



Fastenaktion „Wandel-Mut“

Impuls 2: Aufräumen – den Geist befreien

❖ Einstimmung

Lassen Sie frische Luft in den Raum, suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem sie nicht viel ablenken kann:

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 ruhen im Schoß.

Ich atme ein und aus. Meine Gedanken halte ich nicht fest, sie ziehen vorbei. Ich konzentriere mich auf meinen Atem und lasse los, was mich beschwert. Ich genieße die Stille und richte mein inneres Ohr auf Gott aus.

5 Minuten Stille

❖ Gebet zu Beginn

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.

Mitten in der Passionszeit.

Mitten im Alltag des Lebens.

Mitten in unserem Leben.

Gott, öffne mein Herz und meine Sinne,
schärfe meinen Geist

und zeige mir deine Gegenwart.

Amen

❖ Biblischer Text: Matthäus 6, 19-34 Vom Schätzesammeln und Sorgen

Der Abschnitt aus der Bergpredigt stellt die Frage, was in unserem Leben so viel Bedeutung hat, dass es uns von Gott trennt. Es ist die Aufforderung Jesu, eine Sichtung all dessen zu machen, was wir an Ballast mit uns schleppen, weil wir es für lebensnotwendig halten, diesen Ballast abzulegen und eine neue Perspektive zu gewinnen.

19 Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo Motten und Rost sie fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen. 20 Sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie fressen und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen. 21 Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.

❖ Fragen und Anregungen zum Nachdenken

1. Lesen Sie den ganzen Text mehrmals.
2. Welches Wort, welcher Gedanke spricht Sie heute besonders an?
3. Welche Sorgen tragen Sie auf Ihren Schultern? Was ist Ihnen wichtig im Leben?
4. Was hindert Sie, die Sorglosigkeit, die Leichtigkeit und das Vertrauen, die Jesus anbietet zu versuchen?



❖ Aufräumen und den Geist befreien - Perspektivwechsel

Gedanken zum Thema

Wussten Sie, dass es Aufräumexpertinnen gibt? Sie können sie engagieren und dann kommen die zu Ihnen nach Hause und fangen an, bei Ihnen aufzuräumen. Alles sichten, alles wahrnehmen, Müll kommt gleich weg, Papiere werden geordnet und abgeheftet. Was weg kann und nicht mehr gebraucht wird, kommt weg. Die berühmteste unter den Aufräumerinnen ist Marie Kondo, eine Japanerin mit einer Aufräumserie auf Netflix. ‚To kondo‘ ist ein neues englisches Verb und heißt ausmisten.

Um Ausmisten geht es auch Jesus in diesem Abschnitt der Bergpredigt. Wir Menschen neigen dazu, ganz schön viel Gepäck in unserem Leben anzuhäufen, das uns hindert, bei Gott zu sein. Und das Gepäck ist vielfältig: Materieller Besitz und der Wunsch nach mehr davon ist der uns selbst zerstörende Teil des Kapitalismus. Die Welt versucht uns ununterbrochen einzureden, was wir noch brauchen und bei manchen wird es zur Sucht. Bedenklich ist Besitz auch, wenn wir beginnen, uns mit anderen zu messen. Wenn wir mitten im Überfluss denken, wir haben zu wenig – dann haben wir meist zu viel. Aber ein Gepäckstück kann auch die Angst sein, im nächsten Monat nicht über die Runden zu kommen, weil die Preise ohne Ende steigen.



Eine andere Sorte Gepäck sind Ereignisse, schöne und schwierige - sie häufen sich an zu Erinnerungen und können wirklich schwer werden. Wir packen im Laufe des Lebens Glaubenssätze über uns selbst ein, dass wir nicht gut genug sind oder dass es nie genug ist und dass wir mehr tun müssen. Wir sammeln schöne Momente und Enttäuschungen, Freude und Trauer. Wir sammeln Erfahrungen mit Menschen und mit uns selbst. Zu unserem Gepäck gehören auch Erwartungen und Besitzansprüche, unsere Sorgen um unser Ansehen und Aussehen.

Jesus bietet uns, an die Perspektive zu wechseln und das Gepäck abzulegen – alles abzulegen, was unser Herz besetzt, außer Gott. Als Junggeselle und Wanderprediger, der mit seinen Leuten umherzieht, ohne irdisch familiäre Verantwortung und Verpflichtungen hat der Mann leicht reden. Als Sohn Gottes kennt er uns Menschen und sieht sehr genau, was die Herzen der Menschen von Gott fernhält. Und es ist fast eine Achtsamkeitsübung, zu der er uns auffordert: Schaut die Vögel an, schaut die Blumen auf dem Felde und das einfache Gras an. Seht in der Einfachheit den Reichtum und in ihrer Sorglosigkeit ein Hinweis auf Deinen Weg zu Gott. Vertraue auf Gott und lass Dich ein auf die Veränderung, die Dich erfüllen wird.

Der 5. Schöpfungstag

Gott hat allen Platz der Welt. Und er liebt Bewegung. Er dachte sich: Was lebt, braucht Freiheit. So ließ er den Rochen durch's Meer gleiten und die Goldstriemen schwärmen. Er ließ den Bussard schweben und die Bienenelfe schwirren. Er ließ Fische und Vögel ihre eigenen Wege finden. Sie waren unterwegs ohne Erdschwere, dafür mit Auftrieb und mit Abwind. Und er versprach ihnen, dass er es auf immer und ewig gut mit Ihnen meint. So begannen sie zu tirilieren und balzen, zu laichen und zu brüten: Und er freute sich. Es war so gut! (Sabine Henning, wandeln 2021)



Anregungen für die nächsten 10 Tage:

1. Lesen Sie jeden Tag den Text aus Matthäus 6. Nehmen Sie sich die Zeit, ihn zu meditieren, laut zu lesen, zu entdecken, ob sich seine Bedeutung für Sie ändert. Schreiben Sie jeden Tag das Wort oder den Satzteil auf, der Ihnen an genau diesem Tag wichtig ist.
2. Die Aufräumexpertin Marie Kondo bietet ihren Kundinnen einen schönen Weg an: auszumisten, und dieser Weg kann auch Inspiration für die nächsten 10 Tage der Passionszeit sein. Sie fordert die Menschen auf, alles, was sie haben, zu sichten und aus den Schränken und dunkelsten Ecken zu holen. Bei der Entscheidung, was weggang und was behalten wird leitet die Frage, ob die Sache mit Freude betrachtet wird, bzw. Freude auslöst.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Lebensgepäck zu sichten. Sinnvoll ist es, das in kleinen Portionen zu machen. Für Ihr seelisches Gepäck nutzen Sie einzelne Notizzettel. Schreiben Sie in Ruhe auf, was Ihre Sorgen, Ihre Glaubenssätze, was Ihre seelischen Lasten sind. Es ist eine schöne Herausforderung, dieser Sammlung mit der Frage zu begegnen, was Ihnen davon Freude macht. Können Sie etwas davon ausmisten, was Sie einfach loswerden wollen?

Ist es materielles Gepäck, können Sie anfangen, konkret auszumisten, auch unter der Frage: Was bereitet mir Freude? – Der Rest kann weg! Bücher können verschenkt werden, nicht mehr genutzte oder nicht mehr passende Kleider dürfen in der Kleiderkammer neue Besitzerinnen finden, gute Dinge können über Ebay Kleinanzeigen verschenkt oder verkauft werden. Bei uns im Stadtviertel ist es üblich eine Kiste mit Sachen, die man verschenken will, vor die Haustür zu stellen.

3. Schreiben Sie 10 Tage lang jeden Abend drei Sachen auf, für die Sie dankbar sind und legen Sie die Notiz so hin, dass Sie sie zum Frühstück wieder vor Augen haben!
4. Gehen Sie in die Natur und folgen Sie dem Rat des Gottessohns, die Schöpfung wahrzunehmen! Der Frühling ist die beste Zeit dafür und am 20. März ist Tag- und Nachtgleiche – die helle Jahreszeit kommt gewiss!
5. Kaufen Sie sich 10 Tage nichts außer dem täglichen Essen! Lassen Sie sich 10 Tage keine zusätzliche Last auflegen, die Ihnen keine Freude macht und die Sie von Gott entfernt!

Dagmar Müller

❖ **Abschluss: Segen**

Gott,
lebendige Quelle aller
Hoffnung, Kraft und Liebe
segne dich,
dass dein Leben reich wird,
Frucht bringt und sich erfüllt;
und behüte dich,
dass du bewahrt bleibst



vor allem Unheil
an Leib und Seele.
Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir,
dass du dich getröstet weißt
und geborgen in jedem
Augenblick,
und sei dir gnädig,
dass dir auch in dunklen
Zeiten
Zeichen der Hoffnung
Aufleuchten.
Gott erhebe sein Angesicht auf dich,
dass dich die Strahlen
göttlicher Liebe
durchwärmen
und deinem Leben Richtung
weisen,
und gebe dir Frieden,
dass deine Zerrissenheit heilt
und du in Einklang leben kannst
mit dir und deiner Welt.

(Christa Spilling-Nöker)