

Almosen geben, beten und fasten: ein geistliches Fitnessprogramm

Weihbischof Ludger Schepers
Predigt an Aschermittwoch, 5. März 2014
Hoher Dom zu Essen

Lesung: Joel 2, 12-18 und 2 Kor 5, 20-6, 2
Evangelium: Mt 6, 1-6.16-18

Liebe Schwestern und Brüder,

was haben der Aschermittwoch und ein Fitness-Studio gemeinsam? Beiden geht es in gewisser Weise um die Vervollkommnung des Menschen. Die Kirche macht uns allerdings nichts vor: Ein wirklich perfekter Mensch werden wir nicht durch eigene Kraftanstrengung, sondern nur mit Gottes Hilfe. Mag sein, dass viele Menschen heute daran nicht mehr glauben können und die Sache lieber selbst in die Hand nehmen wollen und deshalb so intensiv an der Vervollkommnung des eigenen Körpers arbeiten und mit solcher Kraftanstrengung und Ausdauer und Selbstdisziplin in den Fitness-Studios schuften, um ihren Körper in Form zu bringen, um immer mehr ihren Idealen zu entsprechen.

Die Fastenzeit ist in meinen Augen eine Art von geistlichem Fitnessprogramm. Dabei geht es aber um mehr als bloß einen gestählten, formschönen Körper. Hier geht es um den ganzen Menschen. Nicht nur der Leib, nicht nur das Äußere ist der Gegenstand dieses Fitnessprogramms. Der ganze Mensch soll immer mehr dem Idealbild vom Menschen entsprechen. Das ist das große Programm der Kirche, das ist das große Programm Jesu Christi: Er will, dass der Mensch immer mehr zu dem wird, was er eigentlich sein könnte. Geschaffen nach seinem Abbild, geliebtes Kind Gottes.

Es ist im Grunde ganz ähnlich wie in einem Fitness-Studio. Zuerst einmal gibt es ein Idealbild: So möchte ich aussehen, so möchte ich sein! Das Idealbild des Evangeliums ist dabei nicht bloß ein äußerlich durchgestylter Körper, sondern er ist der durch und durch vom Geist Gottes geformte Mensch. Und dieses Idealbild wird sichtbar in der Person Jesu Christi. So muss der perfekte Mensch aussehen, das ist unser Ideal. So hat Gott den Menschen gewollt! Und nach diesem Idealbild sollen wir uns und unser Leben ausrichten.

Und wieder ist es genau wie im Fitness-Studio: Vom Idealbild sind wir alle weit entfernt. Und es kostet viel Anstrengung, einen starken Willen, Ausdauer und Selbstdisziplin, um dem Ideal wenigstens ein bisschen näher zu kommen.

Wie im Fitness-Studio helfen dabei auch bestimmte feste Übungen, die immer wieder und ganz regelmäßig gemacht werden müssen. Wie im Fitness-Studio gibt es auch in der Kirche Leute, die schnell enttäuscht sind und aufgeben, weil sie nicht sofort den Erfolg sehen. Man wird nicht automatisch ein besserer Mensch, bloß weil man ein- oder zweimal in die Kirche gegangen ist oder einmal großzügig was zur Kollekte gegeben hat. Erfolg stellt sich nur ein, wenn man die Übungen ganz regelmäßig macht. Wirkliche Veränderungen brauchen Ausdauer. Wer die aufbringt,

wird an sich auch Veränderungen feststellen. Ich kann nicht jeden Sonntag zum Gottesdienst gehen, ohne dass mich diese Begegnung mit Gott auch verändert.

Die Fastenzeit ist wie eine intensive Fitness-Kur für den ganzen Menschen, für Leib und Seele. Das Evangelium vom Aschermittwoch gibt uns drei Basisübungen mit auf den Weg, die immer wiederholt werden müssen, damit sich etwas verändern kann; Übungen, die natürlich auch Kraftanstrengung und Selbstdisziplin kosten. Sie heißen: Almosen geben, Gebet und Fasten.

Almosen geben bedeutet: Den Blick für den Nächsten und seine Bedürfnisse offen halten. Es bedeutet nicht nur, hin und wieder etwas in die Kollekte zu werfen, sondern es meint vielmehr: Ein waches Gespür haben für die Nöte und Bedürfnisse der Anderen, spüren, wo Andere meine Hilfe brauchen, und anpacken. Den Nächsten sehen, im Ehepartner, der Ehepartnerin, Dankbarkeit zeigen, in Wort und Tat erfinderisch sein, den Kindern, die nicht so sind, wie man sie gerne hätte – gerade, wenn sie andere Wege gehen. Es muss uns etwas kosten, zumindest Anstrengung.

Beten bedeutet: Immer wieder die Verbindung mit Gott suchen, aus dieser Verbindung zu leben versuchen, daraus immer neue Kraft schöpfen. Es braucht Kraft, wenn ich ein besserer Mensch werden will. Da gibt es viele Enttäuschungen, so wird man immer wieder versucht sein zu sagen: Es hat ja doch keinen Sinn! Und es ändert sich ja doch nichts. Im Gebet erhalte ich die Kraft, mich immer neu einzusetzen. Von hier her kommt unsere Hoffnung als Christinnen und Christen. Beten heißt: Sich immer wieder vergegenwärtigen, was Gott will für diese Welt. Und auch, was er von mir erwartet, wie er mich haben will. Nutzen wir die vielfältigen Angebote hier in der Münsterkirche und den Gemeinden, musikalische Meditationen, Exerzitien im Alltag, Fastenpredigten, Bibelwochen, vieles ist auch online möglich.

Fasten: Diese Übung der Fastenzeit hat der Fastenzeit ihren Namen gegeben. Fasten darf nicht falsch verstanden werden: Es geht nicht darum, sich selbst zu kasteien. Im Gegenteil. Es geht darum, in den Blick zu nehmen: Was tut mir wirklich gut? Und dazu hilft es, wenn ich auf manches verzichte, was ich sonst so selbstverständlich habe, damit ich den Blick frei bekomme für das, was ich wirklich zum Leben brauche, und mit wie viel ich mich unnütz belaste.

Almosen geben, beten und fasten sind drei Basisübungen für eine ganzzeitliche Fitness-Kur. Während es im Fitness-Studio nur darum geht, den Körper in Form zu bringen, geht es hier um sehr viel mehr: Um den ganzen Menschen. Der Körper, so sehr ich ihn trainiere, wird eines Tages alt und hilflos werden. Ich kann mich noch so abzappeln, das werde ich nicht verhindern. Mehr noch, eines Tages wird mein ganzer Körper zu Staub zerfallen. Das wird uns am Aschermittwoch durch das Zeichen des Aschenkreuzes ganz ungeschminkt gesagt: „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst!“ Der Körper, soviel Kult du um ihn treibst, der bleibt nicht. Sorge dich also um das, was wirklich bleibt. Die meisten Fitness-Studios bieten auch Schnuppertage an: Da kann man einfach mal ausprobieren, ob einem das gut tut.

Ich lade Sie ein, die Fastenzeit als eine Art Schnuppertage zu verstehen, als eine Einladung, einfach einmal bis Ostern mit diesen drei Basisübungen anzufangen und zu schauen, was sich verändert in unserem Leben, ob wir nicht mehr zu dem werden, der wir von Gott her sein könnten. Menschen auf dem Weg zu Schwestern und Brüdern, um in ihnen dem Herrn zu begegnen und ihm zu folgen mit Liedern der Freude und des Dankes für das Geschenk des Lebens und seiner Liebe. Amen.