

Einfach vertrauen

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort *vertrauen* hören? Mir fällt als erstes mein kleiner Neffen ein, wie er sich zuhause von der Kommode stürzt – in völligem Vertrauen, dass er aufgefangen wird. Und, klar wird er aufgefangen! Aber wir, werden wir aufgefangen?

So leicht lässt sich diese Frage nicht beantworten. „Möge das Leben hier gut zu dir sein“, singt Reinhard Mey in seinem Lied „Menschenjunges“. Was ist, wenn das Leben eben nicht gut ist zu mir? Wenn Gott fern ist und selbst die anderen Menschen weit weg? Die Lebensgeschichte eines Jeden ist auch eine Geschichte von Verletzungen, Enttäuschungen, durchkreuzten Plänen. Wahrscheinlich wird auch mein Neffe sich in einigen Jahren schwerer tun, all sein Urvertrauen in die Waagschale zu werfen. Es scheint so, als würde vertrauen mit zunehmender Lebenserfahrung immer schwieriger.

Es gibt aber eine Geschichte, die etwas anderes erzählt. Jacques Lusseyran, der behütet, wach und lebensfroh im Paris der 1920er Jahre aufwuchs, wird mit acht Jahren durch einen Unfall blind. Sollte er das Licht, das er so geliebt hatte, nie mehr sehen? Schon bald bemerkt er, dass das Licht ihn nicht verlassen hat. Es scheint ihm von innen her und enthüllt ihm eine Welt voller Farben. Es lehrt ihn eine andere Art des Sehens: *„Wenn ich traurig war, wenn ich Angst hatte, wurden alle Schattierungen dunkel und alle Formen undeutlich. Wenn ich jedoch freudig und aufmerksam war, hellten sich alle Bilder auf. Groll, Gewissenszweifel versetzten alles in Dunkelheit. Ein großherziger Vorsatz, eine mutige Entscheidung schickten einen hellen Lichtstrahl. Nach und nach lernte ich verstehen, dass Lieben Sehen bedeutete und Hassen Blindheit, Nacht war.“*

Jahre später, inzwischen ist Paris besetzt, ist er der Kopf einer Widerstandsgruppe. Die Gruppe wird verraten, er kommt erst ins Gefängnis und dann ins KZ Buchenwald – unaussprechlicher Horror, unsagbares Leid, der absolute Tiefpunkt der menschlichen Existenz. Er schrammt am Tod vorbei. Aber, das Licht verlässt ihn nicht. In seiner Autobiographie schreibt er: *„wenn man mir kein Brot zu essen gab, würde ich mich von der Hoffnung nähren [...] Ich wurde von einer Hand getragen [...]. Ich konnte endlich den anderen helfen [...]. Ich könnte ihnen zu zeigen versuchen, wie man am Leben bleibt. Ich barg in mir solche Fülle an Licht und Freude, dass davon auch auf sie überfloss.“* Jacques überlebt...

Vertrauen haben – ist das nicht so etwas wie das innere Licht zu spüren, von dem Jacques Lusseyran spricht? Ein Licht, das leuchtet, ein Licht, das wärmt und tröstet, ein Licht, das mich nicht verlässt, ein Licht, das einen anderen Blick auf die Welt ermöglicht, ein Licht, das Mut und Gelassenheit schenkt und so nie gekannte Lebensenergie und Freude schenkt?

Es wäre naiv zu glauben, dass es dann keine Finsternis mehr gibt. Aber vielleicht lassen sich Situationen und Ereignisse auch ganz anders lesen, vielleicht zieht sich eine zarte Lichtspur auch durch unsere Finsternisse hindurch – wenn wir nur lernen, sie wahrzunehmen und ... ihr zu *vertrauen*?

Werden wir aufgefangen? Ich weiß nicht wie, ich weiß nicht wo, ich weiß nicht wann. Aber Leben heißt wohl immer wieder zu springen. Und mit Hilde Domin können wir bitten, dass wir aus allem *„immer versehrter und immer heiler stets von Neuem zu uns selbst entlassen werden“*.

Christine Klimann

Die beeindruckend-berührende Autobiographie von Jacques Lusseyran ist auf deutsch unter dem Titel: „Das wiedergefundene Licht“ erschienen. Ein ganz besonderes Buch.

Einen kurzen Abriss seiner Biographie findet man im Internet unter: <http://biographien.kulturimpuls.org/detail.php?id=398>

Der Titel des zitierten Gedichts von Hilde Domin lautet: „Bitte“. Man findet es z. B. unter:

[http://in-formation.eu/in-formation/BlogDE/Eintrage/2008/2/15_Hilde_Domin_\(1909-2006\).html](http://in-formation.eu/in-formation/BlogDE/Eintrage/2008/2/15_Hilde_Domin_(1909-2006).html)

Verantwortlich für den Fastenbrief sind Sr. Christine Klimann, Robert Zajonz und Timo Grünbacher (Layout).



Am Wochenmarkt reden zwei Menschen über die Pfarrgemeinde und die Umwelt. Rasch sind sie sich einig: „Reden reicht nicht.“ Einer, ein promovierter Naturwissenschaftler und Umweltfreak erzählt von Solarmodulen, mit denen man Strom erzeugen kann. Eine Idee! Ob das geht? Vor 15 Jahren hatten noch kaum Menschen Module auf ihren Häusern und die Stadt München fing gerade an, den Bau von Fotovoltaik-Anlagen durch eine Einspeisevergütung zu fördern. Entsprechend verhalten war das Echo in der Gemeinde. „Das geht nicht, das bringt nichts, das ist unsinnig und keine Aufgabe der Gemeinde.“ Viele Äußerungen dieser Art waren zu hören.

Über persönliche Kontakte fanden sich ein knappes Dutzend Menschen, die einen Beitrag zur Erhaltung der Schöpfung leisten wollten. Sie träumten Strom ohne Umweltbelastung zu erzeugen. Man traf sich, überlegte und plante und rasch nahm das Projekt Gestalt an. Verschiedenste Fragen galt es zu klären: „Wie kommen die Module auf das Dach? Was sagt der Denkmalschutz? Trägt das Dach eine Anlage? Braucht es eine Versicherung?“ Es gab weder Einladungen noch Protokolle und doch hatte jeder beim nächsten Treffen seine Hausaufgaben erledigt. Ein Fachmann wurde hinzugezogen und bald stellte er die große Frage: „Wollt Ihr die Anlage auf das Dach Eures Pfarrheims bauen? 80 Module für 96.000 DM.“ Wir stimmten alle zu. „Dann bestelle ich morgen die Teile.“ Fast 100.000 DM wurden ohne einen Vertrag ausgegeben. Basis war das gegenseitige Vertrauen. Die Anlage finanzierten 46 Menschen mit Anteilen zwischen 1000 und 5000 DM. Nach der Rückzahlung der Anteile ging die Anlage in den Besitz der Gemeinde über und liefert jedes Jahr eine Einnahme für den Pfarreihaushalt.

Einmalig? Nein! Immer wieder darf ich erleben, dass es Wunder geben kann, wenn Menschen Ver-

trauen spüren. Sie können dann Dinge tun, von denen sie nicht einmal zu träumen wagten.

Gemeinschaften, Partnerschaften, jeglichen Beziehungen zwischen Menschen brauchen Vertrauen als Basis. Nur so können sie wachsen und gedeihen.

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“ Mit diesem Satz ist Misstrauen gesät und der Zug fährt in eine andere Richtung, das Klima wird kälter. Betriebe hatte früher die Einhaltung der Arbeitszeit ihrer MitarbeiterInnen gerne mit verschiedensten Systemen geprüft. Selbstverständlich sind die MitarbeiterInnen dann die Mindestzeit an ihrem Arbeitsplatz, doch in vielen Fällen stieg damit nicht die Produktivität. Andere Betriebe führten die Vertrauensarbeitszeit ein und machten gute Erfahrungen: Die Menschen waren auf einmal deutlich produktiver, weil sie sich als Menschen angenommen fühlten.



In unserem Glauben hat Vertrauen eine ganz zentrale Bedeutung. Jesus zieht durch das Land, heilt, stärkt, wirkt Wunder, vergibt und nimmt auch den Sünder Zachäus an. Auf einmal werden Veränderungen möglich, Zachäus kann seine Schuld erkennen und umkehren.

Dieses empfangene Vertrauen dürfen wir unseren Mitmenschen auch entgegen bringen. Wenn mir das gelingt, ändern sich Menschen in meiner Nähe und das Klima ändert sich. Eine geschwisterliche Atmosphäre entsteht, die mir gut tut und mir Luft zum Atmen gibt. Vieles fällt mir dann leichter und mein Leben gewinnt an Farbe und Leben. Eine wahre Freude.

Robert Zajonc

Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

11 Quarkauflauf mit Äpfeln: Eine süße Hauptmahlzeit

80 g Butter, 80 g Zucker, 80 g Grieß, 4 Eier, 500 g Quark (20% Fett), 2 Messerspitzen Zimt, 2 Messerspitzen Backpulver, möglichst säuerliche Äpfel, Zimmerwarme Butter

Zucker und zwei Eigelb gut mixen, dann Quark, Grieß, Zimt und Backpulver dazugeben und nochmals mixen. Die zwei Eiklar zu Eischnee verrühren und mit einem Kochlöffel vorsichtig mit der Quarkmasse vermischen. Die Masse in eine gebutterte

Auflaufform füllen und mit Apfelspalten belegen. Nach Belieben noch etwas Zimt über die Apfelspalten streuen. Bei 180 Grad backen, bis sich der Auflauf vom Rand der Backform gelöst hat. Noch warm verzehren.

Eingesandt: Sigrid Kirsch

13 Hirseauflauf mit Schafskäse

200g Hirse, 3 Stangen (500-600g) Lauch, 1 EL Butter, 300 g Tomaten, 3 EL entsteinte Oliven, 100g Sauerrahm, 2 Eigelb, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL getrockneter Thymian, 200 g Schafskäse

Hirse mit 1/2l Wasser 20 min bei schwacher Hitze kochen lassen, Lauch waschen und putzen, in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Die Tomaten überbrühen und entkernen, von Kernen befreien und wie die Oliven in Stücke schneiden. Saure Sahne mit Eigelb verquirlen, mit dem Lauch unter die Hirse mischen. Den Brei mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit der Tomaten- Oliven-Mischung und dem zerbröckelten Schafskäse in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit Käse abschließen. 180° (20 min).

Eingesandt: E. Federle

250g Spaghetti, 250g Möhren, 1 mittelgroße Zucchini, 1 Becher nach Belieben Sahne, Creme fraiche oder Saure Sahne, etwas Milch, damit es nicht so arg fettig wird, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, eine Prise Curry

Möhren putzen, Zucchini waschen, beides mit einer Küchenmaschine fein raspeln. Dann in Olivenöl andünsten. Sahne hinzugeben und würzen mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Curry, alles kurz köcheln. Spaghetti in Salzwasser kochen. Spaghetti mit der Gemüsesauce mischen.

Eingesandt: Barbara Terwesten

12 Überbackener Spinat

900g Spinat gefroren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3-4 EL Sahne, 3 EL geriebenen Parmesan, 3 EL geriebenen Schweizer Käse, 2-3 EL Paniermehl, 75 Butter, Salz, Pfeffer, Butter für die Form

Spinat auftauen lassen, Zwiebel und Karotten fein hacken und in eine flache gefettete Form geben, Spinat darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne darüber gießen, Käse und Paniermehl mischen und gleichmäßig darüber streuen, Butter in Stücken darauf setzen, Form in den Backofen setzen und offen goldbraun überbacken: Heißluft 170 - 190°C (30-35min), Ober-/ Unterhitze 190-210°C (30-35min), erste Schiene von unten.

Eingesandt: Irgard Garberding

14 Nudeln mit Linsen Sauce

250 g Linsen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser wird abgossen, die Linsen werden in frischem Wasser, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, etwas Muskat, etwas Gemüsebrühe langsam zum Kochen gebracht. Sie müssen etwa 20 Minuten kochen, sollen aber nicht zu weich sein. Dann gießen Sie die Linsen auf ein Sieb und heben das Kochwasser auf.

In einer Pfanne ½ kleingeschnittene Zwiebel, 1 fein gewiegte Knoblauchzehe glasig andämpfen, die Linsen mit etwas Flüssigkeit dazugeben, Soja-Sahne oder Rahm dazugeben, mit Salz, Pfeffer etwas Gemüsebrühe Pulver, etwas Majoran abschmecken. Dazu Bandnudeln. Mit etwas Kresse und geriebenen Käse bestreuen.

Eingesandt: Angela Kienmoser

15 Möhren-Zucchini-Spaghetti

(ein Rezept von meiner Hebamme, damit "Mann" schnell und einfach, der sich im Wochenbett befindlichen Partnerin einen Gammenschmaus bereiten kann)

250g Spaghetti, 250g Möhren, 1 mittelgroße Zucchini, 1 Becher nach Belieben Sahne, Creme fraiche oder Saure Sahne, etwas Milch, damit es nicht so arg fettig wird, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, eine Prise Curry

Möhren putzen, Zucchini waschen, beides mit einer Küchenmaschine fein raspeln. Dann in Olivenöl andünsten. Sahne hinzugeben und würzen mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Curry, alles kurz köcheln. Spaghetti in Salzwasser kochen. Spaghetti mit der Gemüsesauce mischen.

Eingesandt: Barbara Terwesten

16 Rosenkohl mit Datteln

1kg Rosenkohl, 2 rote Zwiebeln, 2 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 100ml Apfelsaft, 100 ml Brühe, 80 g Saftdatteln, 1 EL frischer Thymian, ½ TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Prise Kreuzkümmel

Rosenkohl putzen, waschen, halbieren. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Zwiebeln goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Mit Saft und Brühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren 6 min dünsten. Die letzten 2-3 min ohne Deckel. Datteln entkernen und in Streifen schneiden. Mit dem Thymian zum Gemüse geben. Alles mit Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel, Salz Pfeffer abschmecken, mit Reis servieren.

Eingesandt: Hermann Pletzenauer