

Mit Gefühl – sieben Wochen ohne Härte

Kahl stehen die Zweige da. Die dünnen Äste sehen aus wie tot. Ich muss meine Erinnerung bemühen. Fast hätte ich vergessen, welches Gesträuch da im Wald auf sein Erwachen wartet. Im letzten Herbst war dort ein Busch voll grüner Blätter und dunkler, violett-schwarzer Beeren. Im Frühjahr hatte ich weiße Blüten abgezweigt, wunderschön, wie ein Strauß weißer Sternchen. Richtig, es ist der Holunder. Ich freue mich auf ihn. Er ist eine meiner Lieblingspflanzen. Der Holunder ist freigiebig und hat sogar etwas Heiliges an sich. Die Früchte lassen sich zu Saft verarbeiten (bitte kochen!). Sie stärken das Immunsystem. Auch die Blüten schmecken, zum Beispiel im Holunderpfannkuchen oder als Sirup in Sommergetränken.

Der Hollerbusch galt in alten Zeiten als Tor zur Unterwelt. In Bauerngärten steht oft ein Holler als Schutz für das Haus und die Menschen, die darin leben. Selbst in katholischen Legenden kommt der Holler vor. Man sagte, Jesu Kreuz sei aus Holunderholz gewesen. Eigentlich undenkbar, das Holz ist eher weich und biegsam. Manchmal soll es vorkommen, dass in einem Jahr der Holunder gleichzeitig Blüten und Früchte trägt, ein Symbol für die Gleichzeitigkeit von Werden und Vergehen. Auch auf Friedhöfen hatte der Holunder seinen Platz. Totengräber trugen gerne Holunder-Holz bei sich. Man legte auch Holunderäste mit den Toten ins Grab, damit sie den Weg in die andere Welt finden konnten. Ein Holunderzweig wurde auf dem Grab gepflanzt, und das Austreiben neuer Triebe galt als Zeichen, dass der Verstorbene am Ort der Hoffnung angekommen war.

Für mich ist der Holunder auch ein Beispiel für die Fastenzeit. Sie steht in diesem Jahr unter dem Motto: „Mit Gefühl – Sieben Wochen ohne Härte“. Um Widerstandskraft zu haben, muss man nicht hart sein. Der Holunder zeigt es. Er ist weich, aber er wächst fast überall und kommt nach dem fast völligen Absterben im Winter schon bald früh im Frühjahr wieder heraus.

Beim Fasten geht es gar nicht darum, hart zu sich zu sein, im Gegenteil. Die Fastenzeit kann unsere Widerstandskräfte gerade dadurch stärken, dass wir unsere Gefühle beachten. Was wir sonst gerne übergehen und unterdrücken, weil wir ständig produktiv sein wollen, bekommt in der Fastenzeit mehr Platz. Ich lasse vielleicht Gewohnheiten weg, die meine Zeit besetzen und mich von dem, wie es mir geht, ablenken sollen – social media, Fernsehen, üppige

Mahlzeiten. Dadurch entsteht ein Freiraum, mich einmal anders mit der Welt um mich herum zu beschäftigen. Ich kann mein inneres Immunsystem stärken durch Gefühl statt Härte. Den Wert der Barmherzigkeit, des weichen, für die Leiden anderer Menschen offenen Herzens kann ich wiederentdecken. Viele Beispiele machen Mut dazu.

Mich berührt der Friedensweg der buddhistischen Mönche in den USA. Die Gruppe Mönche startete in Texas am 26. Oktober mit dem Ziel Washington D.C. Auf ihre Weise, langsam, achtsam gehen die Mönche ganze 3.700 Kilometer. Die Gangart sieht von außen weich aus, defensiv, unsportlich, meditativ. Nur so, sagen die Mönche, könnten sie inneren Frieden fördern. Sie wünschen sich durch ihr Zeichen Harmonie und interreligiöse Verbundenheit zu fördern. Trotz der Stille trifft der „Walk for Peace“ auf große Begeisterung und Unterstützung in der US-Bevölkerung.

Inzwischen sind die Mönche in Washington eingetroffen. Sie erinnern mich an die Kraft der Geduld und der Hoffnung. Ich bin gespannt, wann ich die ersten Blättchen am Holunder sehen werde. Er erinnert mich an eine Widerstandskraft, die den ganzen Winter Ruhe braucht, um in der Frühjahrssonne wieder da zu sein, für sich und für andere.

Sieben Wochen ohne Härte, das ist das Angebot der Fastenzeit in der evangelischen Kirche. Gefühle wie Mitgefühl, Sehnsucht, Weite, Verletzlichkeit, können auf dem Weg bis Ostern erspürt werden. Sieben Wochen auf dem Weg mit Menschen sein und dabei Jesu Weg im Blick zu haben, der zu seinen Jüngern sagte: „Seht, wir gehen hinauf nach Jerusalem, und es wird alles vollendet, was geschrieben ist durch die Propheten von dem Menschensohn.“ (Lukas 18,31), das wünsche ich Ihnen. In der Passionszeit finden Sie in unseren evangelischen Gemeinden im Bäderdreieck und in Fürstentum wieder eine Predigtreihe mit Predigttausch, diesmal „mit Gefühl“.

Ihre Kur- und Gästepfarrerin

Tatjana Schnütgen, Bad Griesbach