einfach. . .

lebengenießenvertrauenbetenstärkenaussteigensein

Fastenbrief der Pfarreien St. Augustinus und St. Franz Xaver

Brief 2014 6

albedo / pixelio.de

Ich zog in den Wald,
weil ich den Wunsch hatte,
mit Überlegung zu leben,
dem eigentlichen, wirklichen Leben
näher zu treten,
zu sehen, ob ich nicht lernen konnte,
was es zu lehren hätte,
damit ich nicht, wenn es zum Sterben ginge,
einsehen müsste,
dass ich nicht gelebt hatte.
Ich wollte nicht das leben, was nicht Leben war; das Leben ist so kostbar.
Auch wollte ich keine Entsagung üben, außer es wurde unumgänglich notwendig.
Ich wollte tief leben,
alles Mark des Lebens aussaugen,
so hart und spartanisch leben,
dass alles, was nicht Leben war,
in die Flucht geschlagen wurde.

Henry David Thoreau

Wer hat nicht schon davon geträumt, einfach alles hinter sich zu lassen? Den Rucksack packen, einfach losziehen, das ganz andere Leben suchen …

Aber auch wenn der *große* Ausstieg in weiter Ferne liegt – es gilt, die *kleinen* Möglichkeiten zu entdecken.

„Eigentlich bin ich ganz anders – aber ich komme so selten dazu.“ Im Sinne des Bonmots von Ödön von Horvath möchte der 6. Fastenbrief Ihnen Mut machen, Altes neu zu denken, Spielräume wahrzunehmen und ganz einfach: das Leben zu wagen.

Ich finde ja selten Werbung wirklich gut, aber einen Spot gibt es, der mich in seinen Bann zieht: Atemberaubende Landschaft, herbes Wetter, fremdartige Klänge im Hintergrund. Ein Mann wandert. Allein. Eine Stimme richtet sich an alle, die so angestrengt versuchen, in der modernen westlich-technisiert-leistungsorientierten Gesellschaft mitzuspielen und endet mit den Worten: „Macht erst mal ohne mich weiter.“ Eingeblendet sieht man dann die Worte: Ich bin raus.

Und sofort beginne ich zu träumen: Wie schön wäre das. Wie gerne würde ich mit ihm mitgehen … oder besser, meinen eigenen Weg durch Berge und Schluchten suchen, im Fluss schwimmen, abends am See sitzen und in der Nacht den Sternenhimmel betrachten – weit ab von allen Handys, Emails, To-Do-Listen, Sitzungen, Staubsaugerlärm und Konfliktgesprächen … Wie schön wäre das. Aber ich bleibe hier. Mit meiner Gemeinschaft. Bei meiner Arbeit. In meinem Alltag. Ich bleibe hier.

Zufrieden? Unzufrieden? Manchmal mute ich mir viel zu. Nicht nur, was da alles zu denken, zu organisieren, zu besprechen, zu planen, zu tun ist, sondern auch was ich lösen, gestalten, prägen, hören, begleiten, auf den Weg bringen will. Manches ist anstrengend und mühsam, vieles mache ich gern. Sinnvolles Engagement, wertvolle Beziehungen … insgesamt aber ist es viel.

Und nicht alles kann ich so gestalten, wie ich es gerne möchte. Ich stecke in Strukturen, bin Teil eines Systems, bleibe konform, lasse mich treiben – und merke gar nicht, wie anstrengend das ist. In all dem Getriebe, unter den vielen Stimmen, Pflichten, Anforderungen bleibt irgendetwas auf der Strecke. Oft ein konkretes Gegenüber, öfter noch ich selbst. Ja, vom Aussteigen träume ich nicht, weil die Stadt so furchtbar wäre oder die Menschen mit denen ich lebe oder die Arbeit, die ich zu tun habe. Aussteigen will ich, weil es mir so schwer fällt, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Mich selbst und die anderen zu achten, mich dem Leben zu überlassen, auf die Stimme zu hören, die mich ins Leben ruft.

Vielleicht braucht es nicht den totalen Ausstieg. Ich kann von der Hütte im Wald träumen, aber ich kann auch die Möglichkeiten wahrnehmen, mitten im Alltag auszusteigen: Ein Gespräch, das sich im Kreis dreht, abbrechen oder verlassen. Eine Gewohnheit, die mich schon lange nervt, einfach ablegen. Mit dem Fahrrad fahren statt mit der U-Bahn. Eine schiefe Beziehung einschlafen lassen. Einmal nicht mitreden und mitschimpfen. Sich bewusst machen, dass ich *mehr* bin als meine Gedanken, die sich im Kreis drehen. Zwei Stunden nur im Wald spazieren gehen. Den Vögeln zuhören. Früh schlafen gehen. Früh aufstehen. Einen anderen Weg nehmen. Unrecht benennen. Meditieren. Mal rausfahren. Ins Museum gehen. Einen Tag in der Natur verbringen …

„Macht erst mal ohne mich weiter.“ Auch Jesus hat sich immer wieder einmal rausgenommen aus dem Geschehen. Auch auf ihn drangen die unterschiedlichsten Stimmen, Ansprüche, Erwartungen ein –

Reinhard Grieger / pixelio.de

und immer wieder entzog er sich all dem, um sich zu sortieren. Er stieg auf einen Berg, um zu beten, er allein. Ich wäre doch ziemlich aufgeblasen, wenn ich glauben würde, dass ich das nicht brauche. Dass ich mich nicht auch manchmal raus nehmen muss. Und es gibt diese Spielräume. Ich muss sie nur entdecken – um des Lebens willen.

Christine Klimann

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

Einfach aussteigen

Nach dem verlorenen Krieg stand der Wiederaufbau und die Verbesserung der doch recht bescheidenen Lebensumstände im Vordergrund. Für grundsätzliche Fragen und vor allem für Reformen gab es kaum Raum. So hatte sich in den späten sechziger Jahren bei uns Kritik an den damaligen Verhältnissen aufgestaut, die sich in vielen Demonstrationen Luft verschaffte. „Unter den Talaren steckt der Muff von tausend Jahren," hieß eine der Parolen. Manche setzten einen radikalen Schlusspunkt und lebten als Aussteiger fortan in Kommunen in der Stadt oder zogen sogar auf das flache Land. Über Jahre gab es heftige Kontroversen in unserem Land.

Heute nehme ich kaum mehr so heftige Debatten um gesellschaftliche Themen war. Es ist sehr ruhig geworden. Gerade die jungen Menschen hinterfragen nicht mehr so stark unsere Gesellschaft oder suchen gar nach neuen Wegen.

„Ihr seid das Salz der Erde!" Dieser Ruf ist Auftrag für uns: Wir müssen nicht mehrheitsfähig sein, haben aber die Aufgabe unseren Lebensstil zu hinterfragen und uns in die Diskussion über die Werte der Gesellschaft einzubringen. Maßstab ist die Nachfolge Jesu. Christentum ist das Salz in der Suppe und manchmal auch Sand im Getriebe der wirtschaftlichen „Erfordernisse".

Wer kämpft sonst für die Erhaltung des Sonntags, damit möglichst viele Menschen gemeinsam frei haben und ihre Zeit zur gemeinsamen Erholung nutzen können? Wer fördert Frieden im Kleinen und im Großen? Wer setzt sich für Gerechtigkeit und die Erhaltung der Schöpfung ein, damit unsere Welt auch den nächsten Generationen noch Lebensraum bieten kann? Im Evangelium ist nirgends zu lesen, dass Christen hier auf Erden im schon Paradies sind.

Diese Suche nach Wegen in die Zukunft in unserer Gesellschaft und auch in unserer Kirche kommt mir oft zu kurz. Viele Dinge müssten dringend genauer angeschaut werden: Die Schere zwischen arm und reich öffnet sich ständig weiter, Rendite und wirtschaftlichen Erfordernisse sind wichtiger als Solidarität und menschenfreundliche Arbeitsbedingungen, der Klimawandel kommt und für effektive Gegenmaßnahmen gibt es kaum Bewusstsein.

Wir Christen sind sehr bürgerlich geworden. Kann man Christen an ihrem Lebensstil erkennen? Sind ihre Häuser, ihren Autors, ihre Themen anders? Setzen Christen Akzente? Sind sie Menschen, die manches nicht mitmachen, oft anders leben, gegen den Strom schwimmen, eigene Werte haben und eigenen Ziele zum Wohl aller Menschen verfolgen?

Auch mir fällt es oft schwer, Salz zu sein, weil es für mich oft anstrengend ist. Ich falle auf oder muss manche Mühe auf mich nehmen. Manche Fragen meiner Mitmenschen werden direkt gestellt oder sind an den Gesichtern abzulesen. Aussteigen aus dem Alten bedeutet mir Vertrautes zurücklassen und meine eigenen Ziele zu definieren. Oft ist es anstrengender und bedeutet mehr Aufwand.

Wenn es mir gelingt meinen Weg anders zu gehen, darf ich oft erleben, wie Nähe zu meinen Mitmenschen entsteht, die mir gut tut und mich dann auch trägt. Gottvertrauen und Nächstenliebe können die Leitplanken zu einem nachhaltigen Lebensentwurf werden und manchmal auch den Himmel ein bisserl näher rücken.

Robert Zajonz

Erhard Wolloner / pixelio.de

Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

29 Eier in Senfsoße

Eine Rezeptidee, das gab's bei uns früher wenn's schnell gehen musste, nicht zu teuer sein sollte und/ oder Eier weg mussten:

Man bereitet eine Béchamelsoße zu, oder eine Einbrenne, die man mit Gemüsebrühe ablöscht und würzt diese Soße mit reichlich Senf (und natürlich mit Salz und Pfeffer nach Belieben, weitere Gewürze nach Geschmack sind natürlich auch erlaubt). Dazu isst man hartgekochte, halbierte Eier. Als Beilage eignen sich Kartoffeln (Reis oder Nudeln gehen auch).

Eingesandt von einer schwäbischen Hausfrau

30 Zucchinigulasch

1 Zucchini, 3 große Kartoffeln, 2 rote Paprikaschoten, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 Dose geschälte Tomaten oder entsprechend frische Tomaten, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 Dose Champignons, Kräuter (nach Geschmack)

Zucchini und Kartoffeln schälen. Paprika putzen und alles in Würfel schneiden. Alles kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprikapulver würzen. Nach weiterem kurzem Anbraten mit den geschälten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse bissfest kochen und kurz vor Ende der Kochzeit die Champignons dazugeben. Mit Kräutern abschmecken und eventuell nachwürzen. Dazu Reis oder Nudeln.

Eingesandt: Marek Lange

31 Wald-und Wiesenquiche

Teig: 250g Dinkelvollkornmehl, 150g Quark, 4 EL Rapsöl,50ml Wasser, Salz; Füllung: 1 Zwiebel, Öl, 1 Brokkoli, 1 Lauch, Gemüsebrühe; Guss: 3 Eier, Sahne, Wildkräuter (Brennesel, Sauerampfer, Dost ...), Salz, Pfeffer

Aus den Teigzutaten Teig kneten und 1 Std. ruhen lassen, dann Quicheform mit dem Teig auskleiden und mehrmals einstechen.

Zwiebel klein schneiden, rösten. Brokkoli in Röschen, Lauch in Ringen dazu geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und dünsten. Teig mit Gemüse bedecken.

Eier mit Rahm und Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guss über das Gemüse gießen und alles abdecken. Bei 180°C 20-30 Minuten backen.

32 Quinua-Ratatouille

200g Quinua, ½ l Wasser oder Brühe, 1kg Zucchini in dicken Scheiben, 1 große Zwiebel in feinen Scheiben, Paprika in fingergroßen Streifen, 1 Aubergine gewürfelt, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Kräutersalz, Herbes de Provence, Pfeffer, 250g Joghurt, Kräutersalz, Petersilie fein gehackt, Schnittlauch fein geschnitten

3 TL Olivenöl in einem Topf erhitzen, gewaschene und abgetropfte Quinua leicht anrösten, Wasser oder Gemüsebrühe dazu, zum kochen bringen und bei milder Hitze 15 Min. quellen lassen. Gemüse in Olivenöl schmoren, gekochte Quinua einrühren und würzen. Joghurt mit Kräutern als Soße dazu reichen.

33 Apfelschnee

150 ml Sahne, 3 TL Honig, 3 Äpfel

Sahne steif schlagen, Honig unterrühren, Äpfel (mit Schale grob gerieben) und untermischen. Eine schnelle, kleine Nachspeise für die Fastenzeit!

34 Kartoffelecken und Ofengemüse (6 Personen)

5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 kg mehlige Kartoffeln, 250g Gemüse (Möhren, Zucchini, Paprika, Zwiebeln ...)

Öl mit den Gewürzen mischen,, Kartoffeln mit Schale in Spalten, das Gemüse in mundgerechte Stücke, schneiden.

Backofen 200g, Kartoffel in Öl wenden und 40m backen, nach 20 Min. wenden, Gemüse in Öl wenden und dazu geben. Oregano oder Rosmarin darüber streuen und servieren.