



ICH HABE DEM NACHGESCHAUT,
DER AUF MICH SCHAUT. (Gen 16,13)
Biblische Impulse zur Fastenzeit 2024

Zur Einführung

Die „Heiligen Vierzig Tage“ vor Ostern – so wird die Fastenzeit in der kirchlichen Liturgie offiziell bezeichnet – tragen den Charakter des Neuwerdens, der Veränderung, der Ausrichtung auf das Leben und auf den, dessen Wohlwollen uns ins Leben ruft. Dabei wird das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, Licht- und Schattenseiten, dem Leichten und dem Schweren wahrgenommen. Wie wir Menschen unter dem liebevollen Blick Gottes wachsen können und in der Begegnung mit diesem Du von einer inneren, lebensspendenden Kraft erfüllt werden, ist eine der Grundfragen des Glaubens, der wir in diesen „Heiligen Vierzig Tagen“ nachgehen.

Biblische Erfahrungen

In den Texten der „Heiligen Schrift“ spiegeln sich die Erfahrungen, die Menschen mit dem lebendigen Gott gemacht haben: was sie als Wort Gottes vernommen haben, wie es sie bewegt hat, welche Horizonte sich für sie darin geöffnet haben. Als Begegnungsgeschichten und Wegweisungen öffnen sie einen Raum für unsere eigene Lebensfreude und unsere Sehnsucht, für Verletzungen, Widerstände und Hoffnungen. Die Bibeltexte für die Fastenzeit, wie sie für die Liturgie der katholischen Kirche ausgewählt wurden, können dazu beitragen, unser Leben in seinen vielen Facetten mit den Augen Gottes anzuschauen und uns so von ihm erneuern zu lassen.

Mit dem Wort Gottes in den Tag

Für die Fastenimpulse habe ich für jeden Tag einen dieser Texte ausgewählt; sie stammen zumeist aus der prophetischen Tradition des Ersten Testaments oder den Evangelien des Neuen Testaments. Wie sie als Wegbegleitung mit in den Tag genommen werden, wird sehr unterschiedlich sein: für die einen wird es eine morgendliche Zeit sein – nach dem Aufstehen, rund ums Frühstück, beim Beginn der Arbeit, wenn der Computer hochgefahren wird –, für andere wird es irgendwann zwischendurch besser passen. Hilfreich kann ein regelmäßiger Rhythmus sein – und ein strukturierter Beginn: vielleicht mit einer kurzen Stille von einer Minute und einem bewussten Durchatmen, vielleicht mit einem Kreuzzeichen oder einem inneren Gebet um Offenheit für das, was Gott mir heute zeigen will. Es ist gut, beim Lesen auf die Regungen des eigenen Herzens zu achten – in Zustimmung und Widerspruch, mit Fragen und Sehnsucht – und erst danach die Impulse zu lesen, die ich dem Text angefügt habe. Nach einer kurzen Pause und (vielleicht) einem abschließenden inneren Gebet (oder dem „Vater unser“) kann es dann in den Alltag gehen.

Abendliches Innehalten

Mit einer kurzen Reflexionsfrage lade ich abends dazu ein, sich erneut den Bibeltext zu vergegenwärtigen und ihn als Folie für den Tagesrückblick zu nehmen: Ich schaue zurück auf die Ereignisse des Tages; ich frage, wofür ich heute dankbar bin, nehme schmerzhaft Erfahrungen wahr und lasse offene Fragen zu; ich versuche, mich mit allem für den liebevollen Blick Gottes zu öffnen, und bitte in einem kurzen Gebet um den Segen für die Nacht und den morgigen Tag.

Allgemeine Hinweise zu den Impulsen

Beim Verfassen der Impulse habe ich mich entschieden, die Adressaten mit dem „Du“ anzureden, wie es der geschwisterlichen Ansprache in der kirchlichen Liturgie („Schwestern und Brüder, Geschwister im Glauben“) entspricht. Ich hoffe auf das Einverständnis dafür.

Als „Heilige Vierzig Tage“ werden in der Liturgie nur die Werktage von Aschermittwoch bis Ostern gerechnet. Die Sonntage gehören nicht zur Fastenzeit. Daher gibt es an diesen Tagen auch keine Impulse. Empfehlend weise ich auf die Sonntagsliturgie hin oder auf die Emmaus-Impulse auf der Homepage der Heilig-Kreuz-Gemeinde. Außerdem kann es eine gute Übung sein, auf die die ganze vergangene Woche zurückzuschauen – und sich vielleicht ein paar Notizen zu machen.

Es kann vorkommen, dass es an einem Tag keine Gelegenheit gibt, sich mit dem Text auseinanderzusetzen. Dann empfehle ich – wie bei Medikamenten – am nächsten Tag nicht die doppelte Ration zu nehmen, sondern nur den Bibeltext von dem neuen Tag zu wählen. Und mit frohem Herzen neu anzufangen.

Wenn es Rückmeldungen oder Fragen zu den Impulsen gibt, können sie mir gerne per Mail geschickt werden. Ich will versuchen, zeitnah darauf zu reagieren, bitte aber um Verständnis, wenn das angesichts der großen Zahl der Anmeldungen manchmal nur zeitversetzt möglich ist.

Vielleicht gibt es bei dem einen oder der anderen den Wunsch nach einem persönlichen Gespräch. Wir können dann gern einen Termin vereinbaren.

Ich wünsche allen eine gesegnete Zeit: mit der Bereitschaft, sich dem Wort Gottes zu öffnen und sich von ihm wohlwollend anschauen zu lassen – so dass wir „durch die Feier dieser Tage Heilung finden“ und „das heilige Osterfest mit geläutertem Herzen feiern“ (Liturgie vom Aschermittwoch).

Siegfried Kleymann