

Es ist ein Geben und Nehmen

Altbischofin Bärbel Wartenberg-Potter und Julia Lersch im Gespräch



Haben Sie eigene Erfahrungen mit dem Fasten?

Wartenberg-Potter: Ja, über viele Jahre habe ich in der Karwoche vor Ostern gefastet. Diesen Einschnitt in den Alltag, den ritualisierten Bruch mit Gewohnheiten habe ich immer geschätzt. Wichtig war mir jedoch stets, diese Zeit in Gemeinschaft zu verbringen. So hatte ich damals als Pastorin in Stuttgart gleich zu Beginn mit einer kleinen Gruppe zusammen gefastet. Wir haben dann abends zusammen gesessen und natürlich über fast nichts anderes gesprochen als Essen, dann aber auch Texte von südafrikanischen Christinnen und Christen gelesen. Fasten mit einer Außenperspektive zu verbinden, das war mir immer schon ein Anliegen.

Lersch: Ich habe verschiedene Erfahrungen mit dem Fasten gemacht. In den letzten zwei Jahren habe ich mich an »7 Wochen mit...« beteiligt. Am Anfang war es gar nicht so leicht, mich überwiegend regional und fair zu ernähren. Das kostet auch mehr Zeit. Meine Erfahrung ist, dass es gut zusammenpasst: dieses Nach-innen-gehen und gleichzeitig nach außen zu gehen, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Warum ist es so wichtig, sich im Alltag unterbrechen zu lassen?

Wartenberg-Potter: Durch Ausstieg aus dem Gewohnten bleibe ich wach und sehe etwas Neues. Es geht darum, einmal aus der Überfülle auszubrechen, überhaupt erst einmal wahrzunehmen, welche erdrückende Dimension dieses Zuviel-von-allem inzwischen erreicht hat und was das mit uns macht. Es geht auch um eine innerliche mentale Befreiung. Wir werden heute so überflutet von Informationen, die wir kaum noch verarbeiten können.

Dadurch entsteht ein diffuses Patchwork-Wissen, das eher lähmt als hilft. Außerdem nimmt man sich nicht mehr die Zeit, Sachverhalte gründlich miteinander zu verknüpfen. Dadurch bleibt vieles an der Oberfläche. Fasten geht in die umgekehrte Richtung. Es hat mit Leerwerden und Konzentration auf Wesentliches zu tun. Das Abwerfen von Ballast aller Art, den man mit sich herumschleppt, setzt Energie frei und macht Hunger auf Neues. In diesen Zeiten bin ich zum Beispiel empfänglicher für Spiritualität von Menschen anderer Kulturen, die der Natur manchmal noch stärker verbunden sind als wir. Außerdem bewirkt Fasten auch eine Verlangsamung und fördert das Bewusstsein, dass nicht alles von mir abhängt.

Lersch: Diese Erfahrung kann ich nur teilen. Wenn ich für eine bestimmte Zeit einmal aus dem üblichen Alltagsgeschehen heraustrete, kann ich zur Besinnung kommen. Insofern bedeutet diese Zeit für mich nicht nur Verzicht. Im Gegenteil, es werden andere Bedürfnisse erfüllt. Es entstehen neue Räume. Ich fühle mich in der Zeit durchlässiger, offener für das, was um mich herum geschieht und mich umgibt. Ich werde auch sensibler, für das was ich tue. Ich frage mich zum Beispiel, wo denn das, was ich esse oder trage, herkommt. Welchen Weg hat es hinter sich? Welche Arbeit steckt dahinter? Wer hat sich damit beschäftigt? Das sind Fragen, die ich mir sonst nicht so intensiv stellen würde.

Inwiefern ist »7 Wochen mit...« geeignet, um auf die Bedrohung der Schöpfung aufmerksam zu machen?

Lersch: Zum Einen fühle ich mich in der Fastenzeit ohnehin stärker mit allem, also auch mit der Schöpfung, verbunden. Das bewirkt schon ein achtsameres Verhalten ihr gegenüber. Zudem bekomme ich durch den Kauf aus regionalem Anbau eine ganz andere Beziehung zu den Produkten. Ich sehe, welches Obst und Gemüse in der Zeit überhaupt bei uns wächst. Dadurch bin ich viel stärker mit den Jahreszeiten verbunden. Das Gefühl mit allem verflochten, in einen Lebensrhythmus eingebunden zu sein, ist im Grunde doch auch eine alte menschliche Sehnsucht. Diese Erfahrung, die besonders durch diese Form des Fastens gefördert wird, habe ich als sehr bereichernd erlebt. Es wächst das Gefühl von großer Dankbarkeit für das, was uns allen geschenkt ist ebenso, wie das Bewusstsein für die Bedrohung der Schöpfung. Wir sind eben nicht unabhängig von ihr. Wir tun oft nur so.

Wartenberg-Potter: Ja, wir müssen endlich wegkommen von dem ruinösen Anthropozentrismus. Das können wir uns heute angesichts der globalen Krise nicht mehr leisten. Wir müssen Abschied nehmen von der Vorstellung, dass ich als Mensch im Mittelpunkt stehe und sich alles um mich dreht. Das alte Bild, vom Menschen als „Krone der Schöpfung“, der über die Natur und alle Mitgeschöpfe herrscht, ist ebenso überholt, wie vor Jahrhunderten das Bild, dass die Sonne sich um die Erde dreht. Das

war die kopernikanische Wende. Statt von der Umwelt sollten wir von der Mitwelt sprechen. Der Mensch tritt aus dem Mittelpunkt heraus und reiht sich in den Lebenskranz der Schöpfung ein, die ihn umgibt. In Zeiten des Klimawandels müssen wir theologisch umdenken. Wir müssen uns fragen, wie wir die lebensbefreiende Botschaft der Bibel angesichts dieser Krise verkünden können. Dazu gehört auch eine andere Begrifflichkeit. Wenn der Mensch in der Schöpfungsgeschichte aufgefordert wird, über die Welt zu „herrschen“, sollte man besser den weniger hierarchischen Begriff „walten“ verwenden. Wir haben von Gott nicht den Auftrag bekommen, unsere Mitwelt und unsere Mitgeschöpfe zu verzwecken, sondern sollen Verantwortung dafür übernehmen. Gott ist nicht nur der Gott der Menschen, sondern allen Lebens.

Lersch: Der Begriff Mitwelt statt Umwelt gefällt mir gut. Er beschreibt das Beziehungsgefüge sehr deutlich, in dem wir uns befinden. Wir sollten nicht nur auf eine gendgerechte Sprache achten, sondern Worte gebrauchen, die alle Mitgeschöpfe im Blick haben.

Wie verbindet sich Fasten für Sie mit dem anderen großen Thema Gerechtigkeit?

Wartenberg-Potter: Im biblischen Grundverständnis bedeutet Gerechtigkeit: in gerechten Beziehungen leben. Ein gerechter Hirte ist der, der seine Schafe auf gute Weide und ans Wasser führt. Er wird dadurch den Bedürfnissen der Tiere gerecht. Auf uns übertragen bedeutet das, dass ich der Mitwelt, in der ich lebe, auch gerecht werden muss. Wenn ich das Lebensrecht des Anderen, auch des nichtmenschlichen Geschöpfes achte, dann lebe ich gerecht. Es ist ein Geben und Nehmen. Darauf liegt der Segen. Die Gemeinde ist ein guter Ort, in der wir dieses Gerechtigkeitsverständnis einüben können. Und die Fastenzeit ist die Zeit, in der wir uns klar werden können, wo die Gerechtigkeitsverletzungen der Gegenwart sind und wie wir möglichst viel Gerechtigkeit erwirken können.

Lersch: Durch die Verbindung des Fastens mit dem Kauf fair gehandelter Produkte sehe ich über den Alltagshorizont hinaus. Ich nutze die Aktion, um mich intensiver als sonst über Produktionsbedingungen zu informieren. Dadurch rückt die Lebenswirklichkeit von Menschen auf anderen Kontinenten näher. Mir wird bewusst, wie sehr ich durch mein Konsumverhalten mit ihnen verflochten bin und ich frage mich, wie ich mit meinen Handlungsmöglichkeiten zu mehr Gerechtigkeit beitragen kann. Manchmal fühle ich mich angesichts dieser enormen Herausforderungen klein und ohnmächtig, gleichzeitig will ich die Hoffnung nicht aufgeben, doch etwas bewirken zu können.

Aus dem, was Sie bisher gesagt haben, könnte man folgern, dass das Fasten fast wie ein Katalysator wirken kann, um vom Wissen zum Handeln zu kommen.

Lersch: Fasten bedeutet ja vor allem eine Einübung in Achtsamkeit. Es berührt mich daher auch stärker als sonst, wenn Raubbau an der Natur getrieben wird und Tiere misshandelt werden. Der Schmerz darüber setzt Energien frei und treibt zum Handeln an.

Wartenberg-Potter: Mich motiviert eher das Glück über die Schönheit der Schöpfung zum Handeln. Wenn ich morgens beim Blick aus dem Fenster bewusst die Luft einatme, das Licht

und die Bäume sehe und die Vögel höre, dann spüre ich den Impuls: Das möchte ich schützen, dafür möchte ich mich jetzt mit meinen Möglichkeiten, die ich als Theologin habe, einsetzen.

Lersch: Ich möchte noch einen weiteren, vielleicht eher formalen Aspekt nennen, der dazu führt, tatsächlich etwas zu verändern. So finde ich es sehr hilfreich, dass die Aktion zeitlich begrenzt ist. Das motiviert mich stärker überhaupt anzufangen. Ich fühle mich nicht so überfordert, als wenn ich mir vornehme, ein neues Verhalten ab sofort für den Rest meines Lebens umzusetzen. Das führt doch meist zu dem Silvestereffekt, wo man nach einigen Wochen entmutigt ist, weil man es wieder nicht geschafft hat, die guten Vorsätze zu verwirklichen.

Wartenberg-Potter: Das kann ich teilen. Begrenzung schützt vor Überforderung und ermutigt eher dazu, kleine Schritte anzufangen. Das ist wie bei einer Chorreise. In einer bestimmten Zeit übt man etwas Neues intensiv ein, so dass auch nach der Reise die Töne noch lange nachklingen. Das ist bei der Fastenaktion ähnlich. Ein neues Verhalten wird für einige Wochen eingeübt. Das habe ich dann so intensiv gemacht, dass es sich auch danach noch auf den Alltag auswirkt und es leichter fällt, neue Wege zu gehen. Die Umsetzung von der Erkenntnis zum Handeln funktioniert vor allem durch Üben. Erst dadurch, dass ich eine Sache nicht nur einmal, sondern zehn- oder tausendmal mache, schleife sie sich so ein, dass ich gar nicht mehr darüber nachdenke.

Lersch: Ja, und manchmal brauchen Veränderungen auch Geduld. Dazu fällt mir noch ein anderes Bild ein. Meine Lehrerin hatte mir, als Beispiel für den Ablauf von Veränderungsprozessen, einmal den Verpuppungsvorgang eines Schmetterlings beschrieben: Während die Raupe sich in dem Kokon befindet, bilden sich in ihr neue Imagozellen, die sich dann nach und nach zu immer größeren Klümpchen verbinden. Anfangs wehren sich die alten Zellen noch dagegen, bis die Klümpchen mit den Imagozellen groß genug sind und das Alte ablösen. Der Schmetterling entsteht. Wenn man dieses Beispiel auf unser Thema überträgt, heißt das doch: Neue Ideen und alle Menschen, die sich damit beschäftigen, müssen sich miteinander verbinden, damit sie wirksam sind und etwas Neues entstehen kann. Gleichzeitig heißt es auch, dass neue Ideen Zeit brauchen, um wachsen zu können.

Wartenberg-Potter: Ein schönes Bild. Dazu fällt mir ein Zitat des Theologen Christoph Blumhardt ein, der nicht nur fromm, sondern sozial engagiert und politisch sehr aktiv war. Er sagte: Im Umgang mit dem Reich Gottes müssen wir „warten und pressieren.“

// Die Fragen stellte Ulrike Plautz

Julia Lersch, Dipl. Religionspädagogin, Referentin für Weltgebetstag und Natur & Spiritualität im Frauenwerk der Nordkirche

Bärbel Wartenberg-Potter, Theologin, ehemalige Bischöfin der Nordelbischen Kirche im Sprengel Holstein-Lübeck von 2001 bis 2008, www.baerbel-wartenberg-potter.de