



## Die Sonntagspredigt

P. Jeremias Müller O.S.B.  
Benediktinerstift Admont

9. März 2011, Aschermittwoch (Beginn der Österlichen Bußzeit)

### Fasten heißt intensiv(er) leben!

Lesungen: Joel 2,12-18 / 2 Kor 5,20 - 6,2 / Mt 6,1-6.16-18

Im Foyer unseres Gymnasiums in Admont ist ein in liegender Position ein Stahlkreuz installiert. Gefüllt mit Erde, umgeben von violetten Tüchern, ein paar violette Handschuhe mit Aufschriften und Hinweiszettel. Jeder Schüler und jede Lehrperson, - einfach jeder - der das Schulhaus betritt, wird für die kommenden 40 Tage der Österlichen Bußzeit mit dem Zeichen des christlichen Glaubens, des Todes und durch die Erde mit der Vergänglichkeit des Menschen konfrontiert. Wir tun das aber nicht, weil wir schlecht drauf sind, sondern um alle Vorbeigehenden aufmerksam zu machen, dass eine Intensivzeit angebrochen ist. Etwas ist anders als sonst. Fasten heißt nämlich intensiv, intensiver (!) leben!

Das Evangelium des heutigen Tages zeigt uns auch – gleichsam wie Hinweisschilder – wie dieses „intensiv-leben“ gehen kann. Es geht **erstens** um den Leib und die besondere körperliche Hygiene. **Zweitens** geht es um eine wesentliche menschliche Grundhaltung und **drittens** geht es um das geistliche Leben selbst. Kurz um: Die Fastenzeit ist eine Intensivstation für Leib, Geist und Seele. Es geht um eine besondere Form von Hygiene. Nehmen wir uns die Zeit, diese drei Aspekte zu betrachten, damit wir den „Einstieg“ in diese Intensivstation schaffen:

**Erstens:** Bei einem „Tabortag“ unseres Gymnasiums, einem Einkehrtag, für eine erste Klasse, da füllte sich unmittelbar nach der Ankunft auf dem Frauenberg der Raum mit einem wenig edlen Duft. Ein Schüler hatte alte, stinkende Strümpfe an. Jedes Mal, wenn er an mir vorbei ging, musste ich tief Luft holen. Es war auch für die anderen nicht erträglich. Ich sprach ihn unter vier Augen drauf an – er verschwand kurz und kam mit einem anderen paar Strümpfe wieder – denn an unserer Schule dürfen die Schüler nicht mit Straßenschuhen laufen, sondern mit Hausschuhen oder einem zweiten Paar dicken Wollstrümpfen. An diese kleine Erfahrung musste ich jetzt denken, als ich die Sätze im Matthäusevangelium las: *„Du aber, salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche deine Gesicht, damit die*

*Leute nicht merken, dass du fastest...*“ – Sich waschen und sich salben heißt in der biblischen Sprache immer: Sich für ein Fest vorbereiten, sich mit den besten Sonntagskleidern schmücken! Die Fastenzeit lädt uns ein, einmal mehr uns mit unserem Bruder Leib in den Blick zu nehmen. Die Füße, die so viel tragen müssen und oft in Schuhen eingesperrt sind! Unseren Bauch, die Verdauung – das was wir alles in uns hineinstopfen und was wir manchmal runterschlucken... was uns auf den Magen stößt, über die Leber läuft, weshalb wir buckeln, was uns wie ein Kloß im Hals stecken bleibt... was uns Kopf zerbrechen macht. Unseren Leib in den Blick nehmen, heißt auch darauf zu achten, was schon „zum Himmel stinkt“ und uns mehr Zeit für uns selbst zu nehmen, damit man „uns riechen kann“. Fastenzeit als intensivere Form zu leben heißt: Meinem Bruder Leib liebende, wertschätzende Aufmerksamkeit zu schenken: Wellness ist ein Stichwort. Fasten kann heißen: bewusster essen, etwas verkosten, statt verschlingen.

Ein **zweiter** Gedanke: Gerade bei Kindern und Jugendlichen erlebe ich oft ein sehr ausgeprägtes Empfinden für Gerechtigkeit. Sowohl im positiven Sinne als auch im negativen. Im positiven insofern, als dass die Kinder es als Unrecht sehen, wenn nicht geteilt oder andere zu sehr bevorteilt werden. Im negativen Sinne, wenn Kinder sehr empfindlich sind und kaum Kritik an ihrem Verhalten ertragen, etwa durch eine Zurechtweisung oder Einschränkung. Ganz rasch sind sie dabei den Erwachsenen alles aufzulisten, was diese falsch machen – und die Rechte für sich in Anspruch zu nehmen, die Erwachsene haben. „Wieso muss ich ins Bett, du bleibst doch auch länger auf!“ – „Wieso darf ich den Film nicht sehen – du schaust ihn doch auch!“ usw. Hier könnte der Satz aus dem Evangelium gut anschließen: *„Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen!“* Das richtige Maß an Gerechtigkeit fängt damit an, dass ich mich von innen her aufrichte und wie eine Waage ausjustiere. „Ich bin nicht in meinem innerem Gleichgewicht“ sagen manchmal Leute. Und Gleichgewichtsstörungen haben oft etwas damit zu tun, dass ich unausgeglichen bin, in innerer Unruhe. Fastenzeit ist Intensivzeit, die mir helfen kann, ausgeglichener zu werden und mich auszurichten, damit Gerechtigkeit wirklich greifen kann. Gerechtigkeit hat mit richtigem Verhalten zu tun. Doch das kann es nur geben, wenn ich auch die rechte Haltung in mir verankert habe. Doch eine Haltung – das sagt das Wort schon – finde ich nur, wenn ich einen HALT, einen Anker habe im Leben.

Ein **dritter** Gedanke, der die Überlegungen abschließt: *„Wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu, dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“* Wir Mönche tragen in der Regel an unserem Ordensgewand eine Kapuze. Sie hat eine doppelte Funktion. Einerseits ist sie ein ganz praktischer Wetterschutz. Andererseits ist sie die Zelle, das Zimmer des Mönches im Kleinen. Wenn er sie aufzieht signalisiert er den Menschen, dass er jetzt ganz bei sich ist. Der Hl. Benedikt nennt dieses äußere Geschehen im Zusammenhang mit einem inneren Vollzug: *„Habitate secum“* – bei sich wohnen. Der Mönch mit

aufgezogener Kapuze, will bei sich wohnen, bei sich sein, im Verborgenen. Er macht das, wenn er in die Stille, die Meditation und das Gebet geht. Für das Alltagsleben heißt das: Wir brauchen Zeiten des Rückzugs, der Stille, der Lautlosigkeit, die Werkstatt, in der Gott mit mir allein ist. Es ist eine geistliche Intimität, in der ganz viel aufbricht, auch Schmerzliches und Traurigkeit. Aber auch Dankbarkeit. All das darf ich im Verborgenen Gott hinhalten. Die Fastenzeit ist eine Intensivzeit des Gebetes und der Stille. Wir sollten dieses Angebot nutzen, um mit Gott in das leise Gespräch zu kommen. Eine Reinigungskraft in der Abtei sagte mir – als ich sie interviewte zu den neuen Räumlichkeiten des Geistlichen Zentrums – dass sie das Hemma-Oratorium deshalb so schön fände, weil sie da ganz ruhig würde und dann „könne sie in ihrem Kopf leise mit sich selbst reden.“ Erklärend ergänzte sie: So nenne ich das, wenn ich mit Gott spreche.

Die Fastenzeit ist Intensivzeit, eine Intensivstation des Glaubens. Leib, Geist und Seele – alles wird angesprochen und darf gepflegt werden. Eine Intensivstation ist abgeschottet vom Lärm der Welt und hat den Patienten auf besondere Weise im Blick. Vor allem die Schuld und die Sünde, das, wo wir uns bewusst von Gott abseilen und Wege gehen, von denen wir vielleicht ahnen, dass sie nicht gut sind.

Fasten heißt: **intensiver leben!** Wann beginnst du?

Es gilt das gesprochene Wort!

© P. Jeremias Müller OSB (7.3.2011)