

# einfach. . .

## leben genießen vertrauen beten stärken aussteigen sein

Fastenbrief der Pfarreien St. Augustinus und St. Franz Xaver

Brief 7  
2014

nicht durchblicken  
sondern anblicken  
  
nicht im griff haben  
vielmehr ergriffen sein  
  
nicht bloß verstehen  
auch zu dir stehen  
  
nicht durchschauen  
einfach nur anschauen  
  
so werden wir wirklich  
wir

aus: Weiter als der Horizont. Gedichte über alles  
hinaus von Andreas Knapp, 7. Aufl., Echter-Verlag  
2012



Albedo / pixelio.de

**A**nnäherungen an die Wirklichkeit – so ist das Gedicht von Andreas Knapp übertitelt. Wir kommen an das Ende unseres Weges durch die Fastenzeit. Hat dieser Weg Sie der Wirklichkeit näher gebracht? Der Wirklichkeit Ihres Lebens, Ihres Hoffens und Betens, Ihrer Kämpfe und Ihrer Sehnsucht? Der Wirklichkeit um Sie herum, dort wo Sie eingeladen sind, sich zu engagieren und Ihre ganz persönliche Farbe einzubringen in Kampf und Spiel? Der Wirklichkeit dessen, was in Ihnen wachsen will?

In dieser letzten Woche, der großen Woche der Verwandlung hin auf das Wunder von Ostern, geht es noch einmal ans Eingemachte: Was *ist*, wenn all das Tun wegfällt? Was *ist* das Wesentliche?

Dieser Fastenbrief möchte Mut machen, die eigene Tiefendimension zu entdecken und sich ganz hineinzugeben in das Geheimnis von Ostern: sterben und neu werden – die Person, die ich eigentlich *bin*, für das Leben, in das Gott mich ruft.

Gesegnete Kar- und Ostertage Ihnen allen!

**W**arum. Warum nur arbeite ich so viel? Bin ich ständig am Tun und Machen? Sage ich ja, obwohl es ohnehin schon zu viel ist? Warum?

Vom Kopf her ist es mir völlig klar, dass das Sein wichtiger ist als das Tun. Dass es mehr darauf ankommt, wie ich die Dinge tue, wie ich den Leuten begegne, aus welcher Haltung mein Tun entspringt, was ich mittransportiere, als was und vor allem wie viel ich tue.

Es gibt schöne Texte darüber. Henri Nouwen schreibt davon, die Zeit nicht als *chronos*, als Zeitablauf, dem man ständig hinterherhechelt zu sehen, sondern achtsam zu sein auf den *kairos*, auf das Jetzt mit seiner jeweiligen Einladung und Herausforderung. Einer solchen Haltung entspringt auch die Möglichkeit, Menschen anders wahrnehmen zu können: Nicht nur mit den Bildern, die wir uns längst von ihnen gemacht haben und den Schubladen, in die wir sie gesteckt haben, sondern mit dem, was – oft ohne, dass sie sich dessen bewusst sind – durch sie hindurchtönt und von einer Güte erzählt, in der wir alle unseren Ursprung haben. André Louf schreibt über „die andere Art von Aktivität“: Nicht um jeden Preis tun, handeln, gestalten, aktiv sein wollen, sondern hören, sich einschwingen auf die Wellenlänge des Geistes Gottes, der höchste Aktivität und Fruchtbarkeit ist – nur eben anders wirkt als ich, die ich die Dinge ungeduldig vom Zaun brechen will. Und Eligius Leclerc schreibt darüber, wie Franziskus am Ende seines

Lebens lernt, dass es nun nicht mehr darauf ankommt, für Gott etwas zu tun; nun muss er selber zum Werk Gottes werden, an sich geschehen lassen...

Wunderschöne Texte, die mich inspirieren – die es aber nicht bis hinein in meinen Alltag schaffen.

Vielleicht liegt das Problem noch einmal auf einer anderen Ebene. Vielleicht muss ich tatsächlich langsam lernen, mich mit meiner Begrenztheit auszusöhnen. Vielleicht muss ich bewusst Trauerarbeit leisten: Um all die Möglichkeiten, die ich nicht ergreife, um meine Fähigkeiten, die jetzt nicht zum Zug kommen, um die Ideen, die nicht verwirklicht werden, um die Initiativen, die ich nicht unterstütze, um die Erwartungen, die ich nicht erfülle, um die Begegnungen, die nicht oder nur kurz stattfinden, um die Anliegen, die ich nicht zu den Meinen mache, um die Beziehungen, die ich nicht pflege, um all das, was – weil ich es nicht tue – nicht getan wird. Das ist bitter – aber indem ich diese Sätze schreibe, merke ich, wie ein Hauch von Freiheit mich durchweht. Wahrscheinlich bin ich doch von diffusen Allmachtsphantasien getrieben und muss lernen, sie zu entlarven um mich dann von ihnen zu verabschieden. Da liegt ein langer Weg vor mir – aber manchmal verkoste ich einen Augenblick und ahne, welche Herrlichkeit auf mich wartet.

Und ist das nicht das Geheimnis der Karwoche? Manches in mir muss sterben, dass das neue Leben hervorbrechen kann. Wir glauben, dass im Kreuz Leben ist und wir feiern: stärker als der Tod ist das Leben.

Christine Klimann



Henri Nouwen, Gottes Clown sein. Vom Beten und Dienen, Freiburg 1985, S. 96 – 115.  
André Louf, Die Gnade kann mehr. Geistliche Begleitung, Münsterschwarzach 1995, S. 159 – 161.  
Eligius Leclerc, Weisheit eines Armen. Ein Jahr im Leben des Franz von Assisi, Kevelaer 2002.

## Einfach sein

Um mein SEIN geht es heute! Ich bin Kind Gottes! Mein Leben ist Geschenk und hat eine besondere Würde. Ich darf sein und mein Leben gestalten. Ich brauche nichts beweisen und nichts erreichen, weil ich sein Geschöpf bin.

Mein SEIN umgebe ich gerne mit vielen Dingen, die ich für notwendig, praktisch oder hilfreich erachte. Ein Schrank aus der Wohnung der Eltern oder eine Kommode aus dem Jugendzimmer meiner Frau sind mir wichtig, weil sie mich an guten Zeiten erinnern. Manche Bücher haben mir neue Einsichten gebracht oder wurden mir von lieben Menschen geschenkt.

Bei einem schweren Unfall oder einer plötzlichen sehr akuten Erkrankung sorgen sich der gerufenen Notarzt oder der Rettungssanitäter zuerst um die Vitalfunktionen. Einige der rasch zu beantwortenden Fragen sind: „Atmet der Patient? Wie ist der Puls? Ist er ansprechbar? Ist er orientiert?“ Die Erhaltung des Lebens hat absolute Vorrang. Alle anderen Fragen treten in den Hintergrund, weil sie in dieser Situation unbedeutend sind und nur unnötig ablenken würden. Die klare Priorisierung hilft das Leben zu retten.

Auf Radtouren ist jedes Kilo Gepäck eine Belastung, erschwert das Vorankommen, besonders bei hügeligen Strecken. Wer schon öfter mit dem Rad eine Tour gefahren ist, überlegt aus dieser Erfahrung sehr genau, was für die Tour notwendig ist, was vielleicht auch nur einer in der Gruppe mitnehmen muss und was gut zu Hause bleiben kann. Dies gilt besonders bei mehrtägigen Fahrten. Rasch zeigt sich, dass das wenige Gepäck die Freude am Fahren erhöht und am Abend und am Morgen das Ankommen und den Start sehr erleichtert. Ganz schnell ist die wenige Habe ausgepackt und auch wieder verstaut.

Das genaue Gegenteil habe ich bei einer Frau bei meinen Hausbesuchen erlebt. In Ihrer Wohnung gab es nur noch schmale Gehwege, weil auf jedem anderen Plätzchen etwas stand, auf dem dann auch noch etwas lag. Lediglich am Fenster hatte die Frau einen kleinen Sitzplatz mit einem Stuhl. Der Stuhl für den Gast musste jeweils abgeräumt werden und der halbe Meter Papier versperrte dann den Weg zur Eingangstüre. Die Kommunion und der Schott hatten einen wackligen Platz auf einem

anderen Papierstapel auf einem wackeligen Kästchen. Die Frau sagte: „Das brauche ich alles noch!“ Manchmal kann der Raum für das Sein recht eng werden.

Im Urlaub verlassen wir unseren Alltag und genießen es frei und unbeschwert zu sein. Einen wichtigen Beitrag dazu liefern die wenigen Dinge, die wir in den Urlaub mitnehmen. Auf einmal haben wir Zeit, können uns auf den Liegestuhl legen und das Nichtstun genießen. Der Überblick wird leichter und weniger Arbeit verursachen sie auch. Überraschend ist auch immer wieder, dass es ein Leben ohne Terminkalender auch geben kann.



Klare Prioritäten und wenig Gepäck sind auch für den Alltag hilfreich. So entsteht nach der Fastenzeit eine neue Leichtigkeit im Alltag: Die Hose geht leichter zu, die Schuhe lassen sich leichter binden und ein leeres Brett im Bücherregal sendet auch eine gute Botschaft. Dieses weniger, einfacher, leichter fällt mir immer wieder schwer, weil viele „gute „ Argumente“ dagegen stehen. So drängt sich vieles in mein Leben und lenkt ab, braucht Aufmerksamkeit und Kraft.

Die Karwoche bietet die Chance hinzuschauen: „Was tut mir gut, stärkt mich? Was hilft mir zum Leben? Was belastet mich oder macht mir Arbeit? Wie schaut es im Alltag mit meinen Vitalfunktionen aus? Was sind meine zentralen Bedürfnisse? „ Die Antworten auf diese Fragen werden sehr unterschiedlich sein. Das darf auch so sein, weil wir alle Kinder Gottes sind mit je eigenen Talenten und Vorlieben, aber auch mit unseren Grenzen, die zu uns gehören.

*Robert Zajonz*

# Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

## 35 Rote Käse nudeln

500 g Nudeln (z. B. Farfalle), 2 rote Paprika, 1 große Zucchini, 4 Ecken Schmelzkäse, 1 Packung gestückelte Tomaten oder 2 große Fleischtomaten stückeln, Salz, Pfeffer, etwas Tomatenmark, Kräuter (nach Geschmack)

Nudeln kochen. Paprika und Zucchini klein schneiden, dünsten. abschütteln. In den Topf: Paprika und Zucchini, Schmelzkäse, Tomatenstückchen und Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer

und Kräutern abschmecken. Nudeln hinzufügen, vermischen und servieren.

Eingesandt: Marek Lange

## 37 Obstsalat

250 g Früchte pro Person, Zitronensaft, 40 g Haselnüsse, blättrig geschnitten, 10 g Butter, 125ml Sahne, 1EL Honig, 1 Eigelb, herber Obstsaft

Früchte zerkleinern, und mit Zitronensaft beträufeln. Haselnüsse in Butter rösten und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Das Eigelb und Honig verrühren. Zitronensaft und Obstsaft zugeben. Dressing auf die Früchte geben und Haselnussblätter darüber streuen.

## 39 Brot-Spinat-Auflauf (für 2 Personen)

300g frischer Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, ½ TL Chili, 1 Messerspitze Muskat, Salz, Pfeffer, 1 EL Creme fraiche, 4 Scheiben altbackenes Brot, 200ml Milch, 2 Eier, 4 EL geriebenen Käse

Spinat waschen und gut trocknen, Öl erhitzen, Chili zugeben, Zwiebelwürfel anbraten, Knoblauch, Muskat, Salz, Pfeffer und Spinat zugeben, eine kleine Auflaufform mit etwas Öl einpinseln, Brot abwechselnd mit Spinat einschichten, Creme fraiche, Eier, Milch und Käse verquirlen und über den Auflauf gießen. Auf mittlerer Schiene im Ofen 15 Minuten bei 180 Grad backen. Mit gerösteten Sonnenblumen oder Kürbiskernen bestreuen und genießen.

## 36 Kartoffeln mit Kräuterquark

1kg Kartoffeln, 500g Quark, 1 Zwiebel, 1/2 Apfel, 1 Gewürzgurke, 1 Knoblauchzehe, Petersilie und Schnittlauch, Salz, Pfeffer Gurkenwasser, Senf, Mayonnaise

Kartoffeln in wenig Salzwasser gar kochen. Quark in Schüssel geben, Zwiebel, Apfel und Gewürzgurke fein schneiden, Knoblauchzehe und Gewürze fein hacken, und mit Mayonnaise dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Gurkenwasser und Senf würzen. Schmeckt mit außergewöhnlichen Kartoffelsorten besonders gut.

## 38 Zucchini puffer

500g Zucchini, 200g Kartoffeln, 3-4 mittelgr. Eier, 8 EL kernige Haferflocken, 4 EL instant Haferflocken

Zucchini reiben, abtropfen lassen, die rohen Kartoffeln schälen und grob raspeln, im Sieb abtropfen lassen; mit den Eiern und den Haferflocken vermischen und im heißen Öl braten. Evtl. im Herd warm halten, bis alle fertig sind – zügig servieren.

Als Dip dazu: 1 TL Salz, 1 Pr. weißer Pfeffer, frische Kräuter od. Schnittlauch, 1 B. Creme fraiche und grobgemahlener schwarzer Pfeffer.

Eingesandt: Anna Hagn-Hartwanger

## 40 Milchreisauflauf

300 g Milchreis, 1,5 L Milch, 3 Eier, Butter, Zimt, Zitronenschale zum Würzen, 1 Dose Pfirsiche (oder Sauerkirschen, Aprikosen, Birnenhälften, Ananas), oder 3-4 Äpfel

Milch, evtl. mit ca. 3-4 Esslöffeln Butter, der Schale einer Zitrone und/oder einer Zimtstange (wir geben die Zitronenschale gern in ein Teesieb), aufkochen. Milchreis einstreuen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten sieden lassen, bis ein schöner Brei entsteht. In dieser Zeit dabei bleiben und immer wieder rühren, damit der Milchreis nicht anhängt. Dosenobst abgießen bzw. Äpfel schälen und klein schneiden. Milchreis etwas abkühlen lassen und Zitronenschale entfernen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelbe unter den Milchreis rühren und diesen in eine Auflaufform umfüllen. Mit dem Dosenobst oder den Äpfeln belegen und den Eischnee obendrauf streichen. Bei 160°C ca. 20-30 Minuten backen, bis das Eiweiß anfängt, leicht bräunlich zu werden. Mit Zimt und Zucker nach Geschmack bestreut servieren.

All denen, die ein Rezept eingesandt haben, sei an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt!