



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Sieben Wochen ohne Stillstand

Fastenimpulse 2022

Sieben Wochen ohne Stillstand

Das diesjährige Fastenmotto „Sieben Wochen ohne Stillstand“ bedarf zweifellos einer Klärung. Still-Stand – ist es nicht genau das, was wir so dringend brauchen und was wir gerade in dieser Fastenzeit üben könnten? Aussteigen aus dem sich ständig drehenden „Hamsterrad“, innehalten, zur Ruhe kommen, einfach einmal still stehenbleiben? Horchen wir auf den großen Mystiker Angelus Silesius:

*Halt an, wo läufst du hin?
Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.*

Gemeint ist mit dem Fastenmotto etwas anderes. Gemeint ist das, was wir in dem Jesuswort aus dem Thomasevangelium lesen: „Werdet Vorübergehende!“ Luther drückt es so aus: „Ein Christ ist immer im Werden, nicht im Gewordensein.“

Das heißt: Bleibt bis zum letzten Atemzug entwicklungs-fähig, immer bereit euch wandeln und verwandeln zu lassen! Hütet euch vor Trägheit, Bequemlichkeit und – Stillstand.

Es mutet immer merkwürdig an, wenn man einen erwachsenen, in vieler Hinsicht gereiften Menschen sagen hört: „Ich habe mir meinen Kinderglauben bewahrt.“ Sollte alles wachsen, reifen, sich weiterentwickeln, nur nicht unser Glaube?

Bis zu unserem letzten Atemzug sind wir wandlungsfähig. Bis zu unserem letzten Atemzug gibt es in unserer Entwicklung keinen Stillstand. Bis zu unserem letzten Atemzug bleiben wir in Be-Weg-ung.

In unserem Fastenkalender findest du täglich drei Texte: einen Impuls, den du ausprobieren kannst, einen dazu passenden Bibeltext und eine kurze Wortmeditation. Du kannst die Reihenfolge, in der du vorgehst, beliebig verändern. Vielleicht möchtest du einmal mit der Meditation beginnen, dann erst selber überlegen, welcher Bibeltext dazu passen könnte und mit dem Impuls abschließen. Ein anderes Mal beginnst du mit dem Bibeltext ... Auch hier kein Stillstand, Bewegung ist möglich!

Maike Schmauß

Prädikantin und Autorin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
in St. Martin in den
Bereichen Martins-
messe und Meditation



1. Fastenimpuls: Hoffnung aufkeimen lassen

Nimm einige keimfähige Samen (Getreide, getrocknete Erbsen/Bohnen/Linsen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen), weiche sie ein paar Stunden in Wasser ein. Gieße dann das Wasser ab, halte sie aber weiter feucht, bis sie zu keimen beginnen. Du wirst heute noch keinen „Erfolg“ sehen – es erfordert oft Geduld und längeres Warten, bis Hoffnung aufkeimt ...

1 Mose 21,14–20: Da stand Abraham früh am Morgen auf und nahm Brot und einen Schlauch mit Wasser und legte es Hagar auf ihre Schulter, dazu den Knaben, und schickte sie fort. Da zog sie hin und irrte in der Wüste umher bei Beerscheba. Als nun das Wasser in dem Schlauch ausgegangen war, legte sie den Knaben unter einen Strauch und ging hin und setzte sich gegenüber von ferne, einen Bogenschuss weit; denn sie sprach: Ich kann nicht ansehen des Knaben Sterben. Und sie setzte sich gegenüber und erhob ihre Stimme und weinte. Da erhörte Gott die Stimme des Knaben. Und der Engel Gottes rief Hagar vom Himmel her und sprach zu ihr: Was ist dir, Hagar? Fürchte dich nicht; denn Gott hat gehört die Stimme des Knaben dort, wo er liegt. Steh auf, nimm den Knaben und führe ihn an deiner Hand; denn ich will ihn zum großen Volk machen. Und Gott tat ihr die Augen auf, dass sie einen Wasserbrunnen sah. Da ging sie hin und füllte den Schlauch mit Wasser und gab dem Knaben zu trinken. Und Gott war mit dem Knaben. Der wuchs heran und wohnte in der Wüste und wurde ein Bogenschütze.

Hoffnung,
oft nur ein kleines Samenkorn,
hart und trocken,
unscheinbar –
tief drinnen aber
der Keim,
verborgenes Leben.
Ein wenig Wasser nur
und es drängt ans Licht
und sprießt
und wächst.

2. Fastenimpuls:

Abschied nehmen von festen Verhaltensmustern

Versuche, einmal am Tag (in der Woche, im Monat?) deine Mitmenschen zu überraschen, indem du anders reagierst als man es erwartet: auf einen Vorwurf mit Einsicht, auf Ärger und Ungeduld mit Verständnis, auf Streit mit einer Geste der Versöhnung, auf Ablehnung mit Akzeptanz. Oder verhalte dich anders als man es von dir gewohnt ist: statt Morgenmuffel-Gesicht ein fröhliches „Guten Morgen!“, statt Widerspruch ein „Ja, du hast recht!“, statt Jammern über die viele Arbeit ein energisches Anpacken, statt „Ich schaff das allein!“ ein „Kannst du mir helfen?“ oder umgekehrt, statt „Hilf mir doch!“ ein „Ich versuche es allein!“

Mt 15,21–28: Und Jesus ging weg von dort und entwich in die Gegend von Tyrus und Sidon. Und siehe, eine kanaanäische Frau kam aus diesem Gebiet und schrie: Ach, Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner! Meine Tochter wird von einem bösen Geist übel geplagt. Er aber antwortete ihr kein Wort. Da traten seine Jünger zu ihm, baten ihn und sprachen: Lass sie doch gehen, denn sie schreit uns nach. Er antwortete aber und sprach: Ich bin nur gesandt zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel. Sie aber kam und fiel vor ihm nieder und sprach: Herr, hilf mir! Aber er antwortete und sprach: Es ist nicht recht, dass man den Kindern ihr Brot nehme und werfe es vor die Hunde. Sie sprach: Ja, Herr; aber doch essen die Hunde von den Brosamen, die vom Tisch ihrer Herren fallen. Da antwortete Jesus und sprach zu ihr: Frau, dein Glaube ist groß. Dir geschehe, wie du willst! Und ihre Tochter wurde gesund zu derselben Stunde.

Beleidigung erzeugt Kränkung,
Vorwürfe rufen nach Verteidigung.

Angriff löst Gegenangriff aus,
Ablehnung führt zu Trennung,
Schuld erfordert Sühne.

Was wäre,
wenn wir anfangen,
diese Gesetzmäßigkeit aufzuheben?

3. Fastenimpuls:

An Wunder glauben

„... auf dein Wort hin ...“, sagt Petrus, wirft sein Netz noch einmal aus und macht einen reichen Fang.

Ergänze folgende Liste durch biblische Geschichten, die dir einfallen:

Auf dein Wort hin ...

- konnte Bartimäus sehen
- hat Lazarus das Grab verlassen
- legte sich der Seesturm
- ...

Beende die Liste mit einem persönlichen Satz:

Auf dein Wort hin will ich ...

Lk 5,4-5: Und als Jesus aufgehört hatte zu reden, sprach er zu Simon: Fahre hinaus, wo es tief ist, und werft eure Netze zum Fang aus! Und Simon antwortete und sprach: Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet und nichts gefangen; aber auf dein Wort hin will ich die Netze auswerfen.

Richte dich nicht ein
im Misserfolg.

Erstarre nicht in Resignation.

Lass dich nicht lähmen
durch vergebliches Mühen.

Glaub an das Wunder –
trotz allem.

4. Fastenimpuls: Neue Kraft schöpfen

Leg dich hin und entspanne dich – beginne bei deinem Gesicht, gehe dann zum Nacken, den Schultern, den Armen. Reise innerlich so durch den ganzen Körper, bis alle Muskeln so entspannt sind, dass du dir nicht mehr vorstellen kannst, auch nur noch einen Finger zu heben. Bleibe zwei, drei Minuten liegen, alle Schwere gibst du zu der Fläche ab, auf der du liegst.

Dann stell dir vor, jemand ergreift deine Hand und sagt leise, aber bestimmt: „Steh auf!“ Du spürst wie allmählich die Muskelkraft zurückkehrt. Ganz langsam richtest du dich auf – zum Sitzen, zum Stehen und schließlich zum Gehen, erholt und mit neuer Kraft.

Mk 1,30–31: Die Schwiegermutter Simons aber lag darnieder und hatte das Fieber; und alsbald sagten sie ihm von ihr. Und er trat zu ihr, ergriff sie bei der Hand und richtete sie auf; und das Fieber verließ sie, und sie diente ihnen.

Der Körper sagt: Ich kann nicht mehr!

Die Pflicht ruft: Mach weiter!

Der Körper bittet: Ich brauche Erholung.

Der Wille behauptet: Du schaffst das!

Der Körper nimmt sich schließlich,

was ihm nottut,

gönnt sich die Auszeit,

schöpft neue Kraft aus der Ruhe

und ist wieder bereit

zu dienen.

5. Fastenimpuls: Sich treu bleiben

Manchmal brauchst du ein deutliches Nein, auch wenn es schwerfällt. Drücke es in einer Gebärde aus:

Strecke in einer kräftigen Bewegung einen Arm nach vorne aus bis dahin, wo du eine Grenze ziehen willst, die dem anderen signalisiert: Bis hierhin und nicht weiter. Die Handfläche zeigt nach vorne, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Innerlich sagst du ein klares „Nein!“

Mk 10,21; Lk 18,22–24: Jesus sah ihn (*den „reichen Jüngling“*) an und gewann ihn lieb und sprach zu ihm: Es fehlt dir noch eines. Verkaufe alles, was du hast, und gib's den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben, und komm und folge mir nach! Als er das hörte, wurde er traurig; denn er war sehr reich. Da aber Jesus sah, dass er traurig geworden war, sprach er: Wie schwer kommen die Reichen in das Reich Gottes!

Aufrichtig sein,
sich treu bleiben,
seinen Weg gehen in Wahrahtigkeit,
bedeutet zuweilen:

Sich abgrenzen,
auch wenn es schmerzt,
Nein sagen,
und sei es unter Tränen.

6. Fastenimpuls: Ins Unbekannte aufbrechen

Nimm dir Zeit für eine kleine Imagination. Lies zunächst die kurze Einführung, setz dich dann aufrecht, aber entspannt hin, schließe die Augen und imaginiere die kleine Szene, die du gelesen hast:

Stell dir vor, du öffnest deine Haustür, trittst hinaus – und draußen ist alles anders als gewohnt, eine völlig fremde Umgebung. Was nimmst du wahr? Wie ist das Wetter? Welche Tageszeit ist es? Mach dich auf den Weg und achte dabei auf deine Sinne und deine Gefühle. Gehst du langsam oder schnell? Zögernd oder mit sicheren Schritten? Bleibst du manchmal stehen? ... Irgendwann bist du am Ziel, was immer das sein mag. Dort findest du ein Wort/einen Satz. Lass diese für dich bestimmte Botschaft auf dich wirken ...

Öffne die Augen wieder, bewege dich etwas. Schau dich um in der gewohnten Umgebung. Versuche, mit einem Wort auszudrücken, wie du jetzt da bist.

1 Mose 12,1-2: Und der HERR sprach zu Abram: Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will. Und ich will dich zum großen Volk machen und ich will dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein.

Ich kenne den Weg nicht
und nicht das Land,
in das er führt.
Aber ich gehe,
denn ich kenne den,
der Weg ist
und Ziel
und Heimat.

7. Fastenimpuls: Neues wagen

Wann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Eine alte Gewohnheit verändert oder etwas ganz Neues ausprobiert? Eine einfache Übung mag dir zeigen, wie es sich anfühlen kann, aus eingefahrenen Verhaltensmustern auszusteigen:

Falte deine Hände. Du hast nun den linken Daumen über dem rechten und den rechten kleinen Finger unter dem linken – oder umgekehrt. Gib diese vertraute Haltung auf und versuche die entgegengesetzte (rechter Daumen über dem linken usw.).

Was löst das in dir aus? Unbehagen? Überraschung? Sehnsucht nach dem Gewohnten?

Gibt es eine Gewohnheit, die du verändern möchtest, oder etwas Neues, das du ausprobieren möchtest?

Mt 9,9: Und als Jesus von dort wegging, sah er einen Menschen am Zoll sitzen, der hieß Matthäus; und er sprach zu ihm: Folge mir! Und er stand auf und folgte ihm.

Das Zollhaus deines Alltags
gewährt dir Schutz,
schenkt dir Sicherheit,
bewahrt dich vor Risiko* –
und engt dich ein,
versperrt dir den Blick.
Du merkst nicht,
wie das Leben stirbt.
Wage den Schritt
hinaus ins Weite.

** Das Wort „Risiko“ besteht im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen. Eines bedeutet „Gefahr“, das andere „verborgene Möglichkeit“.*

8. Fastenimpuls: Sich versöhnen

Gibt es etwas in deinem Leben, das der Versöhnung bedarf – ein erlittenes Unrecht, das dich immer noch bitter sein lässt, eine Enttäuschung, die noch schmerzt, einen Menschen, mit dem du nicht „im Reinen“ bist? Schreib es auf, lies es langsam durch und lass es auf dich wirken. Überlege, welche Überschrift du darüber setzt:

Ich wäre gerne versöhnt mit ... Ich möchte mich versöhnen mit ... Ich überlege mir einen ersten Schritt zur Versöhnung ... Ich kann mich immer noch nicht versöhnen ... Ich sehne mich nach Versöhnung ...

Jakob, der vor seinem Bruder Esau in die Fremde geflohen war, weil er diesen übel betrogen hatte und sein Rache fürchtete, kehrt in die Heimat zurück. 1 Mose 33,1–4: Jakob hob seine Augen auf und sah seinen Bruder Esau kommen mit vierhundert Mann. Und er verteilte seine Kinder auf Lea und auf Rahel und auf die beiden Mägde und stellte die Mägde mit ihren Kindern vornean und Lea mit ihren Kindern dahinter und Rahel mit Josef zuletzt. Und er ging vor ihnen her und neigte sich siebenmal zur Erde, bis er zu seinem Bruder kam. Esau aber lief ihm entgegen und herzte ihn und fiel ihm um den Hals und küsste ihn, und sie weinten.

Unerledigtes in Ordnung bringen,
Verletztes heilen,
Unversöhntes befrieden,
im Gegner wieder den Bruder sehen –
möglich ist's nur
mit Gottes Hilfe.

9. Fastenimpuls: Nicht stehenbleiben

Das Wort „Sabbat“ bedeutet wörtlich Unterbrechung, Ruhepause. Gönn dir nicht nur einen Sabbattag in der Woche, sondern auch tägliche Sabbatminuten – Augenblicke des Innehaltens, Durchatmens. Mach dir in Gedanken oder auch schriftlich eine „Sabbatliste“. Sie könnte so aussehen:

Drei tiefe Atemzüge; ein Blick aus dem Fenster; eine kurze Kopfmassage; ein paar Schluck Wasser, Tee oder Kaffee, nicht nebenher, sondern ganz bewusst getrunken: Wenn ich trinke, trinke ich ...

Mk 1,34–38: Und er heilte viele, die an mancherlei Krankheiten litten, und trieb viele Dämonen aus und ließ die Dämonen nicht reden; denn sie kannten ihn. Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort. Und Simon und die bei ihm waren, eilten ihm nach. Und da sie ihn fanden, sprachen sie zu ihm: Jedermann sucht dich. Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Orte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.

Einer hat es uns vorgelebt:
ganz präsent zu sein
jetzt hier,
dann aber weitergehen,
frei und ohne Anhaftung.
Sich Sabbatruhe gönnen:
Arbeiten, wenn Arbeit,
Beten, wenn Gebet.

10. Fastenimpuls: Fesseln abwerfen

„Mir sind die Hände gebunden“, „der Atem stockt mir“, „ich bin wie gelähmt“, „da bleibt mir die Luft weg“, „ich renne gegen eine Mauer“, „es bedrückt mich“, „es schnürt mir die Kehle zu“, „etwas liegt mir im Magen“, „das macht mir Bauchschmerzen“ – solche Redensarten machen deutlich, wie eng Körper und Seele verbunden sind. Geh in eine Körperhaltung, die das alles ausdrückt.

Dann löse dich nach und nach aus der Fesselung, Verkrampfung, Krümmung und Enge und mach ein paar tiefe befreite Atemzüge.

Joh 11,43–44: Jesus rief mit lauter Stimme: Lazarus, komm heraus! Und der Verstorbene kam heraus, gebunden mit Grabtüchern an Füßen und Händen, und sein Gesicht war verhüllt mit einem Schweiß Tuch. Jesus spricht zu ihnen: Löst die Binden und lasst ihn gehen!

Wenn Fesseln fallen,
Grabmauern sich öffnen,
Bande sich lösen,
der Blick klar wird,
dann gibt es ein Aufatmen,
dann ist der erste Schritt möglich
in eine neue Freiheit:
Lasst mich gehen!

11. Fastenimpuls: Sich stärken lassen

Stell vor dich ein Glas frisches Wasser und lege dazu ein Stück Brot. Schließe die Augen und überlege dir, wofür du „Stärkung“ brauchst – eine bevorstehende Aufgabe, ein schwieriges Gespräch, ein Schicksal, das es zu akzeptieren gilt ... Sprich ein kurzes Gebet: „Schenke mir Kraft für meinen Weg!“

Öffne die Augen, nimm das Brot und horche beim Essen des Brots auf die Worte Jesu: „Ich bin das Brot des Lebens.“ (Joh 6,35)

Dann nimm das Glas Wasser und horche beim Trinken des Wassers auf die Worte „Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.“ (Offb 21,6)

1 Kön 19,4–8: Elia aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Ginster und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. Und er legte sich hin und schlief unter dem Ginster. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir. Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.

Wenn dich der Mut verlässt,
die Kraft schwindet,
die Hoffnung zu sterben droht,
dann lass dich sanft berühren
von dem Engel,
der dich stärkt,
der sagt:
Steh auf!

12. Fastenimpuls:

Sich nicht ausbremsen lassen

Was machst du, wenn ...

1. deine geplante Wanderung wegen schlechten Wetters ausfallen muss?
 - a) Du bleibst daheim.
 - b) Du nimmst dir etwas anderes vor.
 - c) Du gehst trotz schlechten Wetters.
2. das Buch, das du angefangen hast, langweilig ist?
 - a) Du legst das Buch weg.
 - b) Du liest trotzdem weiter.
 - c) Du suchst dir ein interessanteres Buch.
3. deine Gäste kurzfristig absagen müssen?
 - a) Du teilst dein Essen mit anderen.
 - b) Du frierst das Essen ein.
 - c) Du bringst ihnen das Essen.

1 Punkt: 1a, 2a, 3b / 2 Punkte: 1c, 2b, 3c / 3 Punkte: 1b, 2c, 3a

Wenn dir Steine in den Weg gelegt werden, bist du flexibel und kreativ beim Verfolgen deines Vorhabens (7-9 Punkte) / ... beharrst du auf deinem Plan (4-6 Punkte) / ... neigst du dazu aufzugeben (3 Punkte).

Apg 16,6-10: Sie (*Paulus und seine Gefährten*) zogen aber durch Phrygien und das Land Galatien, da ihnen vom Heiligen Geist verwehrt wurde, das Wort zu predigen in der Provinz Asia. Als sie aber bis nach Mysien gekommen waren, versuchten sie, nach Bithynien zu reisen; doch der Geist Jesu ließ es ihnen nicht zu. Da sah Paulus eine Erscheinung bei Nacht: Ein Mann aus Makedonien stand da und bat ihn: Komm herüber nach Makedonien und hilf uns! Als er aber die Erscheinung gesehen hatte, da suchten wir sogleich nach Makedonien zu reisen.

Verfolge dein Ziel,
aber stoß dir die Füße nicht wund
an den Steinen,
die im Weg liegen.
Es gibt mehr Wege
als nur den einen ...

13. Fastenimpuls:

Heute dein Brot backen, auch wenn morgen die Welt unterginge

Mache aus Mehl, Öl, einer Prise Salz und in lauwar-
mem Wasser aufgelöster Hefe einen geschmeidigen
Teig. Lass ihn an einem warmen Ort aufgehen und
backe daraus einen Fladen. Teile ihn als „Hoffnungs-
brot“ mit einem Gast, Freund oder Familienmitglied.

1 Kön 17,10–14: Und Elia machte sich auf und ging nach Sa-
repta. Und als er an das Tor der Stadt kam, siehe, da war eine
Witwe, die las Holz auf. Und er rief ihr zu und sprach: Hole mir
ein wenig Wasser im Gefäß, dass ich trinke! Und als sie hinging
zu holen, rief er ihr nach und sprach: Bringe mir auch einen
Bissen Brot mit! Sie sprach: So wahr der HERR, dein Gott, lebt:
Ich habe nichts Gebackenes, nur eine Handvoll Mehl im Topf
und ein wenig Öl im Krug. Und siehe, ich habe ein Scheit Holz
oder zwei aufgelesen und gehe heim und will's mir und meinem
Sohn zubereiten, dass wir essen – und sterben. Elia sprach zu
ihr: Fürchte dich nicht! Geh hin und mach's, wie du gesagt hast.
Doch mache zuerst mir etwas Gebackenes davon und bringe
mir's heraus; dir aber und deinem Sohn sollst du danach auch
etwas backen. Denn so spricht der HERR, der Gott Israels: Das
Mehl im Topf soll nicht verzehrt werden, und dem Ölkrug soll
nichts mangeln.

Heute lebe ich,
heute Sorge ich
für mich, meine Familie,
den fremden Gast.
Der morgige Tag
wird seine eigene Sorge haben.

14. Fastenimpuls:

Sich nicht einengen lassen

Wodurch fühlst du dich eingeengt? Bewerte den Grad der Einengung auf einer Skala von 1 bis 5:

- Regeln, Vorschriften, Gesetze
- Gesellschaftliche Normen
- Erwartungen, die andere von mir haben; Ansprüche, die sie an mich stellen
- Erwartungen, die ich selbst von mir habe; Ansprüche, die ich selber an mich stelle
- Gesundheitliche Probleme
- Die Situation, in der ich mich zurzeit befinde
- Sonstiges: ...

Wo könntest du die Zahl auf der Skala verringern?

1 Sam 17,38-40: Und Saul legte David seine Rüstung an und setzte ihm einen ehernen Helm auf sein Haupt und legte ihm einen Panzer an. Und David gürtete sein Schwert über seine Kleider und versuchte zu gehen; aber er war es nicht gewohnt. Da sprach David zu Saul: Ich kann so nicht gehen, denn ich bin's nicht gewohnt; und er legte es ab und nahm seinen Stab in die Hand und wählte fünf glatte Steine aus dem Bach und tat sie in die Hirtentasche, die er hatte, in den Beutel, und nahm die Schleuder in die Hand und ging dem Philister entgegen.

Ablegen will ich den Panzer der Normen,
die mein Reden und Handeln bestimmen möchten,
ausziehen will ich die Rüstung der Pflicht,
die mich zwingt, die Erwartungen anderer zu erfüllen,
trennen will ich mich vom schweren Helm der
Ansprüche,
mit denen ich mich selber unter Druck setze.
Frei will ich atmen,
leichten Schritts gehen,
den Stab in der Hand.

15. Fastenimpuls: Neues denken

Jesus hat einige der 10 Gebote erweitert. Wie könnte er auch andere Gebote neu gedeutet haben:

Du sollst den Feiertag heiligen – Ich aber sage euch: ...

Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren – Ich aber sage euch: ...

Du sollst nicht stehlen – Ich aber sage euch: ...

Du sollst kein falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten – Ich aber sage euch: ...

Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus – Ich aber sage euch:

Aus Mt 5,21–44: Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist: „Du sollst nicht töten.“ Ich aber sage euch: Wer mit seinem Bruder zürnt, der ist des Gerichts schuldig. Ihr habt gehört, dass gesagt ist: „Du sollst nicht ehebrechen.“ Ich aber sage euch: Wer eine Frau ansieht, sie zu begehren, der hat schon mit ihr die Ehe gebrochen in seinem Herzen. Ihr habt weiter gehört, dass zu den Alten gesagt ist: „Du sollst keinen falschen Eid schwören.“ Ich aber sage euch, dass ihr überhaupt nicht schwören sollt. Ihr habt gehört, dass gesagt ist: „Auge um Auge, Zahn um Zahn.“ Ich aber sage euch: Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar. Ihr habt gehört, dass gesagt ist: „Du sollst deinen Nächsten lieben.“ Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen.

Nicht Gebote und Gesetze sind es,
denen du folgen musst,
nicht Regeln und Vorschriften,
an die du dich zu halten hast.
Es genügt,
dass du erfüllt bist
vom Geist der Liebe.

16. Fastenimpuls: Arbeiten und ruhen

Blick am Abend zurück auf den vergangenen Tag und seine Anforderungen. Jetzt weiter aktiv bleiben, dir keine Unterbrechung gönnen, im Aktionismus verharren, würde Stillstand bedeuteten. Der Fort-Schritt besteht nun im Innehalten, im Ruhen.

Falte die Hände und lege sie in den Schoß. Sie müssen und können jetzt nichts tun. Sei aufmerksam bei deinen ruhenden Händen. Wie fühlen sich die Finger an, die Handflächen, die Handrücken? Kannst du den Raum zwischen deinen Händen wahrnehmen? Bleibe geduldig beim Spüren deiner ruhenden Hände.

Beende die kleine Übung, indem du die Hände voneinander löst, die Finger bewegst, die Handflächen reibst. Nun sind sie bereit zu neuem Tun.

Mk 6,30–32: Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen. Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.

Alles hat seine Zeit,
Wachen hat seine Zeit, Schlafen hat seine Zeit,
Arbeiten hat seine Zeit, Ruhen hat seine Zeit,
Zusammensein hat seine Zeit, Alleinsein hat seine Zeit,
Reden hat seine Zeit, Schweigen hat seine Zeit.

Finde die rechte Balance!

17. Fastenimpuls: Grenzen überschreiten

Mach dich mit dem Text von Dag Hammarskjöld auf die „Reise nach innen“. Er beschreibt, wie er die Welt seiner Gedanken hinter sich lässt, gleichsam eine Grenze überschreitet, und zum Ort der Gottesbegegnung kommt – einem Ort, der tief in ihm selbst ist:

Ich sitze hier vor dir, Herr, aufrecht und entspannt. In diesem gegenwärtigen Augenblick lass ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los ... Ich beginne die Reise nach innen. Ich reise in mich hinein zum innersten Kern meines Seins, wo du wohnst. An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist du immer schon vor mir da.

2 Mose 3,1–5: Mose aber hütete die Schafe Jitros, seines Schwiegervaters, des Priesters in Midian, und trieb die Schafe über die Wüste hinaus und kam an den Berg Gottes, den Horeb. Und der Engel des HERRN erschien ihm in einer feurigen Flamme aus dem Dornbusch. Und er sah, dass der Busch im Feuer brannte und doch nicht verzehrt wurde. Da sprach er: Ich will hingehen und diese wundersame Erscheinung besehen, warum der Busch nicht verbrennt. Als aber der HERR sah, dass er hinging, um zu sehen, rief Gott ihn aus dem Busch und sprach: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land!

So viele Grenzen –
unnötige Grenzen,
die andere mir setzen,
die ich mir selbst setze.
Wer sie überschreitet,
gerät in die Wüste.
Wer aber die Wüste durchquert,
gelangt zum Horeb.

18. Fastenimpuls: Vorurteile aufgeben

Rheinländer sind Frohnaturen, Hamburger sind kühl, Bayern sind grantig, Schwaben sind sparsam, Berliner haben eine freche Schnauze ...

Mische die Aussagen: Rheinländer sind grantig, Hamburger sind sparsam ...

Formuliere gegenteilige Urteile: Rheinländer sind schwermütig, Hamburger ...

Prüfe, wie die neuen Aussagen auf dich wirken.

Die Apachen-Indianer sagen: „Großer Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.“

Wonach beurteilst du andere Menschen? Formuliere dein „Indianer-Wort“!

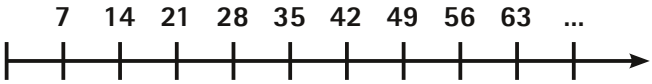
Joh 1,45–46: Philippus findet Nathanael und spricht zu ihm: Wir haben den gefunden, von dem Mose im Gesetz und die Propheten geschrieben haben, Jesus, Josefs Sohn, aus Nazareth. Und Nathanael sprach zu ihm: Was kann aus Nazareth Gutes kommen! Philippus spricht zu ihm: Komm und sieh!

Begegne jedem
unbefangen, offen:
Jeder ein Mensch – wie du.
Jeder dein Bruder,
jede deine Schwester,
Gottes Geschöpfe wir alle.
Lass das Urteilen,
vor allem das Ver-urteilen
und das gefährliche
Vor-urteilen.

19. Fastenimpuls:

Mit der Vergangenheit in die Zukunft gehen

Zeichne eine Lebenslinie, d. h. einen Pfeil, auf dem du dein Alter in 7-Jahres-Schritten markierst:



Versuche, für jeden Abschnitt ein Ereignis zu finden, das deine Entwicklung entscheidend beeinflusst hat, oder einen Menschen, der dich nachhaltig geprägt hat.

Joh 5,5-9: Es war aber dort ein Mensch, der war seit achtunddreißig Jahren krank. Als Jesus ihn liegen sah und vernahm, dass er schon so lange krank war, spricht er zu ihm: Willst du gesund werden? Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich bringt, wenn das Wasser sich bewegt; wenn ich aber hinkomme, so steigt ein anderer vor mir hinein. Jesus spricht zu ihm: Steh auf, nimm dein Bett und geh hin! Und sogleich wurde der Mensch gesund und nahm sein Bett und ging hin.

Meine Geschichte hat mich geprägt,
ich nehme sie mit in meine Zukunft.

Und doch

darf ich Vergangenes auch vergangen sein lassen
und festen Schrittes
weitergehen.

20. Fastenimpuls:

Sich von Überflüssigem trennen

Kennst du den Wunsch „Ich müsste mal ausmisten“? Da gibt es so viel Überflüssiges, und doch ist es mit Erinnerungen verbunden. Du willst dich davon befreien und doch hängst du daran. Versuche es mit der 3-W-Regel: Wahrnehmen – Wertschätzen – Weggeben/Wegwerfen. Schau also die Bluse, die du seit Jahren nicht mehr getragen hast, noch einmal an, nimm sie bewusst wahr, schenke ihr Wertschätzung und lass Erinnerungen kommen, dann verabschiede dich und gib sie in die Altkleidersammlung. Schau den etwas verstaubten Stern, den eine verstorbene Tante einmal für dich gebastelt hat, noch einmal an, erinnere dich dankbar und liebevoll an sie und trenn dich dann davon.

Pred 3,1.5-7: Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit, zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit.

Ballast abwerfen,
auf Überflüssiges verzichten,
sich von Unnötigem trennen,
heißt nicht,
die Vergangenheit verraten,
die unverlierbar ist.
Es heißt,
in die Zukunft gehen
mit leichtem Gepäck.

21. Fastenimpuls: Fehler einsehen

Überlege im Folgenden entweder, wie du normalerweise mit deinen Fehlern umgehst, oder wähle exemplarisch einen Fehler, den du (vielleicht kürzlich) gemacht hast:

Wie wurdest du aufmerksam auf einen Fehler:

- durch andere
- durch eigenes Nachdenken
- durch Hindernisse
- durch negative Folgen

Wie reagierst du:

- du bist einsichtig
- du verteidigst dich
- du suchst die Schuld bei anderen

Wie verhältst du dich:

- du gibst dein Vorhaben auf
- du suchst einen anderen Weg
- du beharrst auf deinem Vorhaben

4 Mose 22,31–35: Da öffnete der HERR dem Bileam die Augen, dass er den Engel des HERRN auf dem Wege stehen sah mit einem bloßen Schwert in seiner Hand, und er neigte sich und fiel nieder auf sein Angesicht. Und der Engel des HERRN sprach zu ihm: Warum hast du deine Eselin nun dreimal geschlagen? Siehe, ich habe mich aufgemacht, um dir zu widerstehen; denn der Weg vor mir führt ins Verderben. Und die Eselin hat mich gesehen und ist mir dreimal ausgewichen. Wäre sie mir nicht ausgewichen, wollte ich dich jetzt töten, die Eselin aber am Leben lassen. Da sprach Bileam zu dem Engel des HERRN: Ich habe gesündigt; ich hab's ja nicht gewusst, dass du mir entgegenstandest auf dem Wege. Und nun, wenn dir's nicht gefällt, will ich wieder umkehren. Der Engel des HERRN sprach zu ihm: Zieh hin mit den Männern, aber nichts anderes, als was ich zu dir sagen werde, sollst du reden. So zog Bileam mit den Fürsten Balaks.

Nicht Fehler und Misserfolge
hindern dich am Wachsen und Reifen,
nur starrköpfiges Beharren,
Mangel an Einsicht,
blockierende Resignation.

22. Fastenimpuls:

Aus Gefangenschaft befreit werden

Schließe die Augen und imaginiere folgende Situation: Du bist in ein tiefes, dunkles Loch gefallen oder, noch schlimmer, du bist hineingeworfen worden. Es ist eng und kalt, der Boden unter dir schlammig, die Luft schlecht. Die Wände sind glatt, nass und glitschig. Es ist unmöglich, dass du dich aus dieser Lage befreien kannst. Halte diese Vorstellung eine Weile aus.

Plötzlich spürst du unter deinen Achseln ein Paar kräftige Hände, die dich hochziehen. Es wird langsam immer heller, wärmer, du kannst dich bewegen und die frische Luft einatmen.

Jer 38,11–13: Und Ebed-Melech nahm die Männer mit sich und ging in des Königs Haus unter die Schatzkammer und nahm dort zerrissene, alte Lumpen und ließ sie an Stricken hinab zu Jeremia in die Zisterne. Und der Kuschiter Ebed-Melech sprach zu Jeremia: Lege diese zerrissenen, alten Lumpen unter deine Achseln um die Stricke; und Jeremia tat so. Und sie zogen Jeremia an den Stricken herauf und holten ihn aus der Zisterne.

Vieles schaffst du
aus eigener Kraft.

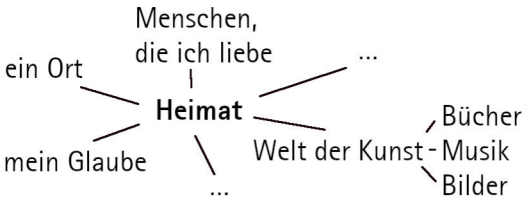
Nicht alles.

Nimm Hilfe an.

Auch wenn sie noch so lumpig
und zerrissen daherkommt,
sei nicht zu stolz,
sie anzunehmen.

23. Fastenimpuls: Heimat gestalten

Was ist für dich „Heimat“?



Vervollständige oder verändere das Diagramm nach deinen Vorstellungen und fertige ein ähnliches zu der Frage: Welche Gefühle verbindest du mit „Heimat“?

Rut 1,16: Rut antwortete: Bedränge mich nicht, dass ich dich verlassen und von dir umkehren sollte. Wo du hingehst, da will ich auch hingehen; wo du bleibst, da bleibe ich auch. Dein Volk ist mein Volk, und dein Gott ist mein Gott.

Auch Heimat kann dir fremd werden
und fremdes Land zur Heimat.

Wichtig ist nicht das Wo,
vielmehr das Wer, das Wie und Was.

24. Fastenimpuls: Himmel und Erde verbinden

Strecke eine Hand nach unten zur Erde, die andere nach oben zum Himmel. Dann wechsele und bleibe mit den Händen in harmonischen Auf- und Ab-Bewegungen, bis du ganz im Fluss von diesem Rhythmus der Verbindung zwischen Himmel und Erde bist.

1 Mose 28,10-12: Aber Jakob zog aus von Beerscheba und machte sich auf den Weg nach Haran und kam an eine Stätte, da blieb er über Nacht, denn die Sonne war untergegangen. Und er nahm einen Stein von der Stätte und legte ihn zu seinen Häupten und legte sich an der Stätte schlafen. Und ihm träumte, und siehe, eine Leiter stand auf Erden, die rührte mit der Spitze an den Himmel, und siehe, die Engel Gottes stiegen daran auf und nieder.

Wo ich gehe – du!

Wo ich stehe – du!

Nur du, wieder du, immer du!

Du, du, du!

Ergeht's mir gut – du!

Wenn's weh mir tut – du!

Nur du, wieder du, immer du!

Du, du, du!

Himmel – du,

Erde – du,

Oben – du,

Unten – du,

Wohin ich mich wende, an jedem Ende

Nur du, wieder du, immer du!

Du, du, du!

(Martin Buber)

25. Fastenimpuls: Kind sein dürfen

Nimm Kontakt auf zu deinem inneren Kind Und stell ihm zwei Fragen:

Was brauchst du? Zärtlichkeit, Fürsorge, ...

Was kannst du? Spielen, lachen, ...

Ergänze die Antworten und frage dich dann:

Was müsste ich ihm geben? Was könnte ich von ihm lernen?

Mk 10,13-16: Und sie brachten Kinder zu ihm, damit er sie anrühre. Die Jünger aber fuhren sie an. Als es aber Jesus sah, wurde er unwillig und sprach zu ihnen: Lasset die Kinder zu mir kommen und wehret ihnen nicht, denn solchen gehört das Reich Gottes. Wahrlich, ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht empfängt wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen. Und er herzte sie und legte die Hände auf sie und segnete sie.

Gesegnet der Mensch,
der auch Kind sein darf,
der nicht immer vernünftig sein muss,
ernst und pflichtbewusst.

Gesegnet der Mensch,
der selbst-vergessen spielen kann,
ohne zu fragen: Was bringt's?

Gesegnet der Mensch,
der ohne Scheu dem andern begegnet
und Gott.

26. Fastenimpuls: Kommen und wieder gehen

Nimm deinen Atem wahr, wie er ganz ohne dein Zutun kommt und geht. Denke beim Einatmen nichts anderes als „Ich atme ein“, beim Ausatmen nichts anderes als „Ich atme aus“. Versuche, etwa 10 Atemzüge dabei zu bleiben.

Lk 2,16-20: Und sie kamen eilend und fanden beide, Maria und Josef, dazu das Kind in der Krippe liegen. Da sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. Und alle, vor die es kam, wunderten sich über die Rede, die ihnen die Hirten gesagt hatten. Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten. .

Der Rhythmus des Atems –
Einatmen und Ausatmen –
ist der Rhythmus des Lebens:
Kommen und Gehen,
Begrüßen, Verabschieden,
Nehmen und Geben,
Tun und Lassen.

27. Fastenimpuls: Verwandeln

„Eines Tages beschlossen wir, das hässliche Mülltonnenhäuschen anzumalen. Die ganze Familie beteiligte sich, es war ein Riesenspaß – und fast jeder, der jetzt daran vorbeikommt, lächelt“, erzählte jemand. Es gibt Dinge, Situationen, Gegebenheiten, die sich nicht ändern lassen. Du kannst das Tonnenhäuschen nicht abschaffen. Aber nicht alles, was hässlich, ärgerlich, belastend ist, muss hässlich, ärgerlich, belastend bleiben. Überlege dir, welches „Tonnenhäuschen“ du „anmalen“ könntest!

Jer 29,1.5–7: Dies sind die Worte des Briefes, den der Prophet Jeremia von Jerusalem sandte an den Rest der Älteten, die weggeführt waren, an die Priester und Propheten und an das ganze Volk, das Nebukadnezar von Jerusalem nach Babel weggeführt hatte: Baut Häuser und wohnt darin; pflanzt Gärten und esst ihre Früchte; nehmt euch Frauen und zeugt Söhne und Töchter, nehmt für eure Söhne Frauen und gebt euren Töchter Männern, dass sie Söhne und Töchter gebären; mehrt euch dort, dass ihr nicht weniger werdet. Suchet der Stadt Bestes, dahin ich euch habe wegführen lassen, und betet für sie zum HERRN; denn wenn's ihr wohlgeht, so geht's euch auch wohl.

Unabänderliches ändern wollen
kostet Kraft, vergeudet Kraft, frustriert ...
Unabänderliches ertragen
strengt an, lähmt, endet in Resignation.
Unabänderliches neu sehen,
kreativ gestalten,
beschenkt.

28. Fastenimpuls:

Sich sammeln

Setz dich aufrecht und entspannt hin, schließe die Augen und wende deine Aufmerksamkeit nach innen. Versuche, einige Momente ganz bei dir zu sein, die Gedanken ruhen zu lassen, die Bilder draußen zu lassen. Dann öffne die Augen und wende dich der Außenwelt wieder zu, nimm wach und aufmerksam alles um dich herum wahr.

Joh 8,3–7: Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, beim Ehebruch ergriffen, und stellten sie in die Mitte und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden. Mose hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? Das sagten sie aber, um ihn zu versuchen, auf dass sie etwas hätten, ihn zu verklagen. Aber Jesus bückte sich nieder und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie ihn nun beharrlich so fragten, richtete er sich auf.

Mitten im Trubel des Geschehens,
auf dem Höhepunkt des Konflikts,
im Stimmengewirr der Streitenden
kannst du
für Sekunden nur
dich zurückziehen,
dich sammeln
und Klarheit finden.

29. Fastenimpuls: Suchen und Fragen

Nimm einen beliebigen Text der Bibel – gleichgültig, ob es ein Psalm ist, ein Paulusbrief oder ein Evangeliumstext – und formuliere Fragen, die dir beim intensiven und wiederholten Lesen des Textes kommen. Manchmal können dich deine Fragen weiter bringen als eine noch so gute Auslegung des Textes.

Notiere deine Fragen, ohne gleich eine Antwort zu geben oder zu erwarten. Welche Frage ist dir für deinen Glauben besonders wichtig? Sie ist es wert, im Herzen bewegt zu werden.

Apg 8,27–31: Und siehe, ein Mann aus Äthiopien, ein Kämmerer und Mächtiger am Hof der Kandake, der Königin von Äthiopien, ihr Schatzmeister, war nach Jerusalem gekommen, um anzubeten. Nun zog er wieder heim und saß auf seinem Wagen und las den Propheten Jesaja. Der Geist aber sprach zu Philippos: Geh hin und halte dich zu diesem Wagen! Da lief Philippos hin und hörte, dass er den Propheten Jesaja las, und fragte: Verstehst du auch, was du liest? Er aber sprach: Wie kann ich, wenn mich nicht jemand anleitet? Und er bat Philippos, aufzusteigen und sich zu ihm zu setzen.

Hüte dich
vor den raschen Antworten –
nimm dir Zeit zu fragen!
Lausch auf die Fragen,
sinne ihnen nach
und lerne, sie zu lieben.
Nicht wichtig ist
ein rasches Finden –
kostbar ist die Zeit des Suchens.

30. Fastenimpuls: In die Freiheit aufbrechen

Stell dir vor, du träumst:

Du sitzt in einer dunklen Gefängniszelle, ohne zu wissen, was du verbrochen haben sollst. Du trägst Hand- und Fußfesseln. Deine Zellentür ist verschlossen, draußen hörst du die Wärter auf- und abgehen.

Plötzlich wird es hell. Deine Fesseln fallen ab, die Zellentür öffnet sich wie von selbst, kein Wärter ist zu sehen. Leicht und frei gehst du hinaus in eine herrliche Frühlingslandschaft.

Du erwachst:

Die Morgensonne scheint in dein Zimmer. Dankbar bewegst du jetzt deine Hände und Füße, stehst auf, atmest die frische Luft und gehst ein paar Schritte im Bewusstsein: Ich kann mich frei bewegen!

Apg 12,5–10: So wurde nun Petrus im Gefängnis festgehalten; aber die Gemeinde betete ohne Aufhören für ihn zu Gott. Und in jener Nacht, als ihn Herodes vorführen lassen wollte, schlief Petrus zwischen zwei Soldaten, mit zwei Ketten gefesselt, und die Wachen vor der Tür bewachten das Gefängnis. Und siehe, der Engel des Herrn kam herein und Licht leuchtete auf in dem Raum; und er stieß Petrus in die Seite und weckte ihn und sprach: Steh schnell auf! Und die Ketten fielen ihm von seinen Händen. Und der Engel sprach zu ihm: Gürtel dich und zieh deine Schuhe an! Und er tat es. Und er sprach zu ihm: Wirf deinen Mantel um und folge mir! Und er ging hinaus und folgte ihm und wusste nicht, dass das wahrhaftig geschehe durch den Engel, sondern meinte, eine Erscheinung zu sehen. Sie gingen aber durch die erste und zweite Wache und kamen zu dem eisernen Tor, das zur Stadt führt; das tat sich ihnen von selber auf. Und sie traten hinaus und gingen eine Gasse weiter, und alsbald verließ ihn der Engel.

Nach Dunkelheit und Enge
neu geschenkt:
Licht und Luft und Freiheit,
ein Weg in die Zukunft.

31. Fastenimpuls:

Sich von dem trennen, was „gestorben“ ist

Wir sterben in unserem Leben viele „Tode“, große und kleine. Immer wieder dem nachzutruern, was vorbei und „gestorben“ ist, hindert am Vorwärtsschauen und Weitergehen.

Mach eine kleine Gehmeditation. Beginne damit, fest mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen. Schau einmal zurück – auf das, was hinter dir liegt, und einmal voraus – auf das, was vor dir liegt. Dann tu langsam mit einem Fuß den ersten Schritt nach vorne in die Zukunft. Der andere Fuß verlässt nun den Boden und lässt damit Vergangenes hinter sich, um seinerseits weiterzuschreiten in die Zukunft. So lässt du mit jedem Schritt Altes zurück und erkundest Neues.

Mt 8,21-22: Ein anderer aber, einer seiner Jünger, sprach zu ihm: Herr, erlaube mir, dass ich zuvor hingehe und meinen Vater begrabe. Aber Jesus spricht zu ihm: Folge mir nach und lass die Toten ihre Toten begraben!

Bewahren und bebauen,
Schöpfungsauftrag Gottes:
Bewahre das Vergangene,
aber haften nicht daran.
Es hindert dich sonst
am Bebauen,
versperrt dir neue Wege,
lässt dich nicht reifen.

32. Fastenimpuls: Widerstand überwinden

Erich Fried schreibt in seinem Gedicht „Gründe“:

*Weil das alles nicht hilft
Sie tun ja doch was sie wollen
Weil ich mir nicht nochmals
die Finger verbrennen will
Weil man nur lachen wird:
Auf dich haben sie gewartet
Und warum immer ich?
Keiner wird es mir danken
[...]
Weil ich das lieber
Berufeneren überlasse
Weil man nie weiß
wie einem das schaden kann
Weil sich die Mühe nicht lohnt
[...]*

Welche „Gründe“ und Ausreden könntest du ergänzen?
Widersprich dann jeder einzelnen Ausrede!

Jer 1,4-8: Und des HERRN Wort geschah zu mir: Ich kannte dich, ehe ich dich im Mutterleibe bereitete, und sonderte dich aus, ehe du von der Mutter geboren wurdest, und bestellte dich zum Propheten für die Völker. Ich aber sprach: Ach, Herr HERR, ich taue nicht zu predigen; denn ich bin zu jung. Der HERR sprach aber zu mir: Sage nicht: „Ich bin zu jung“, sondern du sollst gehen, wohin ich dich sende, und predigen alles, was ich dir gebiete. Fürchte dich nicht vor ihnen; denn ich bin bei dir.

Sag Ja!

Sag Ja zu dir!

Sag Ja zu deinem Auftrag!

Sag Ja

und fürchte dich nicht.

33. Fastenimpuls: Vorübergehend sein

Such dir einen schönen Anblick – es muss nichts Großartiges sein, ein Baum, ein Bild, eine vorbeiziehende Wolke. Verweile ganz im Betrachten. Du brauchst diesen Moment des Staunens über etwas Schönes nicht festzuhalten, du brauchst kein Foto zu machen in der irrigen Meinung es „konservieren“ zu können. Es wird neue Augenblicke geben, neue Schönheiten, neues Staunen.

Mk 9,2–6.9: Und nach sechs Tagen nahm Jesus mit sich Petrus, Jakobus und Johannes und führte sie auf einen hohen Berg, nur sie allein. Und er wurde vor ihnen verklärt; und seine Kleider wurden hell und sehr weiß, wie sie kein Bleicher auf Erden so weiß machen kann. Und es erschien ihnen Elia mit Mose, und sie redeten mit Jesus. Und Petrus antwortete und sprach zu Jesus: Rabbi, hier ist für uns gut sein; wir wollen drei Hütten bauen, dir eine, Mose eine und Elia eine. Er wusste aber nicht, was er redete. Als sie aber vom Berg herabgingen, gebot ihnen Jesus, dass sie niemandem sagen sollten, was sie gesehen hatten.

Lebe im Jetzt,
aber versuche nicht,
das Jetzt festzuhalten,
es einzusperren in Hütten.
Zieh weiter,
hinein in ein neues Jetzt.

34. Fastenimpuls: Sich verändern

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: „Sie haben sich gar nicht verändert.“ „Oh!“ sagte Herr K. und erbleichte.

(Bertolt Brecht)

Such dir einen festen Zeitpunkt in der Vergangenheit. Er sollte mehrere Jahre zurückliegen (etwa zwischen 5 und 10 Jahren), also z. B. „seit meinem Umzug“, „seit meiner Hochzeit“, „seit ich diese Arbeitsstelle habe“, „seit ich im Ruhestand bin“ ... Überlege, wie du dich seitdem verändert hast. Du kannst dir für jede Veränderung einen kleinen knospenden Zweig abbrechen und in eine Vase stecken.

Joh 8,9–11: Jesus blieb allein mit der Frau (*die Ehebrecherin*), die in der Mitte stand. Da richtete Jesus sich auf und sprach zu ihr: Wo sind sie, Frau? Hat dich niemand verdammt? Sie aber sprach: Niemand, Herr. Jesus aber sprach: So verdamme ich dich auch nicht; geh hin und sündige hinfort nicht mehr.

Nein,
bleib nicht, wie du bist!
Verändere dich!
Wachse!
Reife!
Werde
wie du gedacht bist von Gott:
Sein Ebenbild.

35. Fastenimpuls: Innere Feinde überwinden

David fragt in seinem Psalm 15: „Herr, wer darf wohnen in deinem Zelt und weilen auf deinem heiligen Berg?“ Den Antworten, die er selber gibt, fügt der heilige Benedikt im Prolog seiner Regel eine weitere hinzu: „der seine Gedankenbrut packt und sie an Christus zerschmettert.“

Die Feinde, die uns am meisten zu schaffen machen, wohnen ja in uns selbst.

Benenne deine „Feinde“, am besten schriftlich, und schleudere dann einem nach dem anderen entgegen: „Du, meine Trägheit, ich möchte dich zerschmettern an Christus! Du, meine Arroganz, ich möchte dich zerschmettern an Christus!“ Du kannst dazu auch eine kräftige Handbewegung machen. Lass dir Zeit. Spüre deine Entschiedenheit, deine Sehnsucht nach Überwindung des Bösen.

Jdt 13,6–8: Und Judit ging zum Bettpfosten am Kopf des Holofernes, nahm sein Schwert herab, trat ganz nah an das Bett heran, packte das Haar seines Hauptes und sprach: Gib mir Kraft, Herr, du Gott Israels, an diesem Tag! Und sie schlug zweimal auf seinen Nacken, so stark sie nur konnte, und hieb ihm den Kopf ab.

Du kannst es bekämpfen, das Böse.

Nenn den Dämon beim Namen

und er verliert seine Kraft,

tritt ihm entgegen,

entschieden und mutig.

Treib sie aus, die Händler und Wechsler

aus dem Tempel deines Herzens.

36. Fastenimpuls: Aufspringen

Hör folgendes Lied an und verbinde es mit Bewegungen oder klatsche dazu den Rhythmus:

Alle Knospen springen auf, fangen an zu blühen.

Alle Nächte werden hell, fangen an zu glühen.

Alle Menschen auf der Welt fangen an zu teilen.

Alle Wunden auf der Welt fangen an zu heilen.

Alle Augen springen auf, fangen an zu sehen.

Alle Lahmen stehen auf, fangen an zu gehen.

Augen sehen; Lahme gehen,

Alle Stummen hier und da fangen an zu grüßen.

Alle Mauern tot und hart werden weich und fließen.

(Text: Wilhelm Willms)

Apg 3,1–8: Petrus und Johannes gingen hinauf in den Tempel um die neunte Stunde, zur Gebetszeit. Und es wurde ein Mann herbeigetragen, der war gelähmt von Mutterleibe an; den setzte man täglich vor das Tor des Tempels, das da heißt das Schöne, damit er um Almosen bettelte bei denen, die in den Tempel gingen. Als er nun Petrus und Johannes sah, wie sie in den Tempel hineingehen wollten, bat er um ein Almosen [...] Petrus aber sprach: Silber und Gold habe ich nicht; was ich aber habe, das gebe ich dir: Im Namen Jesu Christi von Nazareth steh auf und geh umher! Und er ergriff ihn bei der rechten Hand und richtete ihn auf. Sogleich wurden seine Füße und Knöchel fest, er sprang auf, konnte stehen und gehen und ging mit ihnen in den Tempel, lief und sprang umher und lobte Gott.

Wann wird es geschehen, das Wunder,
dass du, Gott, deine Welt erlöst
von Lähmung, Taubheit, Blindheit,
dass du es hell werden lässt
und Leben aufblüht?

Wann wird es geschehen?

„Siehe, ich will ein Neues schaffen,
jetzt wächst es auf,

erkennt ihr's denn nicht?“, spricht der Herr. (Jes 43,19)

37. Fastenimpuls: Im Glauben wachsen

Schreibe religiöse Vorstellungen, Glaubenssätze, Lehren der Kirche, von denen du dich im Laufe deines Lebens getrennt hast, auf einzelne Zettel. Nimm die Zettel nacheinander noch einmal zur Hand. Lies jeden Satz, streiche ihn dick durch und schreibe stattdessen deine heutige Überzeugung auf.

Apg 10,30-35: *Der heidnische Hauptmann Kornelius sprach zu Petrus: Vor vier Tagen um diese Zeit betete ich um die neunte Stunde in meinem Hause. Und siehe, da stand ein Mann vor mir in einem leuchtenden Gewand und sprach: Kornelius, dein Gebet ist erhört und deiner Almosen ist gedacht worden vor Gott. So sende nun nach Joppe und lass herrufen Simon mit dem Beinamen Petrus, der zu Gast ist im Hause des Gerbers Simon am Meer. Da sandte ich sofort zu dir; und du hast recht getan, dass du gekommen bist. Nun sind wir alle hier vor Gott zugegen, um alles zu hören, was dir vom Herrn befohlen ist. Petrus aber tat seinen Mund auf und sprach: Nun erfahre ich in Wahrheit, dass Gott die Person nicht ansieht; sondern in jedem Volk, wer ihn fürchtet und Recht tut, der ist ihm angenehm.*

Im Glauben wachsen heißt auch

alte Kleider ablegen,
die zu eng geworden sind und zu klein,
die Löcher haben und Risse
und geplatzte Nähte.
Scheu dich nicht,
dich getrost zu trennen
von den alten Gewändern,
und neue anzuziehen.

38. Fastenimpuls:

Aufspringen

Sprich ein Dankgebet für die Ordnung der Schöpfung:

Schöpfergott, ich danke dir für

Tag und Nacht,

Sommer und Winter,

Werktag und Sonntag,

...

1 Mose 8,22: Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,

besonders dem Herrn Bruder Sonne,

der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.

Und schön ist er und strahlend in großem Glanz: von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne.

Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind,

für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter, durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser.

Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer,

durch den du die Nacht erhellst.

Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde,

die uns erhält und lenkt

und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und Kräutern.

(Aus dem Sonnengesang des Franz von Assisi)

39. Fastenimpuls: Über Mauern springen

Lege dir einen Schatz von Kraftworten an, die dir helfen, äußere und innere Blockaden zu überwinden:

„Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen.“
(Ps 18,30)

„Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin.“
(1 Kor 15,10)

„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“
(2 Kor 12,9)

„Ich vermag alles durch den, der mich stark macht, Christus.“ (Phil 4,13)

...

Welches Wort spricht dich heute am meisten an?
Verbinde es mit einer Atem- oder Gehmeditation und verinnerliche es so.

Mk 2,2-4: Es versammelten sich viele, so dass sie nicht Raum hatten, auch nicht draußen vor der Tür; und er sagte ihnen das Wort. Und es kamen einige, die brachten zu ihm einen Gelähmten, von viere getragen. Und da sie ihn nicht zu ihm bringen konnten wegen der Menge, deckten sie das Dach auf, wo er war, gruben es auf und ließen das Bett herunter, auf dem der Gelähmte lag.

Mauern, Blockaden, Hindernisse,
Steine, die dir in den Weg gelegt werden ...

Kein Grund aufzugeben,
kein Grund umzukehren,
vielmehr ein Aufruf:

Sei kreativ!

Finde einen Weg

über die Mauern oder um sie herum,
vielleicht sogar durch sie hindurch.

Such dir Verbündete,
gemeinsam seid ihr stark.

40. Fastenimpuls: Sich aufrichten lassen

Was hat dich in deinem Leben niedergedrückt, gebeugt? Was bedrückt dich zurzeit? Krümme deinen Rücken so weit, dass du schließlich nur noch das Stück Boden vor deinen Füßen siehst. Wie fühlt sich dein Körper an? Wie geht dein Atem? Mach ein paar Schritte – du spürst, wie mühsam das ist. Nun stell dir vor, jemand streicht sanft über deinen Rücken. Schon entspannst du dich etwas. Dann spürst du eine leichte Hand auf der Schulter, gleichzeitig ergreift eine Hand deine Hand und richtet dich so langsam und behutsam auf, bis du gerade und aufrecht dastehst. Schau dich um und atme tief. Nimm wahr, dass es außer dem Bedrückenden um dich herum viel Schönes gibt – Leben und Luft und Freiheit.

Lk 13,11–13: Und siehe, eine Frau war da, die hatte seit achtzehn Jahren einen Geist, der sie krank machte; und sie war verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten. Als aber Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sprach zu ihr: Frau, du bist erlöst von deiner Krankheit! Und legte die Hände auf sie; und sogleich richtete sie sich auf und pries Gott.

Du bist geschaffen
als aufrechter, aufgerichteter, aufrichtiger Mensch,
einmalig und schön,
angesehen von Gott,
wertgeschätzt
und geliebt.

41. Fastenimpuls: Sich entwickeln dürfen

Das große Körperkreuz ist ein Körpergebet, das dir Entwicklung nach allen Seiten schenken will.

Beginne damit, dass du die Hände in Gebetshaltung vor dein Brustbein legst. Damit wendest du dich deinem Inneren zu, der Entfaltung deiner Seele. In dieser Haltung führst du die Hände senkrecht nach oben und drückst damit deine Gottesbeziehung aus, die ja auch immer wieder im Wandeln ist. Zurück zur Ausgangshaltung, nimmst du den göttlichen Frieden in dein Herz. Nun führst du die Hände ganz nach unten, die Fingerspitzen zeigen zum Boden, das ist dein Kontakt zur Erde. Komm wieder in die Ausgangshaltung, wende dich damit erneut deinem Inneren zu und führe dann die Hände nach vorne und von da in weitem Bogen zur Seite: deine Beziehung zur Welt und zu den Menschen. Dann kehre zurück in die Ausgangshaltung und verweile da. Wiederhole das Körpergebet mehrere Male.

Du kannst es auch zu leiser, getragener Musik machen, z. B. Arvo Pärt „Spiegel im Spiegel“.

Mk 5,22-24.40-43: Da kam einer von den Vorstehern der Synagoge, mit Namen Jairus. Und als er Jesus sah, fiel er ihm zu Füßen und bat ihn sehr und sprach: Meine Tochter liegt in den letzten Zügen; komm und lege ihr die Hände auf, dass sie gesund werde und lebe. Und er ging hin mit ihm [...] Er aber nahm mit sich den Vater des Kindes und die Mutter und die bei ihm waren, und ging hinein, wo das Kind lag, und ergriff das Kind bei der Hand und sprach zu ihm: Talita kum! – das heißt übersetzt: Mädchen, ich sage dir, steh auf! Und sogleich stand das Mädchen auf und ging umher; es war aber zwölf Jahre alt [...] Und er sagte, sie sollten ihr zu essen geben.

Liebe darf nicht fesseln,
klein halten und ersticken,
Liebe lässt Raum,
schenkt Freiheit,
Luft und Nahrung.

42. Fastenimpuls: Mühen ertragen

Nimm dir vor, irgend etwas in deiner Wohnung, deinem Zimmer zu verschönern. Das kostet etwas Überlegung, Zeit und Mühe. Es wird dich daran erinnern, dass Fortschritt, Entwicklung ohne Anstrengung kaum möglich ist. Aber die Mühe lohnt sich. Auch das Volk Israel kam nach der Wüstenwanderung ins gelobte Land.

2 Mose 16,1-3: Von Elim brachen sie auf, und die ganze Gemeinde der Israeliten kam in die Wüste Sin, die zwischen Elim und Sinai liegt, am fünfzehnten Tage des zweiten Monats, nachdem sie von Ägypten ausgezogen waren. Und es murrte die ganze Gemeinde der Israeliten wider Mose und Aaron in der Wüste. Und die Israeliten sprachen: Wollte Gott, wir wären in Ägypten gestorben durch des Herrrn Hand, als wir bei den Fleischtöpfen saßen und hatten Brot die Fülle zu essen. Denn ihr habt uns dazu herausgeführt in diese Wüste, dass ihr diese ganze Gemeinde an Hunger sterben lasst.

Manchmal

musst du lange durch die Wüste gehen,
bis sich die Verheißung erfüllt.

Dann aber wirst du singen:

*Er machte das Trockene wieder wasserreich
und gab dem dürren Lande Wasserquellen
und ließ die Hungrigen dort bleiben,
dass sie eine Stadt bauten, in der sie wohnen konnten,
und Äcker besäten und Weinberge pflanzten,
die reichlich Früchte trugen.
Und er segnete sie.*

(Ps 107,35-38)

43. Fastenimpuls:

Einen neuen Himmel und eine neue Erde erwarten

Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunklen Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin. (1 Kor 13,12)

Meditiere die Worte „von Angesicht zu Angesicht“:

Schließe die Augen, wende deine Aufmerksamkeit deinem Gesicht zu. Entspanne dein ganzes Gesicht, angefangen von der Stirn, den Augenbrauen und Augenlidern, über Wangen, Kieferknochen zum Mundbereich, lass ein leichtes Lächeln deine Lippen umspielen. Fühl dich angeschaut von Gott.

Offb 21,1-5: Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr. Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut für ihren Mann. Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu!

Wenn der Herr die Gefangenen Zions erlösen wird, so werden wir sein wie die Träumenden.

Dann wird unser Mund voll Lachens und unsre Zunge voll Ruhmens sein. Da wird man sagen unter den Völkern: Der Herr hat Großes an ihnen getan!

Der Herr hat Großes an uns getan; des sind wir fröhlich. Herr, bringe zurück unsre Gefangenen, wie du die Bäche wiederbringst im Südländ.

Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.

Sie gehen hin und weinen und tragen guten Samen und kommen mit Freuden und bringen ihre Garben.

(Ps 126)

44. Fastenimpuls: Zukunft gestalten

Zeichne ein Beziehungsnetz. In die Mitte eines Blattes schreibst du deinen Namen und rund herum Namen von Menschen, die dir lieb und wichtig sind. Mit jedem bist du durch eine Linie verbunden, auf die du schreibst, was du ihm sagen möchtest – eine Bitte, eine Frage, einen guten Wunsch, ...

Joh 21,15–17: Da sie nun das Mahl gehalten hatten, spricht Jesus zu Simon Petrus: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich mehr, als mich diese lieb haben? Er spricht zu ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich lieb habe. Spricht Jesus zu ihm: Weide meine Lämmer! Spricht er zum zweiten Mal zu ihm: Simon, Sohn des Johannes, hast du mich lieb? Er spricht zu ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich lieb habe. Spricht Jesus zu ihm: Weide meine Schafe! Spricht er zum dritten Mal zu ihm: Simon, Sohn des Johannes, hast du mich lieb? Petrus wurde traurig, weil er zum dritten Mal zu ihm sagte: Hast du mich lieb?, und sprach zu ihm: Herr, du weißt alle Dinge, du weißt, dass ich dich lieb habe. Spricht Jesus zu ihm: Weide meine Schafe!

Verletzungen,
Enttäuschungen,
Kränkungen
bleiben nicht aus –
selbst nicht von denen,
die uns die liebsten sind.

Auch wir
enttäuschen, verletzen, kränken
die, die uns die liebsten sind.

Das Netz der Liebe aber
zerreißt nicht.

Der Boden der Liebe
trägt.

45. Fastenimpuls: Sich erschüttern lassen

Wie würdest du seelische Erschütterung körperlich ausdrücken? Geh in diese Haltung. Verharre aber nicht darin, sondern setze sie dann um in neue Bewegung, in „Umkehr“.

Lk 23,44-48: Und es war schon um die sechste Stunde, und es kam eine Finsternis über das ganze Land bis zur neunten Stunde, und die Sonne verlor ihren Schein, und der Vorhang des Tempels riss mitten entzwei. Und Jesus rief laut: Vater, ich befehle meinen Geist in deine Hände! Und als er das gesagt hatte, verschied er. Als aber der Hauptmann sah, was da geschah, pries er Gott und sprach: Fürwahr, dieser Mensch ist ein Gerechter gewesen! Und als alles Volk, das dabei war und zuschaute, sah, was da geschah, schlugen sie sich an ihre Brust und kehrten wieder um.

Wenn plötzliche Erkenntnis
dir die Augen öffnet,
dir in jähem Erschrecken
dein Irrtum bewusst wird,
dann lass ihn zu,
den Schmerz der Reue,
und beginne neu.

46. Fastenimpuls: Dualismus überwinden

Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh sagt: Gott ist nicht Person, aber er ist auch nicht Nicht-Person. Er ist Über-Person. Suche nach der dritten Möglichkeit:

Ich glaube – ich glaube nicht – ...

Gott ist nah – Gott ist fern – ...

Es gibt ein Leben nach dem Tod – es gibt kein Leben nach dem Tod – ...

Zwei Mönche malten sich das Leben nach dem Tod aus. Derjenige von ihnen, der als erster stirbt, sollte dem anderen im Traum erscheinen und nur entweder „taliter“ (lat. „so ist es“) oder „aliter“ („es ist anders“) sagen. Als einer starb, erschien er dem anderen. „Taliter oder aliter?“ fragte der gespannt. Die Antwort war „Totaliter aliter!“

Mt 14,29–31: Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und kam auf Jesus zu. Als er aber den starken Wind sah, erschrak er und begann zu sinken und schrie: Herr, rette mich! Jesus aber streckte sogleich die Hand aus und ergriff ihn.

Warum immer nur „Entweder-oder“?

Entdecke das „Sowohl-als auch“

und sprich ein „Weder-noch“!

Alles hat seine zwei Seiten?

Es gibt nur zwei Möglichkeiten?

Such die dritte!

Auf dem Wasser gehen oder ertrinken?

Die rettende Hand ergreifen!

Steinigen oder nicht steinigen?

Wer ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein!

Am Leben bleiben oder sterben?

AUFERSTEHEN!

Der Fastenkalender ist kostenlos, das Spirituelle Zentrum St. Martin ist jedoch dankbar für einen Beitrag zur Beteiligung an den Druck- und Versandkosten (IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68).

Der Kalender darf gerne weiter verteilt werden, auch die Texte daraus können jederzeit frei verwendet werden.



Herausgeber: Spirituelles Zentrum St. Martin e. V.
Arndtstraße 8, 80469 München
www.stmartin-muenchen.de

Text und Idee: Maike Schmauß
Gestaltung: Bernd Hawe

Umschlagbild: Mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin
Leah Yerpe, www.leahyerpe.com