

Fastenzeit: Zeit für einen Weg

„Heute wollen wir 20 Minuten laufen und uns dadurch aufwärmen, damit nicht wieder etwas so Dummes geschieht wie beim letzten Mal, als unser Hans sich vor lauter Ehrgeiz einen Bänderriss zuzog.“ Als Buben wollten wir natürlich spielen – nicht diese „blöde Warmlauferei“ wie wir uns ausdrückten. Aber jeder weiß: Ohne lockere Muskeln geht es nicht.

Vor Hochfesten gibt es auch Zeiten des „Warmlaufens“: Advent vor Weihnachten, Österliche Bußzeit oder Fastenzeit vor Ostern und den Freitag vor Sonntag.

Es war gut, den Menschen eine solche Zeit zu gönnen. Im Advent fragen wir: „Bist Du es, der da kommen soll oder müssen wir auf einen anderen warten?“ So lässt Johannes seine Jünger fragen.

Bei der Fastenzeit geht es anders. Aschermittwoch als Startschuss: die Asche als Zeichen der Vergänglichkeit und dann die 6 Wochen bis Ostern, der Wunsch sich „warm zu laufen“, sich „anzuschnallen“ damit wir nicht ungeordnet „herumfliegen“.

Wie wäre es mit einem österlichen Circletraining? Täglich nur etwa 5 – 10 Minuten.

In den ersten Tagen vom Aschermittwoch bis zum 1. Sonntag stelle ich mir die Frage: „Wo komme ich her? Warum habe ich meinen Heimatort in Deutschland?“ Ich schreibe mir meinen Stammbaum, so weit ich ihn kenne.

Die erste Woche lässt uns bewusst werden, dass wir mit Leib und Seele von unserem Gott angenommen sind. Ich habe Fähigkeiten und Fehler – welche?

Die zweite Woche: Meine Hände können etwas tun - Ich räume mein Zimmer auf.

Die dritte Woche: Meine Füße - Welche Besuche wären schon längst notwendig?

Die vierte Woche ist gegen die Blindheit gerichtet: Wen habe ich übersehen und damit ins Abseits gestellt?

Die fünfte Woche: Meine Ohren hören - Sollte ich jemand anrufen? Mich bei jemand bedanken?

Die sechste Woche (Karwoche): Was heißt für mich Aufstehen, von was sollte ich mich befreien? Wenn ich zurückschaue, stellt sich mir die Frage, ob meine Sinne wacher geworden sind? Ostern ist das Fest der Auferweckung nicht nur Christi sondern auch von uns, die wir allzu leicht in Schwierigkeiten hineintappen.

Denken wir daran: Auch die nächste Woche beginnt mit dem 1. Schritt.

Heinz Summerer, Pfr. i. R.