



Fastenaktion „Kraft schöpfen“

Impuls 1: Alles auf Anfang

❖ Einstimmung

Suchen Sie sich einen schönen Ort und nehmen Sie eine Körperhaltung ein, in der Sie aufmerksam sein können:

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker.
Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.
Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin,
richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade.
Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.
Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.
Ich spüre, wo mein Körper die Sitzunterlage und den Boden berührt.
Ich fühle mich getragen vom Stuhl und Boden.
Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht,
und lasse mit jedem Ausatmen mehr los.

(in: Leidenschaftlich. Sieben Wochen das Leben vertiefen, hrsg. von Katharina Friebe, Claudia Janssen u.a., S. 13)

❖ Gebet

Gott, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.
Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes
und dein Recht wie die große Tiefe.
Gott, du hilfst Menschen und Tieren.
Wie köstlich ist deine Güte, Gott,
dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!
Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

(Psalm 36, 6-10)

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.
Vor dir will ich alles das ablegen, was schwer ist.
Öffne mein Herz und meine Sinne,
lass mich deine Gegenwart spüren
und schenke mir ein Stückchen Himmelsweite.
Amen

❖ Biblischer Text: Weisheit und Schöpfung

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Wir alle kennen die Schöpfungsberichte aus dem 1. Buch Mose, aber kennen Sie auch die Bibelstelle aus dem Buch der Sprüche, Kapitel 8? Dort spielt die Weisheit eine zentrale Rolle. Während Gott die Erde erschafft, ist die Weisheit von Anbeginn an dabei. Spielerisch, offen und unvoreingenommen erkundet sie, was da alles entsteht.



Die Weisheit spricht:

„Der HERR hat mich schon gehabt im Anfang seiner Wege, ehe er etwas schuf, von Anbeginn her. Ich bin eingesetzt von Ewigkeit her, im Anfang, ehe die Erde war. Als die Tiefe noch nicht war, ward ich geboren, als die Quellen noch nicht waren, die von Wasser fließen. Ehe denn die Berge eingesenkt waren, vor den Hügeln ward ich geboren, als er die Erde noch nicht gemacht hatte noch die Fluren darauf noch die Schollen des Erdbodens. Als er die Himmel bereitete, war ich da, als er den Kreis zog über der Tiefe, als er die Wolken droben mächtig machte, als er stark machte die Quellen der Tiefe, als er dem Meer seine Grenze setzte und den Wassern, dass sie nicht überschreiten seinen Befehl; als er die Grundfesten der Erde legte, da war ich beständig bei ihm; ich war seine Lust täglich und spielte vor ihm allezeit; ich spielte auf seinem Erdkreis und hatte meine Lust an den Menschenkindern.“ (Sprüche 8, 22-31)

❖ Fragen und Anregungen zum Nachdenken

1. Lesen Sie den Text mehrmals.
2. Welches Wort klingt nach?
Welcher Gedanke spricht Sie heute besonders an?
3. Die Weisheit lädt dazu ein, mehr spielerische Leichtigkeit ins Leben zu lassen.
Wann und wo haben Sie das erlebt? Können Sie das auch heute noch?
4. Bin ich ein anderer Mensch, wenn ich spiele?
Welche Seiten von mir kommen im Spiel heraus?

❖ Alles auf Anfang

Was ist Weisheit und wie stellen wir sie uns vor? Ich sehe sie eher als kluge Mahnerin, das Richtige zu tun, vielleicht auch als eine weise Stimme, vernünftig und ernst. In diesem Bibeltext kommt sie dagegen leichtfüßig und spielerisch daher. Im Buch der Sprüche heißt es, dass die Weisheit von Anbeginn dabei war, als Gott Himmel und Erde erschuf. Sie war da, bevor die Erde und das Lebendige auf ihr geschaffen wurde. Sie zeigte sich spielend und lachend und hatte Freude an den Menschen.

Mir gefällt dieses Bild von der verspielten Weisheit als Kraftquelle für Inspiration und Kreativität. Es steckt so voller Lebendigkeit und Fröhlichkeit und erinnert mich an ein Kind, das so im Spiel versunken ist, dass es Raum und Zeit vergisst; an ein Kind, das unbefangen, glücklich und voller Lebensfreude die Welt erkundet und viele neue Ideen entwickelt.

Wann haben Sie sich das letzte Mal so lebendig gefühlt? So unbeschwert und frei, so voller Tatendrang und Energie? Wo erleben Sie diese spielerische Leichtigkeit, die hier der Weisheit zugeschrieben wird? Eine Leichtigkeit, die beweglich macht und kreative Prozesse in Gang setzt?

Ich erinnere mich zum Beispiel daran, mit wie viel Spaß und Freude ich als erwachsene Frau einfach mal einen Schneemann (bzw. eine Schneefrau ;-)) gebaut habe. Mit pinkfarbenem Schal, mit Mütze und Handschuhen stand sie dann im Garten und rief mir zu: „Du darfst das. Trau dich! Mach auch mal Dinge, die ein bisschen verrückt sind. Lass dich nicht immer von vermeintlichen Zwängen beeinflussen oder von dem, was andere denken könnten.“ Haben Sie Lust, es einmal selbst auszuprobieren?



© C. Kucharski



Alles auf Anfang - wie verlockend. Jede und jeder darf immer wieder neu anfangen. Und wie das geht muss man ausprobieren. Da gibt es auch mal Rückschläge, aber wichtig ist, loszulegen und anzufangen. Nicht alles muss gleich perfekt sein.

Einen bewusst spielerischen Umgang mit Bildern von Gott habe ich auch in den Texten von Susanne Niemeyer entdeckt, z.B. in dem Text „Beginnen“:

Ich stelle mir das so vor, dass Gott selbst keine Ahnung hatte, wie man eine Welt erschafft. Er hatte das ja auch noch nie gemacht. Also fing er einfach an, und schließlich kam doch etwas ganz Interessantes und gar nicht so Schlechtes dabei heraus. Und er hatte keinen Kurs besucht und konnte kein Zertifikat vorweisen – jedenfalls so viel man weiß.

Deshalb finde ich, jeder kann etwas versuchen, ein Bild malen oder einen Gugelhupf backen oder Eiskunstlaufen oder eine Tabellenkalkulation, und wenn es nicht gleich gelingt, na, dann versucht man es noch einmal, weil wir eben nicht Gott sind, aber vielleicht immerhin seine Schülerinnen und Schüler. Irgendwann gelingt etwas, und alles, was man dazu braucht, ist ein bisschen Mut.

(aus: Susanne Niemeyer Damit wir klug werden, Freiburg im Breisgau 2015, S. 33)

Alles auf Anfang. - Wir stehen am Anfang der Passions- und Fastenzeit. Die Wochen vor Ostern sind eine Zeit der Besinnung, in der viele Menschen bewusst darüber nachdenken, was im Leben wirklich wichtig ist. Sie sind eine Unterbrechung im Alltag und eine Chance, eingefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren.

In solchen Momenten des Innehaltens kann uns auch der biblische Text zur Weisheit dazu ermutigen, das eine oder andere auch mal ein bisschen spielerisch zu nehmen und danach zu fragen: Was sind denn meine Kraftquellen? Was gibt mir eigentlich Energie? Was lässt mich aufblühen und mich lebendig fühlen? Auch wenn im Alltag manche Erkenntnis verlorengeht, ist es umso wichtiger, sich von Zeit zu Zeit wieder auf die lebendige Kraft des Anfangs zu besinnen und sich in Erinnerung zu rufen, was den Impuls dazu gab und mit welcher Freude und Neugier Neues ausprobiert wurde. Die Kraft des Anfangs zu erinnern, gibt Schwung und Energie und neuen Mut.

Alles auf Anfang. – Erinnern wir uns an den Anfang der Schöpfung. Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde und die Weisheit, der spielerische Geist Gottes, war von Anfang an dabei. Zuerst war alles wüst und leer und finster, und nach und nach wurde es immer heller und bunter und lebendiger: Licht, Wasser, Pflanzen, Tiere und am Ende der Mensch.

Alles auf Anfang. Die Natur macht es vor. Jedes Jahr aufs Neue ist es faszinierend, wenn nach einem langen Winter der Frühling wieder ins Land zieht, wenn Blumen aus der Erde kommen und die Tage wieder länger und heller und wärmer werden. Dann können wir einstimmen in ein Loblied auf die Schöpfung, dass Gott alles so gut und schön geschaffen hat und dass es klug und weise ist, diese wunderbare Schöpfung zu bewahren.

Alles auf Anfang. - In dieser Fastenzeit haben wir die Chance, Augen und Ohren offenzuhalten und Neues zu entdecken. Wir sind herausgefordert, mutig zu sein und mit Freude kreative Ideen zu entwickeln, damit wir offen werden für Gottes Weisheit, die uns klug macht, die Welt neu zu gestalten.

Gehen Sie mit Segen in diese Fastenzeit.

Christine Kucharski



❖ **Segen: Du, Gott der Anfänge**

Du, Gott der Anfänge,
segne uns,
wenn wir deinen Ruf hören,
wenn deine Stimme uns lockt
zu Aufbruch und Neubeginn.

Du, Gott der Anfänge,
behüte uns,
wenn wir loslassen und Abschied nehmen,
wenn wir dankbar zurückschauen auf das,
was hinter uns liegt.

Du, Gott der Anfänge,
lass dein Gesicht leuchten über uns,
wenn wir vertrauend
einen neuen Schritt wagen
auf dem Weg unseres Lebens.

Du, Gott der Anfänge,
segne uns.
Amen.

(Irischer Segen)