

Mit Luft und Liebe durch die Fastenzeit

„Lieber Luft ranlassen.“ Diesen Satz habe ich von meiner Großmutter geerbt. Das sagte sie liebevoll immer dann, wenn ich eine kleine Schramme am Finger oder eine Schürfwunde am Knie hatte. Natürlich gab es erstmal ein Pflaster. Aber wenn es nicht mehr ganz schlimm war, riet sie: „Lieber Luft ranlassen. Dann kann es besser heilen.“

Nun sage ich das auch meinen Enkeln, wenn der Pflasterstreifen mit den bunten Motiven – wahlweise Saurier oder Einhorn – nicht mehr sein muss. Lieber Luft ranlassen und am besten dazu: „Raus an die Luft!“



Das ist im beginnenden Frühjahr gewiss leichter gesagt und getan als im Wintergrau der letzten Wochen. Ich sehne mich förmlich nach den heilsamen Kräften der frischen Luft, nicht nur für die kleine Kratzer. Denn wir leben in atemlosen Zeiten: In kurzen Taktungen erreichen uns Nachrichten und Ereignisse, die uns zu schaffen machen. Da war ein Wahlkampf, der Schnappatmung erzeugte, eingebettet in außenpolitische Achterbahnfahrten von jenseits des Atlantiks. Das alles nimmt uns die Luft. Ich merke: Es fällt mir schwerer ruhig zu bleiben, durchzuatmen und mich der Überwältigung zu entziehen, Da tut es richtig gut: Mal raus und Luft holen, eine andere Perspektive gewinnen, Ruhe schöpfen, dem inneren Panikorchester frei geben. Meine Lieblingsorte dafür sind der Dranser See mit seinem klaren Wassern oder der Daberforst mit den stillen Wegen.

Und die beginnende Fastenzeit gibt gute Gelegenheiten dafür. Von Aschermittwoch bis Ostern rät die diesjährige Fastenaktion der Evangelischen Kirche: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“ Es gibt einen Fastenkalender mit kurzen Gedanken und frischen Impulsen für jeden Tag. (<https://7wochenohne.evangelisch.de/>)

Denn Fasten ist viel mehr als Verzicht. Fasten kann eine Qualitätszeit sein. Da verzichten die Fastenden auf etwas – zugunsten für etwas. Das kann so aussehen: Eine Pause von medialer Überflutung stattdessen der gelüftete und erklärte Abstand zu Meinungen und Maßnahmen, die Ängste und Bedrohungen in uns schüren oder Menschen herabwürdigen.

Diese Fastenzeit will uns erinnern: Gut und tief Atem zu holen, bedeutet Kräfte zu sammeln. Frische Luft fördert frische Gedanken. Atmen zu können, rührt an unsere Existenz und vereint uns mit allen menschlichen Geschöpfen. Ich glaube, jeder bewusste Atemzug bindet mich ein in den uranfänglichen Lebensodem Gottes. Wenn ich so Atem schöpfe, weiß ich um die Liebe des Schöpfers. Sie gilt nicht nur mir. Sie gilt jedem Menschenwesen von Beginn an, wenn es sich ins Leben schreit und.... atmet.

Ich bin gespannt auf die beginnende Fastenzeit mit mehr Luft und Liebe.

*Carola Ritter,
amtierende Superintendentin
Ev. Kirchenkreis Wittstock-Ruppin*