

„Appetit auf das Leben“

Landesbischof Gerhard Ulrich und Pastorin Christiane Eller im Gespräch

Frau Pastorin Eller, zu »7 Wochen ohne« kommt die Fastenaktion »7 Wochen mit« hinzu. Wie ist diese Initiative entstanden?

Eller (Frauenwerk der Nordkirche in Mecklenburg-Vorpommern, Rostock): Als Frauenwerk waren wir nicht glücklich mit der Situation, dass die Gemeinschaft mit Menschen der weltweiten Ökumene nur einmal im Jahr zum Weltgebetstag in den Fokus kommt. Da gibt es so viele Anregungen, etwas davon sollte durchs Jahr hindurch weitergehen. 2009 hieß unser Jahresthema „Solidarität mit Frauen weltweit“, wir verbanden es erstmals mit der Fastenaktion. Daraus entwickelten wir die Aktion »7 Wochen mit Fairem Handel und Produkten aus der Region«, das Motto hatten wir von katholischen Frauen in Trier abgeschaut.

Herr Landesbischof, was halten Sie von dieser Fastenaktion?

Ulrich (Landesbischof der Nordkirche, Schwerin): Es ist eine gute Sache, die in vielen unserer kirchlichen Häuser gut aufgenommen worden ist. Sie kann auch ein Alleinstellungsmerkmal sein. Dass wir – nicht mit dem pädagogischen Zeigefinger, sondern durch unsere tägliche Praxis – sagen: Schaut genau hin, was ihr esst, was ihr konsumiert. Das ist nicht gleichgültig. Was wir hier tun, hat Auswirkungen auf der anderen Seite der Welt.

Eller: Dabei geht es uns nicht um Moralisieren, sondern um ein „Sich-durchlässiger-machen für die Welt“. Das bedeutet, empfindsamer zu werden für das, was anderswo passiert. Wenn wir versuchen, uns an dem zu orientieren, was Gott will und nicht nur an Eigeninteressen, können wir ein Stückchen mehr für die Welt sprechen.

Ulrich: Ich fände es sehr gut, wenn es gelingen würde, die beiden Fastenaktionen »7 Wochen ohne« und »7 Wochen mit« stärker aufeinander zu beziehen. Dass jede und jeder ein Modell entdecken kann, in dem er sich wirklich wiederfindet.

Fasten ist populär. Worin sehen Sie den Grund für das große Interesse?

Ulrich: Es gibt in unserer Welt der Satttheit eine Sehnsucht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wer einmal gefastet hat, merkt, welche neuen Kräfte das Fasten freisetzt. Es ist eine Erfahrung, die quer zu unserer alltäglichen Erfahrung liegt, diesem Konsumieren um des Konsumierens willen. Es gibt eine Sehnsucht danach, einen neuen Einblick zu bekommen auf das, was dieses Leben wirklich trägt. Das kann man innerhalb und außerhalb von Kirche erfahren. Es ist sehr heilsam.

Eller: Ich selber faste seit zehn Jahren. Ich erlebe mich in dieser Zeit als langsamer. Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles

immer schneller gehen soll und wir meistens mitgerissen sind. Wenn mal eine Zeit kommt, wo ich gezwungen werde, manches langsamer zu machen, hilft mir das. Wenn Menschen sich beschränken, hat das Auswirkungen auf ihren Umgang mit Zeit. Das ist etwas sehr Wohltuendes.

Ulrich: Wir zehren von Ressourcen, ohne uns Gedanken zu machen, woher sie kommen. Wenn unser Körper plötzlich ein Signal gibt, dass er überfordert ist oder die Seele – wir nennen das heute Burnout – dann sind Entschleunigung und Rückzug auf das Wesentliche von großer Bedeutung. Auch ist es uns gelungen, das Fasten aus der Buß- und Strafecke herauszuholen. Früher bedeutete Fasten: Aha, einer ist schuldig, und jetzt muss er büßen, indem ihm oder ihr Liebe, Zeit und Essen entzogen wird. Aber Jesus sagte: Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler. Es ist keine lustfreie Zone, sondern etwas, das zu unserem Menschsein gehört. Dies ist wiederentdeckt worden und hat das Fasten als eine Kraftquelle geöffnet.

Worauf verzichten Sie?

Ulrich: Es gibt eine Zeit, in der ich alles weglassen, außer Wasser und Tee. Ich praktiziere ein begleitetes Heilfasten. In der übrigen Passionszeit verzichte ich auf andere Dinge. Das ist mehr ein Symbol dafür, dass ich selber mich auf Wesentliches konzentrieren will: Es ist nicht selbstverständlich, dass du immer alles hast. Es ist genug da. Du musst keine Sorge haben.

Eller: Ich habe mich darauf eingestellt, regional und fair einzukaufen. Wichtig ist mir, mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen, die biblischen Texte zu lesen, zusammen zu beten. Unserem Frauenkreis in Rostock hat Altbischofin Bärbel Wartenberg-Potter geraten: Wenn ihr so anspruchsvolle Andachtstexte miteinander bespricht, sollt ihr nachher essen und trinken. Wir stellten Brot und Käse auf den Tisch, auch Wein. Bei einem einfachen Essen haben wir Gemeinschaft erlebt und Hoffnung gespürt, dass die Welt auch anders sein kann.

Ulrich: Fasten hat nichts mit Zwang zu tun. Deswegen finde ich dieses Beispiel gut. Jesus sagt: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Wenn wir uns mit dem Wort Gottes auseinandersetzen, kommt es nicht darauf an, dass hinterher nichts gegessen wird. Fasten heißt nicht, dass du leer ausgehen musst, sondern dass du aus dem schöpfst, was Gott dir gibt und was im Zentrum des Lebens steht.

Fasten wird als ein Nachhinegehen verstanden. Bei Fairem Handel und regionalen Produkten geht es dagegen um das gesellschaftliche Handeln. Passt das zusammen?

Ulrich: Es gibt das Fasten in unterschiedlichen Formen. Es gibt



den Verzicht, der den Menschen auf sich selbst führt. Da kommen einem ganz andere Gedanken: Welche Gefühle, Bilder, Träume habe ich? Aber es liegt ebenso eine Stärkung darin, sich nach außen zu kehren. Wenn ich faste, tausche ich mich gern mit anderen aus. Die meisten meiner Kochrezepte stammen aus Gesprächen mit Fastenden. In der Zeit des Entsayens kommt der Appetit aufs Leben. Ich nehme das als ein Bild für das, was neu sein kann. Extroversion, also alles, was wir nach außen agieren, hat es unbedingt nötig, dass wir dafür den Anhalt in uns selbst finden.

Eller: Die Verschränkung von Nachhinegehen und dem Blick nach außen wird in der Geschichte von Jesus in der Wüste anschaulich. Er ist bei sich und bei Gott. Aber auch in diesem Beisichsein tritt eine Macht von außen hinzu, der Teufel. Da geht es um die große Versuchung des immer mehr Habenwollens. Wenn wir ihr erliegen, können wir der Welt Gottes und den Menschen nicht gerecht werden. Das ist eine sehr aussagekräftige Geschichte zu unserer Fastenaktion. Sie ermutigt uns, der Macht des Konsums und des Überflusses, hinter der sich wirtschaftliche Macht und Ausbeutung verbergen, zu widerstehen.

Ulrich: Ich bin ein Mensch, der sehr gerne konsumiert. Dass ich in einer freien Gesellschaft leben darf, die auch den Überfluss kennt, erlebe ich mit großer Dankbarkeit. Ich kann die Wochenmärkte und Geschäfte genießen. Aber ich weiß um die Schattenseite. Die Fastenaktion soll das Innehalten befördern. Sie soll Raum geben zu schauen, welches die Bedürfnisse sind, die wir als Menschen dringend befriedigen müssen und welche warten können. Dann ist es uns möglich, aufmerksam dafür zu werden, wie es anderswo in der Welt aussieht.

Eller: Genau darum geht es: ins Wahrnehmen zu kommen. Dabei half uns eine Übung der Therapeutin Luise Reddemann: Du isst drei Rosinen, und während du sie kausst, überlegst du dir, wie viel Arbeit von verschiedenen Menschen darin steckt. So ergibt sich eine Verbindung zwischen dem, was wir genießen und der Aufmerksamkeit für die Menschen, die dahinterstehen.

Spielen die alten Fragen nach Schuld und Sünde noch eine Rolle?

Eller: Wir wollen mit unserer Aktion nicht Schuldgefühle wecken, sondern auflösen. Wir sensibilisieren dafür, dass wir immer in Lebenszusammenhänge verstrickt sind, in denen wir schuldig werden. Das ist ein Kern der biblischen Botschaft, der für mich befreiend ist. Denn ich muss nicht strampeln, um aus diesen Zusammenhängen herauszukommen. So lange ich lebe, bewege ich mich in Strukturen, die für manche Menschen verheerend sind. Dafür gibt es den Begriff der „strukturellen Sünde“. Dies

wahrzunehmen, hat etwas Befreiendes. Daraus entsteht die Freiheit zu entscheiden, was ich in dieser Situation tun will: Zum Beispiel ein bisschen mehr Leben in Gerechtigkeit praktizieren.

Ulrich: Manchmal weiß ich nicht, welches Schuldbewusstsein verbreiteter ist: Ich darf keine Fehler machen, ich darf keinen enttäuschen, ich muss perfekt sein. Oder die andere Seite: Ich bin verantwortlich dafür, dass es den Menschen am anderen Ende der Welt so schlecht geht. Ich sage: Gott hat uns in diese Welt gestellt, und er hat uns nicht einen Rosengarten versprochen. Er weiß um unsere Fehler. Aber der, der das weiß, hilft uns auch. Ich muss die Gerechtigkeit dieser Welt nicht allein herstellen, sondern da ist einer, der mit seiner Gerechtigkeit dafür sorgt, dass diese Welt eine neue wird, und dafür braucht er mich. Es geht nicht nur um Schuld, sondern auch um unsere Freiheit und unsere Verantwortung.

Erreicht man mit der Fastenaktion auch arme Leute? Oder gehen Themen wie fairer Handel und regionale Produkte an ihrem Leben vorbei?

Eller: Wir müssen für diese Gefahr aufmerksam sein, denn Menschen grenzen sich heute durch ihren Lebensstil von anderen gesellschaftlichen Schichten ab. Ich denke an die Geschichte von der armen Witwe, die das gibt, was sie hat. Da geht es um das, was ein Mensch von Herzen tut. In den Weltläden gehen auch Studenten einkaufen, auch viele, die wenig Geld haben. Das Thema der weltweiten Gerechtigkeit spricht Menschen aller sozialen Schichten an.

Ulrich: Man darf uns nicht nachsagen: Wer regelmäßig sein Gehalt auf dem Konto hat, für den ist es leicht zu fasten. Der kann leicht fair gehandelte Produkte kaufen. In den Zeitungen steht: Es hat noch nie so viel Menschen in Arbeit gegeben, aber die Zahl derer steigt, die davon nicht leben können. Wie wäre es, wenn wir bei dieser Aktion Leute einbeziehen, die bei den Tafeln in der Schlange stehen? Wie wäre es, wenn wir zum Teilen aufrufen mit denen, die nichts haben? In unseren Weltläden setzen wir uns für die Menschen an den anderen Enden dieser Welt ein, damit sie für ihre Arbeit einen gerechten Lohn bekommen. Diese Aufmerksamkeit brauchen auch Menschen vor unserer Haustür.

Eller: Deshalb empfehlen wir in der Fastenzeit unseren Gruppen landwirtschaftliche Betriebe zu besuchen. Gerade in der Landwirtschaft und in Gärtnereien arbeiten Menschen oft hart, um von ihrer Arbeit leben zu können. Wenn wir Ausflüge zu Betrieben anregen, hat es auch den Aspekt, Menschen in ihren Arbeitsbedingungen wahrzunehmen und zu unterstützen.

Angenommen, ich will bei der Fastenaktion mitmachen. Wie fange ich an?

Eller: Finden Sie heraus, was Sie am meisten anspricht: Zum Beispiel wie man im Supermarkt erkennt, welche Produkte aus der Region stammen und welche nicht. Wir geben Hinweise, wie Sie sich mit der Bibel auf das Fasten einstimmen können. Ich empfehle, sich mit anderen in einer Fastengruppe zu verbinden. Im Brief an die Römer schreibt Paulus: „Überfordert euch nicht bei dem, wofür ihr euch einsetzt, achtet auf eure Grenzen bei dem, was ihr vorhabt. Denn Gott hat jedem und jeder ein bestimmtes Maß an Kraft zugeteilt, Vertrauen zu leben.“

Ulrich: Wäre doch schön: 7 Wochen ohne Überforderung.

Die Fragen stellte Hedwig Gafga.