

VIII. PLATZ MACHEN FÜR DIE LIEBE

Askese und Verzicht – in neuem Licht! (E-S-8)

1. Ein Blick auf die Realität

Heute wird in unserer „Spaß-Gesellschaft“ die Notwendigkeit des Verzichtes und der Askese kaum noch verstanden. Auch die moderne Psychologie zeigt große Vorbehalte, was die Entsagung betrifft. Darum kennt man weithin nicht mehr das Glück, das jener erfährt, der bereit ist, für eine gute Sache oder für andere Menschen Mühe auf sich zu nehmen. Und auch deshalb laufen so viele traurige und missmutige Menschen herum. Sie haben die Freude nicht oder nur kaum kennengelernt, die das liebevolle Dienen und Schenken macht.

Religiosität und Frömmigkeit, die das Opfer, also das liebende Verzichten und Schenken vernachlässigen, werden sehr schnell leer und sinnlos. Event-Ereignisse können eine kurzlebige Wohlfühlstimmung erzeugen, aber sie machen nicht lebensstüchtig und gottfähig. Oberflächliches Vergnügen verdrängt das wahre Glück und der unglückliche Mensch stürzt sich in Abhängigkeiten, die zum Gefängnis werden oder zum sinnlosen Vegetieren führen. Gerade deshalb darf gesunde Askese weder vernachlässigt noch verleugnet werden!

2. Bibelzitate zum Thema Askese

(1.) Beispiel und Lehre Jesu

„Als er [Jesus] vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befiehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt“ (Mt 4,2-4).

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten“ (Mt 6,16-18).

„Wenn dich deine Hand oder dein Fuß zum Bösen verführt, dann hau sie ab und wirf sie weg! Es ist besser für dich, verstümmelt oder lahm in das Leben zu gelangen, als mit zwei Händen und zwei Füßen in das ewige Feuer geworfen zu werden. Und wenn dich dein Auge zum Bösen verführt, dann reiße es aus und wirf es weg!“ (Mt 18,8-9).

(2.) Beispiel und Lehre der Apostel

„Als sie zu Ehren des Herrn Gottesdienst feierten und fasteten, sprach der Heilige Geist: Wählt mir Barnabas und Saulus zu dem Werk aus, zu dem ich sie mir berufen habe. Da fasteten und beteten sie, legten ihnen die Hände auf und ließen sie ziehen“ (Apg 13,2-3).

„In jeder Gemeinde bestellten sie durch Handauflegung Älteste und empfahlen sie mit Gebet und Fasten dem Herrn, an den sie nun glaubten.“ (Apg 14,23).

„Jeder Wettkämpfer lebt aber völlig enthaltsam; jene tun dies, um einen vergänglichen, wir aber, um einen unvergänglichen Siegeskranz zu gewinnen. Darum laufe ich nicht wie einer, der ziellos läuft, und kämpfe mit der Faust nicht wie einer, der in die Luft schlägt; vielmehr züchtige und unterwerfe ich meinen Leib, damit ich nicht anderen predige und selbst verworfen werde“ (1 Kor 9, 25-27).

„Die Frömmigkeit bringt in der Tat reichen Gewinn, wenn man nur genügsam ist. Denn wir haben nichts in die Welt mitgebracht, und wir können auch nichts aus ihr mitnehmen. Wenn wir Nahrung und Kleidung haben, soll uns das genügen. Wer aber reich werden will, gerät in Versuchungen und Schlingen, er verfällt vielen sinnlosen und schädlichen Begierden, die den Menschen ins Verderben und in den Untergang stürzen. Denn die Wurzel aller Übel ist die Habsucht. Nicht wenige, die ihr verfielen, sind vom Glauben abgeirrt und haben sich viele Qualen bereitet (1 Tim 6, 6-10).

„Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Christus Jesus schenkt“ (Phil 3,14).

3. Wie kann der Verzicht fruchtbar werden?

(1.) Verzichten heißt Platzmachen für Liebe und Frieden

Der Verzicht räumt Steine aus dem Weg und baut Barrieren ab. Der Verzicht auf Streitereien, Verzicht auf gewisse Forderungen, auf Rache, auf Ehrungen, auf Anerkennung... macht den Menschen frei für die Liebe. Und wenn wir das lernen, dann sind wir fähig auch die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wir sollten aber nicht bei den Entscheidungen anfangen, sondern bei der Selbstbeherrschung! Was damit in der Praxis gemeint ist, das ist die „Askese“, wie man „früher“ sagte. Das Wort „verzichten“ kann man allerdings viel besser in die verschiedenen Lebenssituationen einbauen, die eine größere Anstrengung abverlangen. Ich verzichte auf meine Karriere (z.B. aus Liebe zu meinen Kindern), ich verzichte darauf, von allen verstanden zu werden oder bei allen beliebt zu sein... Viel wichtiger ist, dass Gott mit mir zufrieden ist, dass ER sich freut, dass ich für IHN ein Trost bin! Dann bin ich auch für die Menschen ein Segen.

(2.) Verzichten macht sensibel für die innere Stimme

„Seitdem ich bewusst den ‚fruchtbaren Verzicht‘ übe, spüre ich so eine Art innerer Anweisung. Es ist etwas wie ein Licht oder ein Rat. Still in mir merke ich immer, was ich machen muss“ (N.N.).

Diese Erfahrung ist jene „Stimme“, die von Oben kommt und zu jedem von uns im Herzen sprechen möchte. Sie wirkt auf uns wie ein Zwischenruf, z.B.: *„Das sollte ich jetzt nicht mehr essen, das brauche ich eigentlich nicht oder jetzt sollte ich das oder jenes tun...“*. Wenn wir dann *den ersten Gedanken* nicht ernst nehmen, kommen gewöhnlich tausend mehr oder weniger „fromme“ Ausreden, aber die erste innere Anregung kam wahrscheinlich von Oben!

Wir bekommen solche Hinweise durch das Gewissen, das im Licht des Glaubens herangebildet wurde und das mit dem Wort Gottes genährt wird. Es macht uns Vorschläge. Es ist nicht so, dass Gott uns zwingt. Man empfindet diese Empfehlung ähnlich wie einen wohlwollenden Vorschlag von einem guten Freund, den man doch nie als eine Einengung der persönlichen Freiheit erlebt...

(3.) Liebe hilft zu verzichten – Eine kleine Erfahrung

„Als ich heute beim Frühstück saß, waren wieder so viele gute Sachen auf dem Tisch, vor allem Marmelade, Nutella, Quark und eine besonders gute Wurst. Da wurde es mir schon schwer und es kamen Gedanken wie: Ach, du überforderst dich doch – das ist doch zu schwer für dich – man soll doch nicht übertreiben... In meiner „Not“ suchte ich Hilfe beim aktuellen Wort des Lebens¹: *„Gott hat uns so geliebt, dass er seinen einzigen Sohn dahingab, damit wir gerettet werden.“* Das half mir, an andere zu denken. In Gedanken lud ich die Armen Seelen zum Essen ein und dachte mir: immer dann, wenn *ich* auf etwas besonders Gutes verzichtete, bekommen *sie* etwas besonders Gutes dafür zu „essen“. Jetzt war es für mich gar nicht mehr so schwer, auf all die besonders guten Sachen zu verzichten und ein einfaches Frühstück zu mir zu nehmen“². (N.N.)

(4.) Ein Gebet um Bereitschaft zur Askese

Jesus, Du hast mich schon durch das Sakrament der Taufe zur Freundschaft mit Dir berufen. Ich darf und will Dein Jünger sein und es immer noch mehr werden. Darum muss ich mir genügend Kondition erwerben und mich stark machen für den Kampf des Lebens, denn nicht alle Menschen wollen Dich lieben. Ich werde manchmal auch ausgelacht und schlecht behandelt, weil ich zu Dir gehören will und nicht überall mitmache. Darum will ich durch freiwilliges Verzichten meinen Willen trainieren.

Du freust Dich, wenn ich freiwillig jemandem helfe. Es tut mir gut, wenn ich nicht so viel esse bis ich nicht mehr kann, sondern etwas früher aufhöre. Es macht mich auch stärker, wenn

¹ Siehe E-S-5

² Geistliche Familie vom Heiligen Blut. Eine kleine Einleitung in ihre Spiritualität, S. 41-42 (Calix).

ich Süßigkeiten nicht sofort verschlinge, sondern sie für später aufhebe und mit anderen teile. Jesus, es gibt ja so viele Möglichkeiten, sich für das Gute stark zu machen. Sende mir Deinen Heiligen Geist, dass ich nicht zu viel übersehe oder aus Faulheit und Egoismus aufgebe.

Ich danke Dir, Vater im Himmel, dass ich durch das Trainieren meines Willens auch gleichzeitig Geschenke machen kann. Jeder freiwillige Verzicht und jede Anstrengung aus Liebe ist wie eine Blume, mit der ich Freude bereiten kann. Ich möchte diese „geistlichen Blumen“ für Maria sammeln, damit sie diese weiterschicken kann für jene Menschen, die in großer Not sind, sowie für die Bekehrung der Sünder und die Armen Seelen im Fegfeuer. Amen.

4. Unser Problem mit den guten Vorsätzen

Unsere guten Vorsätze (Fastenzeit, Advent...) sind ein recht ungemütliches Thema, denn irgendwie fühlen wir uns da doch erniedrigt, weil wir immer wieder gerade durch diese Vorsätze an unsere eigene Rückfälligkeit und Schwäche erinnert werden. Wir kennen ja auch den alten Spruch: *„Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“* Folgende Vorschläge könnten helfen, dennoch in den Himmel zu gelangen☺:

(1.) Tipp: Fit for Jesus!

Diese englische Bezeichnung macht einen besseren Eindruck als der Ausdruck „Vorsätze“ – jedenfalls für junge Ohren ☺. Es geht doch in der Advents- oder Fastenzeit zunächst um ein „Fitnessstraining“ für Jesus, um ein Fit-werden für den, der für uns Mensch wird und sein Leben hingibt zu unserem Heil. Darum soll auch diese Übung zusammen mit Jesus und bewusst für IHN geplant werden. Wenn dieses Training gar keine Mühe machen darf – dann wird dabei auch nicht viel dabei herauskommen. Darum stelle Dir die Frage: Für *WEN* willst Du fit werden?

(2.) Tipp: Sich verabreden!

Es ist sehr hilfreich, wenn man sich zum Frühsport verabredet – warum denn nicht auch zu einem solchen Fitness-Training für Jesus?! Jedenfalls gibt man nicht so schnell auf, wenn man sich zu zweit, zu dritt ein wöchentliches Treffen vereinbart, um die positiven und negativen Erfahrungen auszutauschen. Das gehört doch auch zum Erfolgsrezept jeder Therapiegruppe, dass man ganz offen und ungeschminkt gemeinsam über die Probleme spricht.

(3.) Tipp: Anfangen beim „Balken im eigenen Auge“ (Mt 7,3-5)

Den Splitter im Auge von anderen – das, was die Kollegen verkehrt machen – das sehen wir sofort. Aber unsere *eigenen Balken im Auge*, also unsere eigenen Probleme, Fehler und Sünden kennen wir oft nicht, wir reden sie klein, entschuldigen uns oder wir wollen sie gar nicht sehen!

Wenn wir also, in einer solchen „therapeutischen“ Fitnessgruppe ehrlich mitmachen wollen, dann müssen wir bei unseren „Balken“ anfangen! Frag doch einmal jene Personen, mit denen Du am engsten zusammenlebst, zusammenarbeitest, zusammen betest – sie kennen Deinen Balken doch besser als Du selber! Erlaube es den anderen, ja bitte sie darum, es Dir offen zu sagen, was bei Dir stört, ohne dass Du gleich widersprichst. Und dazu gehört dann auch, dass man zuhört, dass man den anderen alles sagen lässt – selbst, wenn er sich manchmal ein bisschen irren sollte oder etwas schief sieht oder etwas übertreibt – es kommt darauf an, was er richtig sieht und dafür sei dankbar, wenn er es ehrlich sagt.