

Die Kunst der kleinen Schritte

Teil 1 *Fastenzeit – alles beginnt mit einem ersten Schritt*

Liebe Gemeinde

Zu Beginn seines Wirkens wurde Jesus von Johannes dem Täufer im Fluss Jordan getauft. Was dann geschah, erzählt uns das Lukasevangelium:

Jesus kehrte nun, erfüllt von heiligem Geist, vom Jordan zurück und wurde vom Geist in der Wüste umhergeführt, wo er vierzig Tage lang vom Teufel versucht wurde. Und er ass nichts in jenen Tagen, und als sie vorüber waren, hungerte ihn.

Wir sind im Kirchenjahr nun in der Passionszeit und in Anlehnung an das 40tägige Fasten Jesu in der Wüste hat am vergangenen Aschermittwoch die 40tägige Fastenzeit begonnen. Nachdem die Fastenzeit mit ihren strengen Geboten und Verboten vor 500 Jahren hier die Reformation mit ausgelöst hat, war sie lange Zeit bei uns in der reformierten Kirche kein Thema – jetzt ist Fasten wieder «in Mode» gekommen und das nicht nur in kirchlichen Kreisen. Viele Menschen verzichten in den kommenden sieben Wochen auf etwas: Kaffee oder Alkohol, Schoggi oder Fleisch – oder auch auf Shopping oder Fernsehserien... Obwohl ich es sonst nicht so mit jeder neuesten Mode habe, diese mache ich auch mit. Ich habe diese Wochen schätzen gelernt als eine Zeit, um bewusst auf das eigene Verhalten zu schauen und auch die eigenen «Versuchungen» einmal in den Blick zu nehmen. Seit dem Jahreswechsel mit seinen Vorsätzen sind einige Wochen vergangen – Zeit sich zu fragen, was denn von den Plänen übrig geblieben ist...Jesus hat sich vor seinem Wirken mit Fasten zurückgezogen und sich so gesammelt und vorbereitet und so empfinde ich die Fastenzeit auch als eine Möglichkeit, sich im bewussten Weglassen und Verzicht zu sammeln und innezuhalten. Ich finde dabei gerade auch die neu aufgekommene Art von Fasten spannend, die nicht den Verzicht von Nahrungsmitteln oder Konsumgütern übt, sondern die anregen möchte, über Verhaltensweisen und Gewohnheiten nachzudenken. In meine eigenen diesbezüglichen Überlegungen hinein bin ich vor einiger Zeit auf das Gebet von St Exupéry gestossen, dem Autoren des Kleinen Prinzen.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte – mit fast allen seinen Bitten spricht er mir aus dem Herzen! Und ich kann mir gut vorstellen, Ihnen auch da und dort?

Wollen wir nicht gern alle ganz viel erreichen und das möglichst sofort – zumindest mir geht es so? Wenn wir schon etwas ändern, dann gleich alles? Also gleich auf Schoggi und Kaffee verzichten, und nicht nur weniger Fernseh schauen – gleich gar keinen mehr. Und nicht nur einfach gesünder essen, nein, gleich eine Radikaldiät machen... Und nicht nur etwas mehr Ordnung haben, nein, gleich das ganze Haus entrümpeln...Und dann stolpern wir unweigerlich über die viel zu grossen Schuhe, die wir uns selber angezogen haben... und alles endet damit, dass wir gar nichts erreicht haben...

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte – so betet St- Exupéry und sein Gebet hat mich so beeindruckt, dass ich es mitnehmen möchte in die kommende Fasten- und Passionszeit um mit seiner Hilfe und Beispiele über mein Verhalten nachzudenken. Ich bete:

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

Ich bitte um Kraft und Zucht und Mass,
dass ich nicht durch das Leben rutsche,
sondern den Tagesablauf vernünftig einteile,
auf Lichtblicke und Höhepunkte achte.

Ein Moment Stille und etwas Musik geben Raum für eigene Gedanken, bevor ich meine wieder mit Ihnen teile.
Stille - Musik

Teil 2 *Kleine Schritte bewirken viel*

Die Fastenzeit bietet also die Möglichkeit, bei sich selbst zu schauen, das eigene Verhalten zu hinterfragen: Ich möchte mich üben in der Kunst der kleinen Schritte. Für mich selbst im ganz kleinen privaten Rahmen und das Gebet gibt mir für viele Lebensbereiche Anregungen. Aber: Wie viele Menschen mit mir beschäftigt mich nicht nur meine eigene Lebenssituation, sondern mindestens ebenso sehr die Situation auf unserer Welt: Kriege, Konflikte – und jetzt noch dieses Virus.... Ich spüre es deutlich, dass die Notwendigkeit, dass sich etwas ändern muss, dass wir etwas ändern müssen, in der Luft liegt. Doch was können wir tun, das über uns hinauswirkt? Wir hier, die wir ja nicht an den Schaltpulten der Macht sitzen? Was bringt sie denn, wenn wir hier uns üben in der Kunst der kleinen Schritte? Wir sind ja doch nur kleine Zahnrädchen...

Ich frage mich das alles beinahe jeden Tag – und möchte dazu ein Erlebnis aus unserem Familienalltag mit Ihnen teilen:

Wie viele Kinder lieben auch unsere Kinder Schokoladenaufstriche auf ihr Brot. Jeweils am Sonntag und in den Ferien dürfen sie davon essen. Nun ist es so, dass viele dieser Aufstriche, gerade die bekannten Marken, sehr viel Palmöl enthalten. Ich habe den Kindern erklärt, dass Palmöl auch dafür sorgt, dass der Urwald abgeholzt wird und dass ich deshalb wenn möglich Produkte, die Palmöl drin haben, nicht mehr kaufen möchte. Wir haben uns also auf die Suche gemacht nach Schokoaufstrichen ohne Palmöl und sind auch fündig geworden. Nun, diese schmecken halt dann doch etwas anders als die beiden Lieblinge mit bekannten Namen... Worauf meine Tochter beim Einkaufen wissen wollte, was es denn eigentlich bringe, wenn wir das nicht mehr kaufen würden. Das sei doch der Fabrik egal, wenn wir das machten, die würden das ja gar nicht merken... Nein, wenn wir allein das machen, merkt es niemand. Aber wenn ganz viele das machen, dann schon. Dann bleiben viele Gläser im Laden stehen und die Fabrik fragt sich, warum und ändert etwas. Das leuchtete ihr dann ein! Und sie war sehr stolz, als wir vor wenigen Tagen eine Werbung für einen der geliebten Aufstriche sahen, auf den wir verzichtet haben, in der es hiess: Neu – jetzt ohne Palmöl! Wir haben also erlebt: Auch als kleine Zahnrädchen im Getriebe können wir mit unseren kleinen Schritten und Möglichkeit dazu beitragen, dass sich etwas ändert. Viele kleine Schritte können zusammen zu einem grossen werden!

Wenn ich mich frage, was ich tun kann, für den Erhalt der Schöpfung, für mehr Gerechtigkeit auf der Welt, für mehr Menschlichkeit und Wärme auf der Welt, dann denke ich an ein Gleichnis, das Jesus uns erzählt:

Hört! Der Sämann ging aus, um zu säen. Und beim Säen geschah es, dass etliches auf den Weg fiel, und die Vögel kamen und frassen es. Anderes fiel auf felsigen Boden, wo es nicht viel Erde fand, und es ging sogleich auf, weil die Erde nicht tief genug war. Und als die Sonne aufging, wurde es versengt; und weil es keine Wurzeln hatte, verdorrte es. Anderes fiel unter die Dornen, und die Dornen schossen auf und erstickten es, und es brachte keine

Frucht. Wieder anderes fiel auf guten Boden und brachte Frucht. Es ging auf und wuchs. Und das eine trug dreissigfach, das andere sechzigfach, das dritte hundertfach. Mk 4, 3-8

Unsere kleinen Schritte sind wie die Samen, die der Sämann sät. Nicht alle werden etwas bewirken – aber viele werden langsam wachsen können und so zusammen etwas verändern. Ich bete:

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

Verleihe mir die nötige Phantasie,
im rechten Augenblick ein Päckchen Güte
mit oder ohne Worte an der richtigen Stelle abzugeben.

Stille - Musik

Teil 3 *Fastenzeit – sich beschenken lassen*

Heute fasten nicht nur Christinnen und Christen – alle heute angesprochenen Arten des Fastens werden auch ohne religiösen Hintergrund propagiert. Sie sollen dann dazu dienen, sich selber zu optimieren: Schlanker, kräftiger, die Zeit besser nutzend etc. Alles aus eigener Kraft, mit Disziplin und Wille!

Und genau hier unterscheidet sich das christliche Fasten: Wir fasten in der Passionszeit den Blick gerichtet auf Jesus Christus und sein Leiden – der Blick richtet sich nicht ausschliesslich auf uns selbst, sondern weg von uns selbst, hin auf Gottes Liebe. Dies ist ein wichtiger Unterschied!! Es schenkt uns die Einsicht, dass wir Menschen uns nicht selber erlösen können, dass wir uns nicht aus eigener Kraft besser, schöner, stärker machen müssen – sondern dieser Blick auf Gott und das Leiden Christi und seine Auferstehung kann uns zeigen, dass wir von Gott beschenkt sind! Fastenzeit in der Passionszeit ist eine Zeit des Beschenktwerdens. Wir verzichten, wir gehen in uns, wir halten es aus, einmal genau hinzuschauen – und dabei kommt Gott und entgegen, im Psalm 42 heisst es:

Was bist du so gebeugt, meine Seele, und so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen, ihn, meine Hilfe und meinen Gott. Psalm 42,6

Auch in diesem Sinne möchte ich mich in den kommenden Wochen üben in der Kunst der kleinen Schritte – in meinem eigenen Leben, und zum Wohl meiner Mitmenschen und der Schöpfung. Ich möchte diese kleinen Schritte üben im Bewusstsein, dass ihr Gelingen und ihre Wirksamkeit mir von Gott geschenkt sind und ich so nicht mehr über zu grosse Schuhe stolpere. Ich kann die kleinen Schritte gehen – Gott fügt sie zu grossen. Und so bete ich:

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Amen