fastenzeit begonnen. Fast wäre er untergegangen, denn ohne Fasching ist
46 dieser Tag auch nur eine Randnummer.

47 Doch habe ich nicht genug gefastet in den letzten Wochen und Monaten? Habe
48 ich nicht genug verzichtet? Was soll das denn? Noch mehr Quälerei?

49 Ich habe lang darüber nachgedacht: Was ist der Unterschied zwischen
50 Verzichten und Fasten?

- 51 • Verzichten, so wie wir das im letzten Jahr mitgemacht haben, hat viel mit
52 Einschränkung zu tun. Aber ich habe es nicht freiwillig gemacht. Es ist mir
53 verordnet worden. Natürlich ist die Tatsache, dass ich mich daran
54 gehalten habe, die eigene Entscheidung. Ich hätte auch schummeln
55 können, ich hätte die Maßnahmen auch umgehen können. Doch die
56 meisten von uns haben aus Solidarität, Angst um die eigene Gesundheit
57 und um die ihrer Lieben, aus Gehorsam gegenüber staatlichen Instanzen,
58 aber auch aus Angst vor Strafe die Regeln eingehalten. Dabei ist ein
59 Gefühl gewachsen, ein Unbehagen, das viele vielleicht auch erleben: Ich
60 habe meine Selbstbestimmung verloren, ich habe zeitweise die Kontrolle
61 über mein Leben verloren. Und so fühle ich mich ohnmächtig und hilflos.
62 Ohnmächtig im wahrsten Sinne des Wortes: ohne Macht und Einfluss.
63 Ausgeliefert, klein und bedeutungslos. Was kann **ich** denn tun?
64 All das macht unfreiwilliges Verzichten mit uns. Vor allem, wenn immer
65 noch die realistische Perspektive auf bessere Zeiten fehlt und nach
66 langen Einschränkungen die Geduld und Ausdauer zu Ende geht.

70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98

- Fasten ist etwas anderes: In fast allen Religionen gibt es diesen zeitweisen Verzicht auf Nahrung:

Warum fasten Menschen eigentlich?

+ Sie fasten als eine Form der religiösen Praxis in der Fastenzeit oder im islamischen Ramadan,

+ als Vorbereitung auf große Feiertage

+ als Zeichen der Trauer

+ um die Wahrnehmung zu schärfen

+ um sich auf Herausforderungen vorzubereiten

+ aber auch um Kontrolle zu bekommen

+ aus gesundheitlichen Gründen, bei Krankheit oder zum Abnehmen

Was bedeutet Fasten für mich? Warum würden Sie fasten?

Instrumentalmusik Herbstnebel (Hufeisen) ca. 0:30 min

Mich fasziniert in unserer momentanen gesellschaftlichen Lage vor allem ein Grund: Fasten, um wieder oder erstmals die Kontrolle zu bekommen. Und dabei meine ich die Kontrolle über mein Leben angesichts der äußeren Zwänge. Es geht darum, wieder Freiheit zu erleben.

Als ich das letzte Mal fastete, erlebte ich Folgendes:

Es war nach ein paar Tagen ein erhebendes Gefühl, über der Sehnsucht nach Essen zu stehen und mich selber anders zu spüren. Ich war empfindsamer, vielleicht sogar empfindlicher – aber auch stärker als vorher. Ich hatte das Bedürfnis nach Nähe und gleichzeitig den Wunsch, mich abzugrenzen und allein zu sein.

Begleitet hat mich in dieser Zeit ein Erlebnis von Jesus am Anfang seines Wirkens. Lukas erzählt davon (Lk 4, 1-14) in seinem Evangelium:

Jesus geht für 40 Tage in die Wüste und fastet. Dreimal wird er versucht:

100 Zuerst soll er, weil er ja Gottes Sohn ist, aus Steinen Brot machen. Als nächstes
101 wird ihm die ganze Welt gezeigt, die er regieren kann, wenn er sich der Macht
102 des Bösen beugt. Und beim dritten Mal wird er aufgefordert, von der höchsten
103 Stelle des Tempels zu springen, um Gottes Bewahrung durch seine Engel zu
104 provozieren.

105 Bei jeder Versuchung kann Jesus widerstehen und mit großer Kraft beginnt er
106 anschließend sein Wirken.

107 Was hat das Fasten mit Jesus gemacht? Was ist mit ihm in der Wüste passiert?

108 Losgelöst von den Zwängen des Alltags verbringt er eine intensive Zeit mit
109 seinem himmlischen Vater: er fastet und betet gleichzeitig. Und weil er seine
110 heiligen Schriften in- und auswendig kennt, damit lebt und die Worte
111 durchdringt, kann er antworten: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein., bete
112 allein Gott, deinen Herrn an ...und du sollst Gott, deinen Herrn nicht
113 herausfordern.

114 Einerseits hat Jesus die Kontrolle behalten, andererseits übergibt er sich ganz in
115 die Nähe Gottes, in seinen Machtbereich. Er erlebt die Freiheit, selbst zu
116 entscheiden und ordnet sich freiwillig unter die Herrschaft Gottes.

117 **Instrumentalmusik** Herbstnebel (Hufeisen) 2:04 – 2:40 min

118 Es ist paradox: Jesus beherrscht das Böse und gewinnt die Kontrolle darüber
119 weil er sich der Macht Gottes, seines himmlischen Vaters beugt.

120 Was bedeutet das für mich?

121 In diesen „7 Wochen ohne“ kann ich genau das erleben und lernen.

122 Und nun gehe ich über das Fasten als Nahrungsverzicht hinaus:

123 Oft bedrängen mich äußere Zwänge. Ich habe mich abhängig gemacht von
124 Menschen und Meinungen. Meine Art zu leben, sei es Fernseh- und Handy-
125 konsum, Alkohol und andere Suchtmittel, Karriere und Erfolgsdruck, eben alle
126 krankmachenden Gewohnheiten halten mich gefangen.

127

128

130 Genau da setzen diese sieben Wochen an. Zeit, in der ich nachdenken kann,
131 Gewohntes und Vertrautes in Frage stelle. Persönliche Zeit, in der ich mir klar
132 darüber werde, was mich gefangen hält. Und das können auch negative
133 Gedanken sein, die Angst in der Pandemie, das Gefühl, überfordert zu sein.
134 Gerade jetzt in dieser Zeit mit all dem Druck und den Existenzängsten ist das
135 eine echte Herausforderung. Aber bloß nicht den Fehler begehen, den ich
136 anfangs selber gemacht habe: zu viele Dinge auf einmal wollen. Deshalb finde
137 ich diese Aktion so gut: jede Woche kann ich etwas Neues versuchen und
138 lernen.

139 Interessanterweise geht es 2021 um Spielräume.

140 Zunächst hat mich das Motto irritiert. Spielräume, was soll das denn in dieser
141 eingeschränkten Zeit? Doch dann ist mir klar geworden, dass Fasten- der
142 freiwillige Verzicht - Freiräume eröffnen kann, Spielräume zum Ausprobieren,
143 was Neues anfangen, Gewohnheiten verändern und dadurch Lebensfreude
144 gewinnen. Für mich heißt das diesmal auch: Ich versuche von Jesus zu lernen,
145 der stark wurde, weil er sich unter den Stärksten stellte und keine Angst hatte,
146 Kontrolle abzugeben, weil Gott es gut mit uns meint.

147 Ich wünsche Ihnen eine lebens- und lohnenswerte Fastenzeit. Finden Sie Ihre
148 Spielräume, denn einer hat mal gesagt: Du, Gott, stellst meine Füße auf weiten
149 Raum.

150 Sie können diese Sendung nachhören unter www.die-positionen.de

151 Einen gesegneten Sonntag!

152

153

154

155

156

157

158

159

160