(Predigt zum Aschermittwoch – 05.03.2025 St Mauritius

Lesung: 2 Kor 5, 20-6,2

Evangelium: Mt 6, 1-6.16-18

„Fastenzeit als Trainingszeit“

Liebe Schwestern und Brüder!

Die **Frauennationalmannschaft im Radsport** ist im Moment im **Frühlingstrainingslager, um fit zu werden für die bevorstehende Saison.**

Das hat mich hellhörig gemacht. **Auch die heute beginnende Fastenzeit ist ein „Trainingslager“** für uns Christen, um fit zu werden an Leib und Seele.

Das heutige **Evangelium aus der „Bergrede“ des Matthäus legt uns das „Trainingsprogramm Jesu“** für den Weg vor, den wir mit ihm – unserem „Coach“ durch die vor uns liegenden **heiligen 40 Tage gehen dürfen.**

Die Menschen damals – wir heute erfahren etwas über Seinen und unseren Vater. **Es geht insbesondere darum, die verborgene, die eigene innere Einstellung neu zu**

entdecken und die „Grundhaltung eines guten christlichen Lebens zu trainieren.“

Es geht um eine neue, bewusste Hinwendung zu Gott.

„Geh in deine Kammer. Schließ die Tür zu.“

Das heißt: geh in Dich, wenn Du bereit bist, am „Trainingscamp“ der 40 Tage mitzuwirken.

Drei alte Frömmigkeitsübungen können aus Jesu Sicht helfen, die Verbindung zu seinem Vater, zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen auf dem Weg der 40 Tage zu vertiefen.

Eine **erste Übung im Trainingsprogramm Jesu ist das Fasten:**

Dabei geht es darum, **frei zu werden von dem, was mir zu viel geworden ist in der letzten Zeit.**

„Geh in deine Kammer, wenn du fastest und schließ die Tür zu“ empfiehlt uns Jesus. Damit meint er: **schau bewusst auf dein Leben. Auf das, was Dir zu viel geworden ist: zu viel an leiblichen Genüssen. Zu viel an Terminen, die Dich**

zerstreut und müde gemacht haben. Zu viel an **Handykonsum oder am Gebrauch der Sozialen Medien**

Hab Mut, sagt Jesus, das über die 40 Tage einmal weg zu lassen. **Du wirst bald schon die neue Freiheit erleben. Du wirst sie auch als ein großes Geschenk neu wahrnehmen. Nimm Dir nicht zu viel vor. Nimm Dir eine „Fastenübung“ vor und versuche sie durchzuhalten.** Du bist niemandem Rechenschaft schuldig. **„Der Vater, der das Verborgene Bemühen sieht, wird es Dir vergelten.“**

Eine zweite Übung im Trainingsprogramm Jesu ist das **Almosen geben:**

Überlege Dir im Stillen, warum Du Allmosen gibst. Tust Du es, um ein gutes Gewissen zu haben? Tust Du es, um von den Leuten gelobt zu werden? Schaut ihn oder sie an, wie großzügig er oder sie ist.

Jesus empfiehlt auch hier: **„deine linke Hand soll nicht wissen, was deine rechte tut.“**

Deine Großzügigkeit soll im Verborgenen bleiben. Es geht ja um den Menschen, dem Du ein Zeichen Deiner Liebe und Zuwendung schenkst.

„Dein Vater, der auch hier das Verborgene sieht, wird Dir Deine Großzügigkeit vergelten.“

Eine dritte Übung im Trainingsprogramm Jesu ist das **Gebet:**

„Hör mein Bitten, Herr“, hat die Solistin und der Chor in einer Vertonung des Psalm 55 von Felix Mendelssohn gesungen.

Es gibt vieles, **was wir in unserem Leben persönlich und auch in der Gemeinschaft der Kirche und der Welt als „feindlich – als bedrohlich“ erfahren.**

„Sie lästern dich täglich und halten die Frommen in Knechtschaft und Schmach.“

Wir können auf dem Weg durch die 40 Tage in der „Stille des eigenen Hauses“ einmal uns bewusst machen:

Welches sind die feindlichen Kräfte und Mächte, die wir als bedrohlich in diesen Tagen erfahren?

Was ist es, was uns verunsichert, was uns Angst macht, was uns irritiert und aus der Bahn wirft?

„Bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“

Sprich Deine Ängste, Deine Unsicherheit, sprich alles an vor Ihm, mit dem Du allein nicht fertig wirst.

„Dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es Dir vergelten. Er wird Dir und Euch Antwort geben, die Euch gut tun und dem Leben eine neue Richtung geben.“

Gott weiß um unsere Sehnsucht, die bei Felix Mendelssohn im zweiten Teil seines Hymnus zu hören sein wird:

„O könnt ich fliegen wie Tauben dahin! O könnt ich fliegen wie Tauben dahin, weit hinweg vor dem Feind.“

In die Wüste eilt ich dann fort – in die Wüste an schattigem Ort.

Jesus ist am Anfang seines öffentlichen Wirkens 40 Tage in die Wüste gegangen. An einen für ihn besonderen Ort, an dem ER Gott besonders nahe war. Davon werden wir am ersten Fastensonntag hören.

Die Heiligen 40 Tage sind auch für uns heilsame Wüstentage, wo wir wie Jesus Gottes besonderen Schutz erfahren. „Die Engel dienten ihm“, sagt uns das Evangelium.

„Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich auf den Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.“ Auch davon singt Felix Mendelssohn in einer anderen Hymne.

Wir erleben die „Engel“ in der Wüste eines Krankenzimmers, wo die Ärzte und Pflegerinnen sich liebevoll um die Kranken kümmern.

Wir erleben die „Engel“ in der Wüste der Anonymität einer Großstadt, wo die Nachbarn sich liebevoll um ein betragtes Ehepaar sorgt, damit es in den Schwierigkeiten des Alltags nicht allein ist.

Wir erleben die „Engel“ in der Wüste, wo wir mit unserer Lebensangst nicht allein zurecht kommen und wo jemand ist, der beruhigend wirkt und Sicherheit und Vertrauen gibt in einen Weg aus der Angst in neue Sicherheit.

Liebe Schwestern und Brüder!

Die Fastenzeit ist Trainingszeit.

Die 40 Tage sind heilende Tage, an deren Ende das Leben in seiner ganzen Fülle steht.

Als Zeichen für unseren Weg empfangen wir gleich das Zeichen des Aschenkreuzes, das uns mit der gesegneten Asche auf die Stirn gezeichnet wird.

Im Zeichen Christi des Erlösers ist unser Weg gesegnet. ER selbst geht mit uns mit durch diese 40 Tage. Mit seiner Hilfe wird unser Bemühen in diesen Tagen und unser Leben fruchtbar werden, wie aus der Asche neues Leben wächst.

In diesem Sinn wünsche ich uns allen eine gesegnete und fruchtbringende Fastenzeit. AMEN

(Pfarrvikar Andreas Krehbiel; es gilt das gesprochene Wort!)

**Fürbitten zum Asch ermittwoch 2025 St Mauritius
München**

**Lebendiger Gott, am Beginn des Weges der 40 Tage
kommen wir zu Dir mit unseren Bitten.**

- Für alle, die die kommenden Wochen dazu nutzen wollen, um fit zu werden an Leib und Seele
- Für unseren schwer kranken Papst Franziskus und für alle, die in diesen Tagen gerade schlecht beieinander sind
- Für alle, die dir im Gebet in diesen Tagen wieder näher kommen wollen
- Für alle, die andere Menschen in diesen Tagen geistlich führen und ihnen so Lebens- und Glaubenshilfe geben
- Für alle, die in diesen Tagen Angst haben vor den politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen in der weiten Welt und hier bei uns.
- Für alle, die du aus dem Tod in dein neues, unbeschwertes, bleibendes Leben gerufen hast.

**Gott unser Vater. Dir dürfen wir auf dem Weg der 40
Tage nahe sein. Du machst heil, was unheil ist und lässt**

**unser Bemühen nach einem Neubeginn im Leben und
im Glauben gelingen. Dafür danken wir und preisen
Dich jetzt und für alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen**