

## 4.Fastenwoche: Von der Freiheit zum Verzicht

### Einen bewussten Anfang setzen:

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...

### Eine Übung zum Stillwerden vollziehen:

Ich singe oder summe eine bekannte Melodie

*Ich finde mich vor Gott ein:*

**Herr, ich sitze vor dir, aufrecht und entspannt.  
In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich alle meine Pläne,  
Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in deine Hände. Herr, ich warte auf dich.  
Du kommst auf mich zu.  
Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem Geist.  
Du bist der Grund meines Seins.  
Öffne mich für deine Gegenwart damit ich immer tiefer erfahre,  
was du von mir willst. Amen.**

*Ich werde ruhig und still*

**„Und plötzlich in diesem mühsamen Nirgends, plötzlich / die unsägliche Stelle, wo sich das reine Zuwenig / unbegreiflich verwandelt - umspringt in jenes leere Zuviel.“**

Rainer-Maria Rilke fasst in Worte, was das Erleben in der **Wüste** sein kann: In einem „mühsamen Nirgends“, verwandelt sich das „Zuwenig“ in ein „Zuviel“. Es ist unbegreiflich, **leer und voll zugleich**.

Für die meisten Menschen ist die Wüste ein Ort, der zunächst eher lebensfeindlich erscheint. Ein Leben in der Wüste ist mühsam und entsagungsreich, es ist mindestens körperlich anstrengend, und gefährlich.

In der Wüste gibt es keine Ablenkung, da bin nur ich, ... und Gott. In der Wüste komme ich nur mit leichtem Gepäck voran. Ich muss verzichten. In der Wüste ist jede Entscheidung lebensentscheidend. In der Wüste bin ich abgeschieden von allen anderen Dingen dieser Welt, abgeschieden von Dingen, die mein Leben bequem machen können, aber auch von denen, die mein Leben gefährden oder bedrohen.

### **Biblischer Bezug**

Biblisch ist die Wüste ein Raum der Freiheit. Für das Volk Israel ist die Wüste untrennbar verbunden mit der Erfahrung der Befreiung aus der Sklaverei. „Lass mein Volk ziehen, dass sie mir in der Wüste ein Fest feiern“ (Ex 5,1), spricht Mose zum Pharao. In der Wüste wird der Ort von einem Freisein von der Sklaverei zu einem Freisein für Gott. Das Volk Israel findet zu seinem Gott, zu seinem Glauben. Das geschieht in der Wüste. Die Wüste ist für die Israeliten zwar in ihrer Lebensunwirklichkeit gefährlich, aber eben auch seine Sicherheit vor der Verfolgung durch den Pharao. **„Hätte ich doch Flügel wie eine Taube, dann flöge ich davon und käme zur Ruhe. Weit fort möchte ich fliehen, die Nacht verbringen in der Wüste.“ (Ps 55,7)**

Erst nachdem die Israeliten durch die Wüste gezogen sind, gelangen sie ins gelobte Land. Bevor wir in einer Heimat ankommen, führt unser Weg durch die Wüste. Johannes der Täufer ruft seine Botschaft vom Kommen dessen, der größer ist als er selbst, den Menschen in der Wüste zu. Auch hier ist die Wüste der Ort, an dem Menschen dem begegnen, was wirklich wichtig ist im Leben, und sich von dem befreien, was davon ablenkt.

## **Impuls für die Stille**

### **„Der Weg in die Wüste“**

Stellen wir uns vor, wir wären als Menschen Gefäße, in denen sich alles sammelt, was uns an Eindrücken dieser Welt begegnet: alles, was ich sehe, was ich höre, lese, denke, träume, esse, trinke, hoffe, fürchte, rieche, fühle, ... alles. Ich bin aber ein Gefäß mit begrenztem Fassungsvermögen. Irgendwann bin ich voll. Es kann sein, dass da so viel in mir drin ist, aber etwas Wichtiges nicht seinen Platz in mir gefunden hat. Was wäre, wenn Gott sich auch in mich als sein Gefäß hineingeben möchte? Was wäre, wenn ich schon voll bin? Gott passte nicht mehr hinein. ... Und wenn ich nun etwas fortlassen würde, das mich angefüllt hat von all den Eindrücken dieser Welt? Es wäre wieder Platz für Gott, der sich in mich schenken möchte.

### Stille



### **„Und plötzlich in diesem mühsamen Nirgends, plötzlich ...“ (Rilke s.o.)**

Nachdem Du in die Stille gegangen sind, nehme Dir Zeit, dich auf dieses Bild einzulassen vom Gefäß, in dem sich alle Eindrücke Deiner Welt sammeln, das Dich „voll“ macht, so dass kein Platz mehr darin ist, für das, was doch wichtig wäre. Das können viele Dinge sein, die Dich voll machen, vielleicht scheinbare Kleinigkeiten wie: ... dass alles perfekt sein muss, oder schnell gehen muss, alles besonders sauber sein soll... oder dass ich allem und allen gerecht werden will, für alle da zu sein, ... oder ist es das Fernsehen, Soziale Medien, Internet, Lesen, das Handy, die Arbeit, Genießen, Laufen, ... das Gefühl innerlich verpflichtet zu sein, nicht genügen zu können, ... So vieles kann es sein, das uns so vollmacht, dass Gott nicht mehr in uns hineinpasst, wenn wir andere Menschen begegnen, wenn wir mit ihnen umgehen, wenn wir mit uns selbst umgehen.

Suche nun ein Symbol dafür, vielleicht ist es ein realer Gegenstand, vielleicht aber auch ein Bild dafür: Das Telefon, die CD, die Uhr, der Schlüssel zum Büro, ... schau dir das Symbol an. Wenn Du magst, notiere Dir ein paar Gedanken dazu.

### **„...plötzlich die unsägliche Stelle, wo sich das reine Zuwenig ...“**

Meister Eckhart nennt den Zustand, in dem wir uns von unseren eigenen Erwartungen und Absichten lossagen, den Zustand der „Abgeschiedenheit“. Dann sehen wir die Dinge nicht mehr entsprechend unserer eigenen Erwartungen und Befürchtungen – unserem Ego würden wir heute sagen –, sondern von einer anderen Sicht aus. Symbolisch ist die Wüste solch ein Ort der Abgeschiedenheit, um einen anderen Blick auf die Dinge und mich selbst zu gewinnen.

Versuche in dem zweiten Schritt, das fortzulassen oder zeitlich zu beschränken, was Du als ihren „Vollmacher“ erkannt hast. Schau Dir in der Zeit der Stille Dein Symbol an. Schau es einfach an, sehe es nicht als ein Vollmacher-Symbol, sondern mit dem „Blick der Wüste“, der Abgeschlossenheit von Deinen eigenen Erwartungen und Befürchtungen, abgeschieden vom eigenen Ego: ...

Nach der Zeit der Stille widme Dich nun Deinen Gefühlen: Wie fühlst Du dich? Betrachte, was Du in der nun „freien“ Zeit machen kannst, die du zuvor diesem „Vollmacher“ gewidmet hast: Vielleicht hast Du nun Zeit, etwas in Deiner Wohnung schön zumachen, vielleicht hast Du Zeit, dich einem bestimmten Menschen zu widmen, ein schönes Buch zu lesen , etwas zu malen ...

Und plötzlich führt dieses „reine Zuwenig“ zu einem dritten Schritt:

**„unbegreiflich verwandelt - umspringt in jenes leere Zuviel. “ (Rilke s.o.)**

Der dritte Schritt geschieht plötzlich von allein: Du bist in die Wüste gegangen, hast gelassen, was dich vollmacht, hast in der Freiheit des Verzichts etwas anderes geschenkt bekommen, das Dich erfüllen kann. Aus dem Zuwenig wird ein großes Geschenk: ein leeres Zuviel. **Ein guter Tausch.**

*Stille*

## **Segen**

Gott, segne mich.  
Vor Dir steht  
die leere Schale  
meine Sehnsucht

Zum Abschluss beten wir ein „**Vater unser**“