einfach...

lebengenießenvertrauenbetenstärkenaussteigensein

Fastenbrief der Pfarreien St. Augustinus und St. Franz Xaver

Brief 5
2014

ein Schluck Wasser
ein aufmunternder Blick

Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.

eine Stunde an der Sonne
eine unverhoffte Pause

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich
zum Ruheplatz am Wasser.

ein plötzliches Gefühl:
Die versteht mich
eine Hand auf meiner Schulter

Ute Mulder / pixelio.de

Muss ich auch wandern in finsterer Schlucht, ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.

ein Stück Schokolade
ein Nachlassen der Kopfschmerzen

Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher.

eine Nacht, in der ich durchschlafe
eine Rose auf meinem Schreibtisch

Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang
und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.

... und ich finde Kraft
nicht für den ganzen Weg
aber für den nächsten Schritt

Manchmal braucht es nicht viel. Durch ein kleines Zeichen wird Verbundenheit spürbar, können verloren geglaubte Kräfte geweckt werden, wird wieder Zuversicht lebendig. Manchmal bin ich diejenige, die nach diesen kleinen Zeichen hungert, manchmal bin ich diejenige, die stärken darf.

Dieser Fastenbrief möchte aufmerksam machen auf diesen Rhythmus zwischen Erschöpft sein und Auftanken, auf das Spiel von Geben und Nehmen: andere stärken und selbst Stärkung erfahren. Eine stärkende Woche Ihnen allen!

Ich mag die Geschichte vom Propheten Elia. Wir sehen ihn, wie er, mitten in der Wüste, unter einem Ginsterstrauch liegt. Er will nicht mehr. Das Leben ist zu hart für ihn, vielleicht auch zu ungerecht, zu gemein, zu enttäuschend, zu anstrengend, zu ärgerlich, und überhaupt: Jetzt soll Schluss sein.

Er trägt natürlich auch ein ziemliches Päckchen mit sich herum. Große Tage hat er erlebt, als das Feuer des Himmels auf sein Opfer fiel. Aber der Triumph und das Scheitern, der Sieg und die Katastrophe liegen nicht weit voneinander. 450 Baalspriester ließ Elia hinmetzeln und nun ist er selbst auf der Flucht. Die Königin trachtet ihm nach dem Leben. Und nun soll es genug sein.

Ich kenne diesen Ginsterstrauch. Ich habe keine 450 Propheten hinmetzeln lassen, aber so manches drückt mich. Ich bin nicht auf der Flucht, aber ich weiß, wie Getriebensein sich anfühlt. Ich befinde mich nicht in einer Wüste, aber es ist manchmal schwer, etwas zu finden, das mich wirklich nährt. Ich muss nicht 40 Tage und 40 Nächte lang laufen, aber manchmal frage ich mich am Morgen, wie ich diesen Tag durchstehen soll. Ich habe kein zorniges Temperament, aber manchmal bin ich genervt, genervt, genervt. Alles ist anstrengend, düster, sinnlos. Und da ist dann dieser Strauch, unter den man sich hinlegen könnte, und dann wäre es aus. Augen zu – einschlafen und nie mehr aufwachen.

Henrik Gerold Vogel / pixelio.de

Ja, ich kenne diesen Ginsterstrauch.

Aber zu diesem Ginsterstrauch gehört auch der Engel, der plötzlich von irgendwo her auftaucht.

Und dieser Engel sagt: Nimm und iss.

Nichts sonst. Aber da stehen frisch gebackenes Brot und ein Krug mit Wasser. Und Elia isst und Elia trinkt. Dann legt er sich wieder hin und schläft. Ganz schön aufgeblasen, denke ich mir. Da kommt extra ein Engel und bringt ihm zu essen und zu trinken, und er legt sich wieder hin und schläft weiter.

Aber Erschöpfung kann bodenlos sein. Und Erholung, wieder zu Kräften zu kommen, das braucht oft länger, als ich denke. Gott hat mehr Geduld als ich: Der Engel kommt zum zweiten Mal.

Nimm und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.

Und Elia isst und Elia trinkt und geht dann, so heißt es, in der Kraft dieser Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

Auch in diesem Bild finde ich mich wieder. In der Kraft einer Speise geht es weiter, schöpfe ich neuen Mut um aufzustehen und weiterzugehen. Die Art der Speise ist vielfältig: ein aufmunternder Blick, eine Stunde im Garten, plötzlich Sonne nach tagelang verhangenem Himmel, ein Spaziergang am Fluss entlang, ein Kaffeehausbesuch, ein besonderes Essen, ein gutes Gespräch, ein Abend ohne Programm, eine Kerze in der stillen Kirche, eine unverhoffte Pause, ein Stoßgebet, ein Kind, das auf mich zugelaufen kommt, Klaviermusik, die Nähe Gottes, eine hilfreiche Hand …

Ich wünsche Ihnen nicht, dass Sie niemals erschöpft sind. Aber ich wünsche Ihnen, dass Ihnen die Stärkung zuteil wird, die Sie brauchen, um dann, irgendwann, weitergehen zu können.

Christine Klimann

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

Einfach stärken

Helene Souza / pixelio.de

Vor über dreißig Jahren war Mutter Theresa beim Katholikentag in Freiburg und berichtete von ihrer Arbeit mit Sterbenden. Ein Satz von ihr ist mir im Gedächtnis geblieben: “Ich will, dass jeder Mensch etwas glücklicher von mir weg geht, als er gekommen ist.“

Die missionsärztlichen Schwestern haben überlegt, was heute ihr Dienst in unserem Land sein könnte. Sie haben sich für heilende Präsenz bei den Armen unserer Tage auch bei uns. Sie arbeiten bei Obdachlosen, versorgen Migranten ohne Krankenversicherungsanspruch medizinisch und menschlich, stärken Menschen, die seelisch verletzt sind.

Sie handeln damit in den Spuren unseres Herren Jesus, der Heiland der Welt wurde. Er zog durch die Lande, heilte Aussätzige, Blinde und Lahme. Er stärkte den Zöllner Zachäus so, dass er vom Baum herabstieg und sein Leben radikal ändern konnte. In seiner Nachfolge sind wir eingeladen, Menschen gutes zu tun, ihre Sorgen und Nöte zu erkennen und mit zu tragen. Dabei geht es um mich und meine Mitmenschen: Einsame, Traurige, Alte, Glückliche, Junge, Geschiedene, Eheleute, Familien, Single, Trauernde, Arbeitende, Arbeitssuchende, Starke, … . Diese liebende Sorge um die Mitmenschen ist eine der wesentlichen Botschaften von unserem Herrn:

Wir alle wissen um diesen Anspruch, den wir aber nicht immer erfüllen können. Ein erster Schritt könnte diese Fragen sein: „Was bewegt die Frau oder den Mann, der gerade in der S-Bahn mir gegenüber sitzt? Was müssen die denn aushalten? Was macht ihr Leben schwer? Was könnte ihnen gut tun? Was leisten sie besonderes in ihrem Leben?“

Das Erkennen der Sorgen und der besonderen Talente meiner Mitmenschen schafft mir die Möglichkeit ihnen nahe zu sein und sie mit einem guten Wort zu stärken. Jeder von uns hat schon einmal erlebt, wie hilfreich so eine Ermutigung sein kann und welche Möglichkeiten sich dann auftun.

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Als Christen sind wir zu einem guten Umgang mit unseren Mitmenschen und uns selbst aufgerufen. Die rechte Balance zwischen der Sorge für meine Mitmenschen und mir ist der Schlüssel für ein gelingendes Leben für alle.

In der heiligen Schrift hören wir immer wieder vom Rückzug zum Auftanken der Kräfte. Gleichberechtigt neben der Sorge um meine Mitmenschen stehen meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse: Was tut mir gut? Was stärkt mich? Was kostet mir Kraft? Was ist untragbar? Was kann ich ändern? Diese Fragen können helfen, das eigenen Leben anzuschauen, Defizite und Stärken zu sehen und auch Ansätze zu Veränderungen zu erkennen.

Die vierzig Tage vor Ostern bieten ein Trainingslager an: Ich kann mein Leben anschauen und überlegen: Wie kann ich mir und meinen Mitmenschen gutes tun? Welche neuen Wege könnte ich mal versuchen. Der Zeitraum ist begrenzt. So kann ich mir Schritte überlegen und auch etwas versuchen. Manches kann danach weitergehen, anderes bleibt als Erfahrung.

Robert Zajonz

Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

23 Zucchiniauflauf (6 Portionen)

2-3 Scheiben Toastbrot, 25g Parmesan, 2-3 Fleischtomaten, 3 mittlere Zucchini, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 100 g Creme fraiche, je ein Bund Basilikum und Petersilie, Thymian

Toastbrot entrinden, mit Zauberstab bröseln, Parmesan reiben, Tomaten enthäuten, in Scheiben schneiden, entkernen, Zucchini in Scheiben schneiden. Ofenfeste Form mit Öl besteichen, Zucchini hineinlegen, Salz und Pfeffer, Knoblauch in die Creme fraiche pressen, über die Zucchini streichen, Tomaten mit Salz, Pfeffer, Basilikum darauf, Parmesan mit Toastbrotbröseln, gehackter Petersilie und Thymian, salzen mit Olivenöl mischen und über dem Gemüse verteilen, Bei 175 Grad 20-25 Min. im vorgeheizten Backofen. *Eingesandt: Michaela Ruisinger*

24 Avocadocreme

1 reife Avocado, 150 g Schafs- oder Ziegenfrischkäse, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Avocadofleisch, Frischkäse und Zitronensaft miteinander verrühren, sodass eine homogene, cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schon ist der köstliche Brotaufstrich und Dip zu z.B. Crissini, Paprika und Gelbe Rüben fertig. Guten Appetit! *Eingesandt: Iris Morgenstern*

25 Karotten-Sellerie-Bolognese

4 Karotten, ¼ Knollensellerie, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 4 Tl. Olivenöl, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Päckchen passierte Tomaten, Salz, Gemüsebrühe, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Balsamico oder trockener Rotwein

Die Karotten und den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Diese Zutaten anschließend in einem Hacker oder einer Küchenmaschine zerkleinern, sodass es feine kleine Stückchen sind (kein Brei, aber eben ziemlich fein). Die Zwiebeln klein schneiden. Man kann sie auch mit dem anderen Gemüse hacken, wenn man keine größeren Stücke mag. Das gehackte Gemüse mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten, bis es ein wenig angeröstet ist. Anschließend mit den passierten Tomaten und dem Saft aus der Tomatendose übergießen und gar köcheln lassen, je nachdem, wie dickflüssig man die Soße mag, die Kochzeit verlängern oder verkürzen. Zum Schluss mit Salz oder Brühepulver, den Gewürzen und Essig oder Wein abschmecken und die gehackten Dosentomaten dazugeben. Wer gerne ganz dickflüssige Soßen mag, kann noch mit Stärke oder Soßenbinder andicken.

26 Linsencurry mit Kräutertofu (für 2 Pers.)

(Ich stehe eigentlich nicht auf Tofu, aber in diesem Rezept schmeckt er gut):

200 g Kräutertofu würfeln. 3 Frühlingszwiebeln putzen, klein schneiden. Knoblauch fein würfeln 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und eine Minute dünsten. 100 g rote Linsen, je eine Msp. Kardamon und Kreuzkümmel, sowie 2 TL scharfes Currypulver zugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Mit 250 ml Kokosmilch ablöschen und 5 min zugedeckt dünsten. Tofu zugeben und weitere 3-4 min dünsten. (Die kleinen roten Linsen für dieses Curry werden getrocknet gekauft und müssen auch nicht eingeweicht oder sonst irgendwie vorbereitet werden).

27 Gemüsenudeln

Nudeln kochen abtropfen lassen. Frühlingszwiebel, Karotte und Kohlrabi würfeln, in Butter andünsten und etwas würzen. Spargel in feine Scheiben schneiden andünsten Tomaten in kleine Stücke schneiden (auch anderes Gemüse möglich). Die Auflaufform (feuerfeste Form) mit Butter ausstreichen und die Nudeln und das Gemüse abwechselnd darin einschichten. Joghurt mit den Eiern und Kräutern verquirlen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Joghurtsauce über die Gemüse-Nudel-Mischung gießen. Die Form mit einem feuerfesten Deckel oder mit Alufolie abdecken, auf den Rost auf die mittlere Schiene des kalten Backofens schieben, auf 200° C schalten und den Auflauf ca. 30 Minuten garen. Den Deckel oder die Folie entfernen. Die Semmelbrösel und einen guten Esslöffel Butter in Flöckchen über den Auflauf streuen und weitere 10 Minuten backen. *Eingesandt: RU LA*

28 Risotto mit Brokkoli

500 g Brokkoli, Salz, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Butter, 300 g Risottoreis, 1/8 l Weißwein, 1 1/8 l Brühe, 1 Bund Petersilie,50 g Peccorinokäse, Pfeffer

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen. Abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch, fein würfeln und in 30 g heißer Butter andünsten. Reis zugeben, unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Nach und nach heiße Brühe unter ständigem Rühren angießen. Dabei immer nur so viel Brühe zugeben, dass der Reis leicht abgedeckt ist. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, nachgießen (dauert ca. 30 Minuten). Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Peccorino auf einer Haushaltsreibe fein reiben. Petersilie und Brokkoli unter das Risotto mischen. Abschmecken. Restliche 20 g Butter und Käse untermischen. Abschmecken. *Eingesandt: Josef Krieglmeyer*