

# einfach. . .

leben genießen vertrauen beten stärken aussteigen sein

Fastenbrief der Pfarreien St. Augustinus und St. Franz Xaver

Brief 2014 **4**

## *Bittgebet*

*Beten ist das Dach der Welt  
das bis in den Himmel reicht  
denn Gott lässt mit sich reden*

*in der Erstickungsgefahr deines  
Innern  
kannst du hörbar aufatmen  
bis zu Gott hinauf*

*das Unerhörte deines Lebens  
findet ein offenes Ohr  
und dein Bittgebet ist schon Er-  
hörung*

*denn bittend bist du doch bereits  
mit deinem Gott  
auf du und du*

*und ist nicht  
ER  
dein alles*

*Andreas Knapp*

## *Anbetung*

*im Labyrinth der Gedanken  
den roten Faden finden  
zur goldenen Mitte*

*das Knäuel der Gefühle  
entwirren lassen  
zur Hellsicht der Liebe*

*die dem beherrschenden  
Fremden  
und allen Symbiosen ent-  
winden  
vor keinem Abgott knien*

*denn alle Götzen  
binden dich so  
dass du ihnen verfallst*

*und nur die Anbetung  
die dich frei macht  
gilt wirklich Gott*

*Andreas Knapp*

angieconscious / pixelio.de

*Bitten und danken  
loben und klagen  
erzählen und hören  
fragen und anbeten  
still werden  
einfach da sein*

**D**ieser Fastenbrief möchte Sie anregen, herausfordern, einladen, einmal Ihr *Beten* in den Blick zu nehmen: mit seinen dunklen und seinen hellen Seiten, mit den Antworten, die Sie gefunden haben und mit den Fragen, die Sie bedrängen, mit Enttäuschung, Langeweile, Zweifel und Sehnsucht ...

... Ihr *Beten*, Ihre Art der Gottesbeziehung ist so einzigartig wie Sie es sind. Und in welcher Richtung liegt Leben, auf welcher Spur locken Blüten?

*In mir ist irgendeine Wehmut, eine Zärtlichkeit und auch etwas Weisheit, die nach einer Form suchen. Dann und wann ziehen Dialog durch meinen Kopf. Bilder und Figuren. Stimmungen. Der plötzliche Durchbruch zu etwas, das meine eigene Wahrheit werden soll. Menschenliebe, um die ich kämpfen muss. Nicht in der Politik oder in einer Partei, sondern in mir selbst. Aber noch falsche Scham, sich darüber zu äußern. Und Gott. Das Mädchen, das nicht knien konnte und es dann doch lernte und auf einer rauen Kokosmatte in einem unordentlichen Badezimmer.*

*Aber diese Dinge sind fast noch intimer als die sexuellen. Den Vorgang in mir, wie das Mädchen knien lernte, möchte ich in all seinen Abstufungen schildern.*

*Das denkende Herz. Die Tagebücher von Etty Hillesum 1941-1943, Rohwolt-Verlag, Hamburg ab1985, S. 69 (und unten 82).*

**E**s ist nicht leicht, über das Beten zu schreiben. Warum das so ist, habe ich besser zu verstehen begonnen, als ich die Tagebücher von Etty Hillesum gelesen habe. Etty Hillesum war eine hochbegabte holländische Jüdin, die im Alter von 29 Jahren in Auschwitz ermordet wurde. Die letzten beiden Jahre ihres Lebens hat sie Tagebuch geschrieben – und ihre Aufzeichnungen sind Zeugnis einer unglaublichen spirituellen Reifung. Während es im besetzten Holland außen immer dunkler und enger wird, wird Ettys innere Welt weiter, heller, erfüllt von innerer Freiheit und von Liebe. Und eine Schlüsselposition in dieser Entwicklung hat Gott. Etty war ohne ihn aufgewachsen. Und nun, auch durch die Vermittlung ihres außergewöhnlichen Lehrers und Geliebten, lernt Etty – fast ein wenig sich selbst zum Trotz – knien (sie schreibt: *zu Boden gezwungen durch etwas das stärker war als ich selbst*) ... lernt Etty beten.

Wie über das Beten schreiben? Warum beten die Menschen und wie?

Ich glaube, dass Etty Recht hat. Dass beten ein höchst intimer und sehr individueller Vorgang ist. Vor dem man besser daran tut zu schweigen als ihn zu zerreden. Aber auch ein absolut existentieller und natürlicher Vorgang. Wie könnte ich die sein, die ich bin ohne zu beten? Ich bin ein Geschöpf. Was liegt da näher, als mit dem, dem ich mich verdanke, in Beziehung zu treten? Und diese Beziehung zum Grund meines Lebens zu machen? Ihm erzählen, was mich bewegt, mich bei ihm bergen, ihm meine Zweifel und mein Leid entgegenzuschreien, ihm zuhören, mich von ihm prägen lassen, ihn anbeten, ihm meine Unruhe sagen, bei ihm zur Ruhe kommen.

Man kann beten lernen. Auch da hat Etty Recht. Und man braucht Mut, Entschiedenheit, Ausdauer und Treue dazu. Aber uns ist zugesagt, dass wer sucht, finden wird. Auch die je eigene Art zu beten. Sodass das Gebet von Romano Guardini im je eigenen, ganz persönlichen Leben – und in der je eigenen Farbe und Gestalt – Wirklichkeit werden kann:

*Immerfort empfangen mich aus Deiner Hand. Das ist meine Wahrheit und meine Freude. Immerfort blickt Dein Auge mich an, und ich lebe aus Deinem Blick, Du mein Schöpfer und mein Heil. Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin. Und dass ich bin durch Dich und vor Dir und für Dich.*

Christine Klimann

Diesen Fastenbrief können Sie auch per Email beziehen. Schreiben Sie dafür einfach eine Email an:

[Ohne.fleisch.7wochen@gmail.com](mailto:Ohne.fleisch.7wochen@gmail.com)

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



## Einfach beten

Wenn es nur so einfach wäre," wird sich manche LeserIn denken. "Wann soll oder kann ich denn beten? Wie soll ich beten? Wird meine Gebet auch gehört oder gar erhört? Mir fällt nichts ein." Fragen und Gedanken, die ich immer wieder höre, wenn es um das Thema beten geht.

Gerne erlebe ich Menschen, die sich verliebt haben, für die dann der Himmel voller Geigen hängt, die einander anhimmeln und alles in hellen freundlichen Farben sehen. Eine große Kraft zieht sie zueinander und möglichst viel Zeit wird gemeinsam verbracht. Auf die Beziehung kommt es an.

Beten ist für mich ein Verbundensein mit meinem himmlischen Vater. Es ist ein besonderes Miteinander, das ganz unterschiedliche Formen haben kann: Es kann Loben und Danken, aber auch Bitten oder nur Schweigen, alleine oder in Gemeinschaft für mich passen. In besonderer Not stärkt mich ein Stoßgebet.

Prälat Dr. Gerhard Gruber, vor langer Zeit einmal Kaplan in unseren Gemeinden, hat mich bei vielen Begegnungen durch seine menschliche Nähe, seine Liebenswürdigkeit und seine große geistliche Kompetenz beeindruckt. Er konnte Dinge sehr gut auf den Punkt bringen. Bei einem Gespräch brachte er ein Steh-auf-Männchen mit und erklärte: "Ganz gleich, was das Männchen niederdrückt, das Gewicht im Boden der Figur richtet es immer wieder auf. So ist es auch mit unserem Glauben. Auch wenn uns viele Dinge belasten, unser himmlischer Vater ist mit uns und begleitet uns gerade in dunklen Stunden."

Im Gebet geht es genau um diese Kraft, die unser Glaube immer hat, die wir aber nicht immer wahrnehmen. Das Gebet am Morgen und am Abend ist für mich wie ein Kompass, der meinem Leben Richtung gibt. Das Tischgebet hilft mir, meinem Schöpfer zu danken und bewusst mich zu stärken. Das Gebetsläuten am Morgen, zu Mittag und am Abend ruft mich zum Innehalten. Die Totenglocke verbindet mich mit den Vorangegangenen.



Viele Kirchen stehen an meinen Wegen und laden mich ein. Gerne halte ich und nehme in vielen Kirchen die besondere Kraft wahr, die hier an diesem Ort wirkt. Oft sind es gerade ältere Kirchen, bei denen ich spüren darf, wie viele Menschen an diesem Ort schon getauft, getraut worden sind, sich zum Sonntagsgottesdienst versammelt haben oder auch aus der Gemeinde verabschiedet wurden. Für mich sprechen in diesen Räumen oft die Mauern, weil viele Menschen in ihrem Schutz ihre Sorgen und Anliegen vor unseren Herren getragen haben. So gehe ich gerne bei einem Krankenbesuch in einem Krankenhaus auch in die Hauskapelle und erlebe Stärkung.

Alleine in einem Kirchenraum, atme ich die Stille und bin ganz nah mit ihm verbunden. Viele Probleme und Sorgen kann ich zurück lassen oder sie relativieren sich beim Lesen der Sorgen und Nöte anderer Menschen im Fürbittbuch. Ich genieße aber auch die Hochform des Gebets, die Feier eines Gottesdienstes mit anderen Menschen. Ihr Beten und Singen tun mir gut und tragen mich mit. Oft richten mich Gottesdienste auf und beflügeln mich. Christen leben anders: Sie leben aus der der Beziehung und haben Hoffnung.

"Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt." (Jes 40,31)

*Robert Zajonz*

# Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

## 17 Frittierte Auberginen

200 g Auberginen, 250 g geriebener Parmesan, 5 Eier, 2 Kugeln Mozzarella, Tomatensauce, Salz, Pfeffer, Frisches Basilikum, Natives Olivenöl Extra

Auberginen waschen, gut abtrocknen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe von der Seite aus eine Tasche schneiden, in die später die Füllung kommt. In einer Schüssel ein ganzes Ei, 4 Eidotter, eine Prise Salz und etwas Pfeffer verschlagen. Einige Basilikumblätter und 250 g geriebener

Parmesan hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verrühren. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Füllung in die Auberginen geben. Die Scheiben in Mehl wenden und frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Auf den Boden einer Auflaufform mit etwas Tomatensauce streichen und die frittierten Auberginen darauf legen. 3-4 EL Tomatensauce über die Scheiben verteilen und 1-2 Scheiben Mozzarella darüber legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 10 Minuten überbacken, bis der Mozzarella zerlaufen ist. *Aus dem Cilento*

## 19 Cannelloni + Frischkäse + Kräuter

400g Frischkäse, 2-3 Esslöffel frische Kräuter, ½ geriebene Zwiebel, Pfeffer, Salz, Muskat, 2 Eier, 20 g Parmesankäse, 50g Butter, 50g Mehl, ¼ l Milch (evtl. 1/8 l Wasser), 500g Tomaten, 500g Cannelloni-Nudeln oder Lasagneblätter, 60 g Parmesan

Frischkäse, gehackte Kräuter, Zwiebel, Gewürze, Eier und 20g Parmesan verrühren. Butter schmelzen, Mehl anschwitzen, mit Milch ablöschen, würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat. Tomaten würfeln, in gefettete Auflaufform geben. Cannelloni mit Kräutercreme füllen und auf die Tomaten legen, oder Lasagneblätter und Kräutercreme schichtweise einfüllen. Sauce darüber gießen, mit restl. Parmesan bestreuen. Bei 200°C ca. 40 Minuten backen. *Eingesandt: Susanne Schwarz*

## 21 Kartoffel-Omelette

600 g mehlig koch. Kartoffeln, 1 Teel. Kümmel, 2 große Zwiebeln, 100 g Walnuss- oder Haselnusskerne, 1 gestr. Teel Salz, 1 gestr. Teel Majoran, 50 g Butter, 100 g mittelalter Gouda, 2 Essl. feingeh. Petersilie

Kartoffeln halbgar kochen. Zwiebeln schälen, kleinschneiden. Nüsse grob reiben oder hacken. Kartoffeln schälen, in Streifen raspeln, mit den Zwiebeln, den Nüssen und Gewürzen vermengen. Butter gleichzeitig in 2 Pfannen erhitzen, Masse einfüllen, unter Öfterem Wenden goldgelb backen. Den Käse grob reiben, auf die Omeletts streuen, zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut anrichten. *Eingesandt: Birgit Gammel*

## 18 Topfennockerl

Teig: 375 g Topfen, 2 Eier, 125 g Mehl, Zitronenschale, Salz; zum Garen: 30 – 50g Fett, 60 g Zucker, ca. ½ l Wasser und ¼ l Milch

Topfen mit Eiern, Geschmackszutaten und Mehl zu Teig verarbeiten. Fett in der Bratpfanne erhitzen, Zucker leicht anbräunen; mit wenig Wasser ablöschen und kochen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann Milch zugeben. Vom Teig mit Esslöffel Nockerl abstechen, reihenweise in die kochende Flüssigkeit legen und bei guter Hitze zugedeckt aufziehen lassen. Garzeit: 30 – 45 Min. Dazu Apfelsmus, Preiselbeeren oder Vanillesoße. Guten Appetit. *Eingesandt: M & M*

## 20 Gnocchi mit Zucchini

zwei grüne Zucchini, 200g Schafskäse, 1 große Zwiebel, 1 Bund glatte Petersilie, 1/2 Bund frischer Oregano oder ca. 1 Teelöffel getrockneter Oregano, 6 Essl. Olivenöl, 400g Gnocchi (Kühlregal), evtl. etwas Salz (nach Geschmack), 1Eßl. weißer Balsamico-Essig (lass ich meistens weg), Pfeffer

Zucchini waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden, Schafskäse 1cm groß würfeln, Zwiebel fein würfeln, Petersilie und Oregano fein hacken, Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig andünsten, wenn sie leicht bräunen, die Zucchini und Oregano hinzugeben, Temperatur höher schalten und unter Rühren wenige Minuten anbraten. Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen, mit Schaumkelle herausnehmen und gut abgetropft zu den Zucchini geben- Schafskäse unterrühren bis Käse schmilzt (mag meine Familie so am Liebsten - Achtung, manche Schafskäse-Sorten weigern sich, zu schmelzen, macht auch nichts) und Petersilie, Balsamico, Pfeffer, evtl. Salz zugeben und kurz unterrühren. Gutes Gelingen und guten Appetit! *Eingesandt: Manuela Mansfeld*

## 22 Reis nach indischer Art

Olivenöl im Topf erwärmen, Gewürze ins Öl - Salz, Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 kleines Stück Zimtstange, evtl. kleines Stück frischen Ingwer und ca. 1/2 Teel. Gelbwurzelgewürz = Kurkuma (Curryfarbe kommt von der Gelbwurzel), Reis in den Topf mit Gewürzen, mit der Gabel umrühren, Reis wird heiß, Wasser aufgießen (Basmatireis 1/2 Tasse Reis, doppelte Menge Wasser, wenn Wasser kocht, Herdplatte ausschalten. Reis ausquellen lassen. Man kann Gemüse mit hineingeben, z. B. Gelbe Rüben u.a. oder am Ende Erbsen dazu geben. Viele Grüße, gutes Gelingen. *Eingesandt: B. R.*