

aufgefahren in den Himmel;  
 er sitzt zur Rechten Gottes,  
 des allmächtigen Vaters;  
 von dort wird er kommen,  
 zu richten die Lebenden und die Toten.

Ich glaube an den Heiligen Geist,  
 die heilige christliche Kirche,  
 Gemeinschaft der Heiligen,  
 Vergebung der Sünden,  
 Auferstehung der Toten  
 und das ewige Leben.

Amen

Ansage der Klingelbeutelkollekte

Lied vor der Predigt: 665, 1-3, Liebe ist nicht nur ein Wort

**Kanzelgruß + Predigttext:**

**Die Gnade Jesus Christi und die Liebe Gottes und die  
 Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch allen.**

**Amen**

**Der für den heutigen Sonntag vorgeschlagene Predigttext steht  
 im Alten Testament, der hebräischen Bibel. Ich lese ausdem  
 Buch des Propheten Jesaja, aus dem 58. Kapitel, die Verse 1 bis**

**9. Gott ermuntert den Propheten und trägt ihm auf, was er dem Volk weitersagen soll:**

Rufe getrost. Halte nicht an dich! Erhebe deine Stimme wie eine Posaune und verkündige meinem Volk seine Abtrünnigkeit und dem Haus Jakob seine Sünden!

Sie suchen mich täglich und begehren, meine Wege zu wissen, als wären sie ein Volk, das die Gerechtigkeit schon getan und das Recht seines Gottes nicht verlassen hätte.

Sie fordern von mir Recht, sie begehren, dass Gott sich nahe.

„Warum fasten wir, und du siehst es nicht an?

Warum kasteien wir unseren Leib, und du willst es nicht wissen?“

- Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter.

Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlägt mit gottloser Faust drein.

Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll.

Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie ein Schilfrohr und sich in Sack und Asche bettet?

Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem ich, euer Gott, Wohlgefallen habe?

Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe:

Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast!

Lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast!

Gib frei, die du bedrückst!

Reiß jedes Joch weg!

Brich dem Hungrigen dein Brot.

Und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus!

Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn.

Und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut!

Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte. Und dein Heilung wird schnell voranschreiten. Und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen. Und die Herrlichkeit Gottes wird deinen Zug beschließen.

Dann wirst du rufen. Und ich, dein Gott, werde dir antworten.

Wenn du schreist werde ich sagen: Siehe, hier bin ich.“

Gütiger Gott, regiere unser Reden und unser Hören durch deinen Geist.

Amen

Predigt:

**Liebe Gemeinde!**

**Draußen vor der Kirche wird Karneval gefeiert. Weil nachher der Umzug durch die Straßen von Hangelar rollt, haben wir uns heute sogar eine halbe Stunde früher als sonst zum Gottesdienst versammelt.**

**Manche Mitmenschen haben bereits seit Wochen auf diese tollen Tage hingelebt. Kostüme wurden genäht, Reden geschrieben und Feste vorbereitet. Die fünfte Jahreszeit hat für den einen oder die andere sogar eine größere Bedeutung, als das Weihnachtsfest.**

\*

**Und Sie? Gehören Sie zu den bekennenden Karnevalsmuffeln, die froh sind, heute Morgen an einem ganz normalen Gottesdienst teilzunehmen?**

**Oder werden Sie sich nachher auch unter das Volk mischen und ausgelassen dabei sein, wenn die Kinder Kamelle sammeln und die Erwachsenen so richtig die Kuh fliegen lassen?**

**Noch drei Tage dauert das bunte Treiben. Traditionell ist mit dem Aschermittwoch dann alles vorbei. Die einen bedauern es. Die anderen atmen erleichtert auf, weil der Spuk nun endlich vorüber ist.**

\*

Danach folgt die Fastenzeit. Die Farbe der Kirche ist in diesen Wochen lila. Am Antependium, dem Altartuch werden Sie es nächste Woche erkennen.

Die Fastenzeit ist traditionell die Zeit des Verzichts. Auf verschiedene Weise dient er dazu, Gott näher zu kommen.

\*

Auf diese Weise haben Menschen schon zur Zeit des Alten Testamentes versucht, sich durch ihr Fasten Gott gewogen zu machen. Das klingt im Predigttext an, wenn die Menschen sich vorwurfsvoll an Gott richten:

„Warum fasten wir, und du siehst es nicht an?

Warum kasteien wir unseren Leib, und du willst es nicht wissen?“

Dahinter steht der Gedanke, sich Gottes Güte verdienen zu können. Wen wundert's, dass so verstandenes Fasten im Predigttext von Gott selbst und später auch von den Reformatoren strikt abgelehnt wurde?!

\*

Manche Menschen nutzen die Fastenzeit, um sich die eine oder andere schlechte Angewohnheit oder eine Sucht, wie das Rauchen, abzugewöhnen. Wieder andere wollen in dieser Zeit schon mit Blick auf den Sommerurlaub und den Traum von der Bikinifigur abnehmen.

\*

Doch eigentlich geht es beim Fasten um etwas anderes.

Beim Fasten werden nämlich Körper *und* Seele entschlackt. Durch das Weglassen des Unwichtigen entstehen neue Freiräume. Der Kopf klärt sich. Wie von selbst nimmt der Fastende seine Umgebung bewusster wahr und reagiert sensibler. Der Geschmackssinn wird intensiver. Der Blick klarer, die Ohren hellhöriger.

\*

Doch das Fasten hat auch eine ethische Seite. Es soll dazu erziehen, sich des Überflusses bewusst zu werden, in dem wir leben. Es zielt darauf ab, dass Menschen aus diesem Bewusstsein heraus mit anderen teilen und vielleicht auch über die Fastenzeit hinaus sparsamer mit den Dingen des täglichen Lebens umgehen. Vielleicht haben das Fasten oder die „Sieben Wochen ohne“, wie die Aktion der evangelischen Kirchen in Deutschland seit 25 Jahren genannt wird, deshalb für so manche Christin oder Christen auch einen faden Beigeschmack. Wird uns damit nicht nur ein schlechtes Gewissen gemacht? Eigentlich sollen wir uns doch nur für unser gutes Leben schämen. Wie können wir unseren reich gedeckten Tisch genießen während andere hungern?

Einigen stoßen solche Gedanken moralinsauer auf. Sie vermuten, dass die Kirche im Grunde eben doch genussfeindlich ist und uns außerdem andauernd ein schlechtes Gewissen machen will. Das Gerede vom Fasten ist doch nur ein Grund mehr, sich von dieser Institution abzuwenden, mögen einige, ohnehin schon Kirchenferne, womöglich denken.

\*

Deshalb möchte ich Sie einladen, in diesem Jahr auf eine ganz andere Art zu fasten. Wie wäre es, Ihren Alltag einmal ganz bewusst nach Dingen und Gewohnheiten zu durchforsten, die Ihnen Energie rauben?

Ich ertappe mich zum Beispiel oft dabei, dass ich abends ganz erschöpft bin von all den Dingen, die meinen Tag bestimmt haben. Manche Aufgabe erscheint mir besonders wichtig. Dann kann es passieren, dass ich ärgerlich werde, wenn ich für solch eine bedeutende Sache nicht gleich eine Lösung finde. Anderes schiebe ich immer wieder vor mir her. Denn um mich damit auseinander zu setzen, bräuchte ich Ruhe und Konzentration. Doch während des Tages werde ich durch neue Anfragen von Menschen, die mich um Unterstützung bitten, unterbrochen. Auch für sie will ich da sein. So kann es geschehen, dass ich am nächsten Morgen den Eindruck habe, dass sich die Probleme wie Berge vor mir auftürmen, die schier unbezwingbar scheinen.

**Dabei setzte ich mich selbst unter Druck. Doch gerade das raubt mir Kraft und Zeit. Das ist pure Energieverschwendung!**

**Denn meist sind die Dinge weniger schwierig, als gedacht und im Nachhinein erweisen sich viele Berge einfach als gut bezwingbare Maulwurfshügel.**

\*

**Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie genau hin, wo Ihre Energieräuber lauern! Neigen Sie auch dazu, aus Maulwurfshügeln Berge zu machen? Oder haben Sie den Wunsch, immer alles perfekt erledigen zu wollen? Das könnte so ein Kraftdieb sein. Ebenso tückisch ist der Satz: „Was sollen denn die Leute von mir denken?“**

**Vielleicht fühlen Sie sich bei dem einen oder anderen Beispiel angesprochen oder Sie haben in Gedanken bereits Ihren Energieräuber benannt.**

**Und nun stellen Sie sich vor, wie viel Zeit und Kraft Sie ohne diesen Dieb hätten!!!**

**Ich möchte Sie ermuntern, ab Aschermittwoch dergestalt zu fasten, dass Sie auf Ihren Energieräuber verzichten. Am Anfang wird das sicherlich schwierig. Denn meist sind wir so an ihn gewöhnt, dass wir es kaum merken, wenn er sich automatisch immer wieder einschleicht. Auch ich werde sicherlich achtsam und streng mit mir sein müssen, damit die Maulwurfshügel auch**

für andere. Der Geschäftsführer der Fastenaktion, Arndt Brummer, formuliert es so: „Fasten Sie und verschwenden Sie Zeit an Ihre Freunde, verschwenden Sie Ihr Geld für eine gute Sache, verschwenden Sie Liebe. Genießen Sie und bleiben Sie genießbar!“

Das erinnert mich an den Ausspruch Jesu vorhin in der Altarlesung. Als er gefragt wurde, warum seine Jünger nicht im klassischen Sinn fasteten, antwortete er: „Warum sollen die Hochzeitsgäste fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist?“ Mit Jesus zu leben, kann also selbst in der traditionellen Fastenzeit heißen, das Leben zu feiern, weil er bei und in uns ist. Dann verschieben sich die Maßstäbe. Das Fasten wird zum Teilen von Lebensfreude. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Ich wette, dass Sie dabei eine Menge zurück bekommen werden. Denn Freundlichkeit, Liebe und Glück wachsen, wenn wir sie verschenken.

\*

Das Werbematerial der Fastenaktion der EKD zielt das Bild eines Mädchens, das ein ganzes Bündel bunter Luftballons vor sich her trägt. Das Gesicht ist durch die Ballons verdeckt. Doch mit ihren bunten Ringelstrümpfen und den dynamisch großen Schritten wirkt sie leicht, fröhlich und voller Energie.

Wann waren Sie das letzte Mal so leichtfüßig? Wann hat die Freude Ihre Füße oder Ihr Herz zum Hüpfen gebracht? Verschwenderisches Fasten hat dieses Ziel. Es schafft Raum und

**Zeit für eine andere und bewusstere Form des Umgangs mit anderen, mit sich selbst und mit Gott.**

**Das kann sich in Ihrem Alltag ganz unterschiedlich auswirken. Vielleicht entdecken Sie die scheinbar gewöhnlichen Schönheiten des Alltags ganz neu. Sie können sich richtig freuen an dem, was Sie besitzen und fühlen sich reich beschenkt. Im Supermarkt haben Sie es weniger eilig und lassen an der Kasse ohne zu Murren schon mal gern jemand vor, der gehetzt wirkt. Es sind die kleinen Dinge, die das Miteinander oft reich machen.**

**Ich lade Sie deshalb ein zu einem kleinen Ritual. Nachher am Ausgang schenke ich jeder und jedem von Ihnen einen Luftballon. Es dürfen auch zwei sein – wenn Sie mögen. Ich bitte Sie diesen Ballon für jemand anderen zu verschwenden. Blasen Sie ihn auf und schenken ihn ihrem Mann oder Ihrer Frau, nachdem Sie mit dickem Filzstift darauf geschrieben haben:**

**„Schön, dass es Dich gibt!“**

**Oder blasen Sie ihn auf, binden einen Schnur daran und daran eine Tafel Schokolade und verschenken ihn an jemand, der gerne nascht. Oder verstecken Sie ein kleines Geschenk im aufgepusteten Ballon, oder, oder, oder ...**

**Viel Spaß beim Fasten!**

**Amen**