

# Fasten-Gottesdienst 2020

Altkatholische Kirchengemeinde Heilandskirche

**„Leben in SEINER Gegenwart“**

## DEINE LEBENS-ZEIT

Wie oft haben wir das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Das stresst uns. Vielleicht hast du schon einmal versucht, das Zeitproblem in den Griff zu bekommen. Durch Ordnung. Mit Disziplin führt das vielleicht dazu, dass wir vermeintlich das Wichtigste am Ende des Tages abgearbeitet haben. Aber ist es wirklich lebendig? Macht uns das entspannt, zufrieden? Und ist in dieser Ordnung noch Platz für Wichtiges, das nicht gleich ein Ergebnis bringt? Zum Beispiel für die Frage, wie es dir geht oder was Gott in deinem Leben wirken will? Oder die Frage, wie es den Menschen geht, die dir eigentlich nahe stehen?

Je mehr wir versuchen, das Leben in eine Struktur zu pressen, zieht es an uns vorbei. Meistens wissen wir sehr genau, dass wir Wesentliches verpassen. Und das führt dazu, dass wir uns letztlich doch wieder gestresst fühlen. Wir erahnen nämlich: „Das kann nicht alles gewesen sein!“. Nun, ist es auch nicht.

Bestimmt hast du schon die Erfahrung gemacht, dass in angenehmen, lebendigen Situationen die Zeit wie im Flug zu vergehen scheint. Etwa, wenn du mit Freundinnen zusammen bist. Oder bei einem intensiven Erlebnis, das dich fesselt und innerlich bewegt. Beim Lesen eines Buches vielleicht. Hier spürst du Leben. Es hat nichts mit Druck zu tun oder keine Zeit zu haben. Du bist einfach. Du bist in der Zeit und du bist zugleich zeit-los.

Denn die Zeit ist immer. Sie ist nur eine Maßeinheit für die Vergänglichkeit des Lebens, nicht das Leben selbst. Gott ist sogar mehr als die Zeit. Gott ist ewig, also zeit-los. Aus der Perspektive Gottes gibt es keine Zeit, um ganz bestimmte Dinge zu erledigen. Aus der Perspektive Gottes gibt es nur Leben. Gott blickt dich zeit-los an. Dein Leben ruht mit all ihrer Zeit in den Händen Gottes.

## *Meditative, angeleitete Stille*

*Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, Zeit zu haben. Kein Ziel, keine Aufgabe, nichts zu tun – einfach da sein. Jeder Atemzug schenkt dir Zeit. Einatmen – du hast Zeit. Ausatmen – du hast noch mehr Zeit. Kein Anfang – kein Ende. Kein Müssen – kein Sollen. Spüre, wie du immer mehr in die Freiheit sinkst, einfach zeit-los zu sein. Unbegrenzte Zeit. Zeit-los. Nichts zu tun. Einfach atmen. Ein und Aus. Mit jedem Atemzug bist du mehr in der Gegenwart. Hier und jetzt. Falls dir Gedanken kommen, lass sie einfach wie Wolken vorbeiziehen. Bleibe ganz im Moment. Vielleicht ist das ungewohnt für dich. Zeit-los zu sein. Genieße es, diese Zeit zu haben.*

## *Wort Gottes in unserer Mitte*

*Höre nun auf Ausschnitte von Psalm 31 – ein Psalm der vor langer Zeit niedergeschrieben wurde:*

*HERR, auf dich traue ich,  
lass mich nimmermehr zuschanden werden,  
errette mich durch deine Gerechtigkeit!  
Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!  
Sei mir ein starker Fels und eine Burg, dass du mir helfest!  
Denn du bist mein Fels und meine Burg,  
und um deines Namens willen wollest du mich leiten und  
führen;  
denn du bist meine Stärke.  
Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte.  
Du stellst meine Füße auf weiten Raum.  
Ich aber, HERR, hoffe auf dich und spreche:  
Du bist mein Gott!  
Meine Zeit steht in deinen Händen.*

## DEINE ÄNGSTE

Es gibt Ängste, im Leben, denen wir uns nur schwer widersetzen können; selbst, wenn wir sehr stark sind. Bestimmt kennst du das, da gibt es die täglichen Ängste. Ganz einfach zum Beispiel den Bus zu verpassen oder – schon intensiver – bei der Arbeit nicht zurecht zu kommen. Um wieviel dramatischer empfinden wir unsere Ängste zum Beispiel, wenn eine wichtige, soziale Beziehung bricht. Die ursprünglichen Ängste von Hunger oder Obdachlosigkeit sind in Teilen unserer Gesellschaft vielleicht nicht mehr so präsent, aber auch die stecken tief in uns.

Und dann gibt es auch das Wissen, dass wir eines Tages sterben werden. Diese existentielle Dimension unseres Lebens zuzulassen, erfordert von uns ein immenses Vertrauen. Ein Vertrauen, dass mit Sicherheit nicht allein aus unserem „Ich“ wachsen kann. Schon allein deshalb, weil unser „Ich“ so ein vergängliches Konstrukt ist.

Unser Leben ist wie ein Baum. Wir denken, allein der Teil über der Erde sei das Leben. Dass wir aber in Wirklichkeit tief verwurzelt sind, ist uns im Alltag nicht so präsent. Die Angst ist nur eine Facette unseres Lebens. Aber sie kann zuweilen unser Leben mit Unruhe überhäufen. Sie kann uns zu unangenehmen Verhaltensweisen führen; unangenehm für uns und für andere. Ängste sind im Hintergrund immer mit uns. Sie begleiten dich, wie jeden anderen Menschen auch. Die kleinen, einfachen Ängste und die großen Ängste, die erschreckenden Ängste, wahrzunehmen, kann uns helfen, tiefer zu blicken. Zu dem, worin wir - vor Anbeginn aller Zeit - tief verwurzelt sind.

Denn Gott kennt ja deine Ängste. Vor ihm brauchst du dich weder für dein Ängste zu schämen noch brauchst du deine Ängste alleine tragen. Dieses Unterfangen, die Ängste alleine zu tragen, wäre, als ob der Baum ohne Wurzeln tief in der Erde, einfach so stehen könnte. Du bist ja verwurzelt. Du bist von Gott getragen, geliebt.

## *Meditative, angeleitete Stille*

*Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, verwurzelt zu sein. Nimm Sorgen und Ängste wahr. Die kleinen Sorgen und die kleinen Ängste. Aber auch die großen Ängste, wenn dich solche begleiten. Nimm sie einfach wahr. Nimm deinen Atem wahr. Spürst du vielleicht, wie sich dein Atem verändert, wenn du an Sorgen oder Ängste denkst? Du bist wie ein Baum. Lass deinen Atem wie der Saft des Baumes sein. Dein Atem führt die Nährstoffe, das Verwurzelt-Sein und das Geliebt-Sein zu deinen Sorgen und Ängsten. Nimm wahr, wie tief verwurzelt du in der ewigen Liebe Gottes bist.*

## *Wort Gottes in unserer Mitte*

*Höre nun auf das Evangelium – Mt 6, 27-34:*

*Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.*

## DEIN VERTRAUEN

Vertrauen schöpfen wir vor allem daraus, dass wir uns dem Leben gewachsen fühlen. Je öfter wir diese Erfahrung machen, umso mehr wächst dieses Vertrauen. Und dennoch bleibt das Leben unberechenbar. Es gibt Schicksalsschläge, vor denen wir uns einfach nicht schützen können. Das können Missgeschicke sein, die unbeabsichtigt durch unser eigenes Tun geschehen. Oder Unfälle, die weit über unser persönliches Leben hinausreichen.

Wie kann man in so einem unsicheren Leben Vertrauen entwickeln? Oder anders gefragt: Wie kannst du Vertrauen entwickeln, das über dein aktuelles, unbeständiges Leben hinausgeht? Besonders dann, wenn das Schicksal dich hinterrücks zu überwältigen droht, stehst du vor einem Dilemma. Denn gerade dann, wenn du am meisten Vertrauen brauchst, scheint dieses Vertrauen viel zu klein zu sein.

Vertrauen ist ein Prozess des Lebens. Vertrauen kommt von außen zu dir. Durch liebende Menschen und das Wort Gottes lernst du, dass das Leben an sich ein Prozess der Veränderung ist, dem wir mit Vertrauen begegnen können. Dieses Vertrauen, dass alles Leben getragen ist, verwandelt deine Erfahrungen. Auch solche Erfahrungen, die zunächst schwer und unüberwindlich erscheinen.

Hast du einmal eine Hürde mit Vertrauen genommen, so wirst du selbst eine Quelle des Vertrauens und der Liebe. Du kannst von dieser Erfahrung viel Hoffnung schöpfen, dass es auch im nächsten Tal deines Lebens Orte des Vertrauens und der Stärke gibt.

Das Vertrauen auf Gott gründet sich in solchen Erfahrungen. Gott kann sogar aus harten Erfahrungen, die wie Stein sind, Wasser des Lebens fließen lassen. Die ganze Bibel ist voller Erfahrungen von Menschen. Sie bezeugen, dass Gott vertrauensvoll ist und beschreiben, wie sich ihr Leben durch Gottes Gegenwart verändert hat.

## *Meditative, angeleitete Stille*

*Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, zu vertrauen. Das ist am Anfang gar nicht so leicht. Wie ist denn das Vertrauen in dich hineingekommen? Welche Menschen haben dich bis zu dieser Stunde hier und jetzt begleitet? Vielleicht sogar durch schwierige Zeiten des Lebens hindurch? Wenn du deinem Vertrauen eine Farbe geben würdest, welche Farbe wäre das? Das Licht der Sonne trägt auf jeden Fall deine Farbe des Vertrauens in sich. Ob es nun ein Rotton oder ein bestimmtes Blau, ein Grün oder ein Gelb ist – im Sonnenlicht ist immer schon alles da. In Gott, der Licht und Leben ist, ist immer schon alles da. Alles Vertrauen. Jeder Prozess deines Lebens ist erhellt von seinem Licht. Du lebst in der Gegenwart Gottes, die dich mit Vertrauen umhüllt.*

## *Wort Gottes in unserer Mitte*

*Höre nun auf Psalm 23, ein Gebet des Vertrauens:*

*Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.*

*Er lässt mich lagern auf grünen Auen  
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.*

*Meine Lebenskraft bringt er zurück.*

*Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,  
getreu seinem Namen.*

*Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,  
ich fürchte kein Unheil;  
denn du bist bei mir,  
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.*

*Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang  
und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN  
für lange Zeiten.*

*Fasten bedeutet, die Aufmerksamkeit im Alltag auf Gottes Gegenwart zu lenken. Dabei sind es nicht einfache Regeln, zum Beispiel die sogenannten zehn Gebote, die ein christliches Leben auszeichnen. Vielmehr betrachten wir Jesu Doppelgebot: Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Und ebenso wichtig ist das zweite Gebot: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*

*In der altkatholischen Kirche kennen wir daher keine Fastenregeln, zum Beispiel Fleischverzicht am Freitag. Du bist eingeladen, in einer Zeit der Stille, vielleicht hier in diesem Gottesdienst oder Zuhause, etwas für dich zu finden, dass dich näher an die Gegenwart Gottes bringt.*

*In diesem Heftchen sind drei Anregungen, die dich dabei unterstützen können. Vielleicht magst du es Zuhause nachlesen.*

*Noch ein kurzer Hinweis: Sonntage sind keine Fastentage. Aber das spielt für dich, wenn du mehr in SEINER Gegenwart leben möchtest, ja keine Rolle. Denn dann ist jeder Tag ein Feiertag deines Lebens mit Gott.*