

Halten wir uns eine gewisse Zeit zurück. Es ist Fastenzeit.



(Karikatur: Peter Gaymann, Von Hühnern und Menschen, S. 79, Reclam 2019)

Die Zeichnung zeigt das scheinbar übliche Verhalten in der Fastenzeit: Verzicht. Verzicht auf Süßes, hier Schokolade. Doch beim genaueren Betrachten fällt auf: Es geht darum, ein Wort - und das wofür es steht - nicht zu denken und auszusprechen. Damit könnte eine Verhaltensänderung beginnen.

Es ist ein Sprachfasten, das wir hier vor Augen gestellt bekommen. Und vielleicht folgt darauf eine Änderung des Verhaltens und der Einstellung. Bestimmte Worte werden nicht gesprochen. Daran möchte ich anknüpfen.

Sprachfasten: Ich rege an, für eine gewisse Zeit auf das besitzanzeigende Fürwort „mein“ und das dazugehörige Pronomen „ich“ zu verzichten.

Achtet, achten Sie doch mal darauf, wie häufig das Wort „ich“ und „mein“ in Briefen, Einleitungen und kleinen Texten bei anderen aber auch im eigenen Sprachgebrauch

vorkommen. Man kann daran gut erkennen, was und wer im Zentrum steht. „Ich will, ich habe, ich möchte,... mein Haus, meine Position, meine Bildung, mein Ziel“
Wann und wo erscheinen die anderen mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen im Blickfeld? Kommt da erst mal lange nix ...dann mein nächster Wunsch und dann schauen wir mal?!

Psychologen und Coaches wenden gerne ein:
„Vergiss Dich nicht, gib Dich nicht auf, sage, was Du willst und brauchst!“

Das ist richtig, aber es geht um die Haltung, die hinter dem Hochhalten und Aufpusten des eigenen Ichs steht.

Die anderen werden nicht gesehen und es wird keine Empathie entwickelt für sie, wenn das Ich so groß wird. Solch ein aufgeblasenes Ich tut der Gemeinschaft nicht gut.
Im Übrigen: wenn ein Ich stabil ist, muss es nicht künstlich vergrößert werden.

„Dasein für andere“, so beschrieb der Theologe Dietrich Bonhoeffer eine wertvolle christliche Haltung, die Gemeinschaft fördert und gut für ein Tandem oder Team ist.

„Dasein mit anderen“ ist zu ergänzen: in Familie und Gemeinde, am Arbeitsplatz und in der Seelsorge. Es geht dabei keineswegs um Selbstvergessenheit oder gar Aufopferung. Schauen wir stattdessen, dass wir unser Ich nicht unnötig aufpusten. Fasten wir eine gewisse Zeit ganz selbstbewusst und selbstbestimmt unsere Sprache: das besitzanzeigende Fürwort „mein“ und das dazugehörige Pronomen „ich“.

Auch die Krankheit PTBS macht das ICH, die eigene Not und die eigenen Bedürfnisse oft so groß, dass die anderen dahinter verschwinden. Das angesprochene Sprachfasten könnte heilsam wirken und Betroffene zu alter und neuer Teilhabe in Gemeinschaft führen.

Jesus wurde einmal gefragt, was denn die hilfreichste Regel, der beste Tipp für ein gelingendes Leben wäre. Er antwortete nach der Überlieferung des Matthäusevangeliums so:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit deinem ganzen Herzen, deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Willen. Dies ist das größte und wichtigste Gebot. Aber das zweite Gebot ist genauso wichtig: Liebe deinen Mitmenschen wie Dich selbst.“

Weil Gottes Liebe zu uns als Voraussetzung vor den beiden Geboten steht, ist an jede und jeden liebevoll gedacht.

Seid behütet Tag und Nacht.

Liebe Segensgrüße in der Fastenzeit

Christian Fischer