

Geistliche Impulse für Kirchenpflegen

Stichwort 5: Fasten(-zeit)

1. Quartal 2020

Fasten aus verschiedenen Beweggründen

Unser Jahres- und Lebensrhythmus ist stark vom Ablauf des kirchlichen Jahres mit seinen Riten und Festen geprägt. Diese geben Halt, schenken Geborgenheit. Der Festrhythmus des Kirchenjahres bestimmt in unserer westlichen Welt nach wie vor auch das bürgerliche Jahr. Von der Substanz der christlichen Feste, der Feiertage und Sonntage des Kirchenjahres, ihrem Sinn und ihrem Brauchtum, leben die Menschen unseres Kulturkreises. Der Weihnachts- und der Osterfestkreis als zwei gewichtige, «heilige» Zeiten kennen auch Fastenzeiten, die Advents- und die Passionszeit, um sich auf Weihnachten und Ostern vorzubereiten. Die Fastenzeit auf Ostern beginnt am Aschermittwoch (26. Februar 2020) und endet in der Nacht zu Ostersonntag (12. April 2020).

Fasten bedeutet, freiwillig für eine gewisse Zeit auf etwas zu verzichten, zum Beispiel auf Essen und Trinken. In der Bibel werden Menschen beschrieben, die aus unterschiedlichen Beweggründen fasten. Die einen als Ausdruck von Trauer, andere um sich auf eine Begegnung mit Gott vorzubereiten, andere wiederum als Zeichen der Busse. Diese Traditionen haben sich in der Kirche fortgesetzt. Die Reformatoren sprachen sich nicht absolut gegen das Fasten aus, sondern nur gegen ein verordnetes Fasten, als gute Tat.

In reformierten Kirchen war Fasten daher lange unüblich, heute entdecken evangelische Christinnen und Christen das Fasten neu als eine Möglichkeit, das innere Gleichgewicht zu finden und vor Gott zur Ruhe zu kommen. Heute fasten Christinnen und Christen, um in der Hektik des Alltags bewusst Momente der Ruhe und Stille zu schaffen. Sie verzichten dabei schon mal auf Alkohol, Süßigkeiten oder Konsum, um allfällig unbewusste Abhängigkeiten zu spüren oder um für sich neue Freiräume zu schaffen und somit einen neuen Blick auf sich selbst und die Welt zu bekommen.

Begrüssung und Thema

L begrüsst die Kipf:

In der Aktion der evangelischen Kirche Deutschlands* «7 Wochen ohne» wird gesagt: Angst und Sorge sind zentrale Elemente menschlichen Bewusstseins. Sie dürfen aber nicht dominieren und Menschen in Hoffnungslosigkeit fallen lassen. Unser Motto für die Fastenzeit 2020, «Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus», soll im Sinne Jesu Christi dazu ermuntern, Zukunftsangst und Misstrauen zu überwinden. In der Geschichte von Tod und Auferstehung, der die Fastenzeit und Ostern gewidmet sind, lebt neben Glaube und Liebe das Prinzip Hoffnung, wie es Paulus in seinem Brief an die Korinther beschreibt.

* <https://7wochenohne.evangelisch.de/zuversicht-sieben-wochen-ohne-pessimismus>



Impuls I: Wort aus der Bibel

Über Jesus schreibt Matthäus:

Vierzig Tage und vierzig Nächte fastete er, danach hungerte ihn.

Matthäus 4,2

Christliche Fastentraditionen erinnern an die vierzig Tage und Nächte, die Jesus nach seiner Taufe in der Wüste verbrachte und fastete. Im Alten Testament begegnen Menschen mit Fasten den Übergängen zwischen unterschiedlichen Phasen und Sphären. In diesem Sinne bedeutet Fasten, Gott gegenüber eine fragende Haltung einzunehmen und zu hören, was er zu sagen hat. Im Verzicht während der Fastenzeit lebt die Erinnerung daran, dass wir es nicht immer allein und selbst am besten wissen, was gut für uns ist.

Probehalter etwas anders zu machen – auch wenn es schwerfällt – kann die Entdeckung mit sich bringen, dass es anders besser sein könnte. Eine Weile das zu vermeiden, womit wir sonst viel Zeit verbringen und uns besonders im Wege stehen, das setzt Kräfte frei.

So kann das Fasten ein jährlicher kleiner Entwurf sein: Was wäre wenn? Was wäre, wenn ich nicht jeden Abend auf dem Sofa zu bewegten Bildern einschlafen würde? Was wäre, wenn ich einen Bogen um den Kühlschrank machen würde, den Zigarettenautomaten meiden oder überhaupt mal wieder zu Fuss gehen würde? Vielleicht verschiebt sich etwas, vielleicht im Tagesablauf, am schönsten, wenn Zeit da ist, wo Hetze war. Ruhig und wach hören wir uns selbst wieder – und Gott.

Zum Weiterdenken

- Etwas anders machen, als gewohnt – was könnte das in den Fastenwochen vor Ostern für mich privat heissen?
- Was für uns als Kirchenpflege?

Impuls II: Stillezeit erfahren

Bewusst in der Hektik des Alltages, auch in einer genau durchgetakteten Behördensitzung, den gewohnten Rhythmus unterbrechen und still werden – für uns selbst und vor Gott.

Hinweise zur Anleitung:

- L erläutert den Ablauf der Sequenz und lädt dazu ein, eine Minute (oder länger) Stille auszuhalten.
- L übernimmt die Zeitmessung und gibt das Signal für den Start und das Ende der vereinbarten Stillezeit.
- Die Teilnehmenden nehmen eine entspannte, aufrechte Haltung auf ihrem Stuhl ein. Wer will, kann auch die Augen schliessen.
- L gibt Startsignal für das Schweigen mit einem Gong und benennt das Ende.
- Anschliessend kurzer Austausch über die gemachten Erfahrungen.

Variante: Als Impuls ein Wort in die Stillezeit mitgeben, zum Beispiel

«Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, o Gott, in dir.»

Augustinus

Zum Weiterdenken

- Den Rhythmus unterbrechen – wo kann das sinnvoll sein im Privatleben, im Beruf oder in der Behördentätigkeit?
- Momente der Stille – wo finden wir diese?

Impuls III: Wind of Change

Zeit für Veränderungen! Für jeden Tag der Fastenzeit gibt es eine Liedzeile aus einem Popsong nach dem Motto «Musik berührt die Seele». Die lyrischen Texte im Buch «Wind of Change. Ein Fastenbegleiter» * von Fabian Brand regen zur Selbstbesinnung und zur Mediation an. Spirituelle Impulse laden ein, die Fastentage bewusst zu gestalten und zu erleben.

Vorschlag:

Einen Popsong auswählen, anhören und ins Gespräch miteinander kommen.

- Let it be / Beatles: Es einfach mal gut sein lassen.
Nicht heute schon wieder grübeln, was morgen alles sein könnte.
- Ist da jemand / Adel Tawil: Fragen und Hoffen zugleich, Sehnsucht und Bitte in einem. «Ich bin, der ich bin», sagt Gott (2. Mose 3,14).
- Wind of Change / Skorpions: Der Wind der Veränderung.
Das Lied ist für viele Menschen in Ost und West mit dem Ende des Kalten Krieges verbunden, es steht für Frieden und Veränderung.

* **Fabian Brand. Wind of Change. Ein Fastenbegleiter.** Herder. Freiburg 2018.

Das Buch ist mit dem Katalog von Relimedia www.relimedia.ch, dem ökumenischen Medienzentrum in Zürich, verlinkt. Relimedia verschickt Bücher und Medien auch mit der Post.

Zum Weiterdenken

- Was spricht mich an? Welchen Impuls aus dem Lied nehme ich mit für meinen Alltag oder für meine behördliche Tätigkeit?
- Wo wollen wir als Kirchenpflege aufbrechen, um Neues ins Auge zu fassen?
- Welchen Aspekt des Fastens nehmen wir mit in unsere behördliche Arbeit?

Zur Reihe «Geistliche Impulse für Kirchenpflegen»

Es ist vielen Kirchenpflegen ein Anliegen, zu ihren Sitzungen – oder auch zu besonderen Gelegenheiten – ihr eigenes Kirche-Sein in Form von Andachten oder einem geistlichen Einstieg in die Sitzung zu leben. Der Kirchenrat unterstützt dies und ermuntert im Rahmen seines Arbeitsprogramms 2019 bis 2022 alle Kirchenpflegen, diesem Anliegen Raum zu geben. In Zukunft erscheinen deshalb vierteljährlich Impulse für Kirchenpflegen, die dazu motivieren und anleiten, das geistliche Leben in der Behördenarbeit im Gespräch, in der Arbeit mit Bibeltexten, im Gebet, im Gesang und in der Bitte um den Segen zu erleben.

Liturgischer Abschluss (Auswahl)

Gott ist gegenwärtig.
Lasset uns anbeten
und in Ehrfurcht vor ihn treten.
Gott ist in der Mitte.
Alles in uns schweige
und sich innigst vor ihm beuge.
Wer ihn kennt, wer ihn nennt,
schlag die Augen nieder, gebt das Herz ihm wieder.

Gerhard Tersteegen, RG 162

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.

Michael Hermes, nach der Regel des Hl. Benedikt, RG 166

Gott, schenke mir Gelassenheit,
das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann,
Mut, das zu ändern, was ich ändern kann,
und Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr, RG 844

Biblische Stille-Texte:

1. Kön 19,12: Das leise Säuseln bei Elija

Psalm 46,10/11: Seid stille und erkenntet, dass ich Gott bin.

Psalm 62,23f: Nur auf Gott wartet still meine Seele; von ihm kommt meine Rettung. Nur er ist mein Fels und mein Heil, meine sichere Burg; ich werde nicht allzusehr wanken.

2. Mose 14,14: Der Herr wird für euch kämpfen, ihr aber werdet stille sein.

Weitere Meditative Gebete in Rise up plus:

259: Lass mich langsamer gehen

260: Mein Herr und mein Gott (=RG 650)

262: Herr, führ mich in die Stille

263: Sammlung (Silja Walter)

Jessica Stürmer, Erwachsenenbildung, Reformierte Kirche Kanton Zürich
Jürg Hochuli, Stephan Degen-Ballmer, Gemeindedienste, Reformierte Landeskirche Aargau