

Fastenimpuls für Männer. Aschermittwoch.
„Die Kammer des Herzens finden“

Aschermittwoch. Beginn der Fastenzeit. Was hat das mit Herz zu tun? Im heutigen Evangelium der Kirche kommt das Wort Herz nicht vor. Warum also heute: Herz? Nur damit das Motto der Fastenimpulse 2017 abgedeckt ist: „Halt an – und spüre mich ... Der Körper als Freund und Lehrmeister“?

Das wäre zu billig. Oder doch? Im heutigen Evangeliumstext der Kirche gibt es die Aufforderung: Wenn du fastest, geh in die Kammer und mach die Tür. Und dann bete zu deinem Vater, der auch das Verborgene sieht. Nun ja, beten? Das ist nicht jedermanns Sache. Für viele ist das Hokusfokus, ein billiges Placebo, die letzte Notnagel, wenn sonst nichts mehr geht. Welcher richtige Mann betet denn schon?

Aber trotzdem, oder gerade deswegen?! Ich lade ein, bei diesem Bild der Kammer hinter der Tür, die den Blicken anderer verborgen ist, zu bleiben. Die Kammer der verborgenen Wünsche, Sehnsüchte und Ängste. Die Kammer der Scham und des Ungenügens. Die verschlossene Kammer dessen, was nicht nach außen gezeigt wird. Ich kenne viele Männer, die auf der Suche sind nach mehr innerer Übereinstimmung mit sich selber. Die gerne sagen würden, was sie denken und fühlen. Die spüren möchten, wie es ihnen geht, wirklich geht. Aber, die ihr Innerstes nicht zeigen. Nicht zeigen können, nicht zeigen wollen. Denen das Innere vielleicht selber manchmal sehr verborgen ist.

Ist das auch ein Herzschaden? In vielen, gerade in den alten Kulturen gilt das Herz als zentrales Organ des Lebens. Es gilt als Sitz des Denkens und Fühlens. Ein denkendes Herz! Was nun, wenn das Herz fühlt und denkt – und nichts davon nach außen dringt? Wenn die Kammer nach außen verschlossen bleibt? Fest verrammelt durch Gewohnheiten, soziale Rollen, Bilder von „richtigem“ Mannsein? Da wäre es wirklich manchmal ganz gut, wenn wir dieses Verborgene, manchmal auch uns selbst tief Verborgene einem „Vater“ zeigen könnten. Einfach nur zeigen. Wenn wir den Mut haben, uns zu zeigen.

„Die Kammer meines Herzens finden.“ Das ist mein Wunsch für Deine/Ihre Fastenzeit. Sich einmal dieser inneren Kammer zuwenden. Mal nachschauen, was das für eine Kammer ist: Etwa eine Rumpelkammer, eine Abstellkammer, gar eine geheime Waffenkammer? Oder doch eher eine Freudenkammer, eine Kammer verborgener Schätze und Sehnsüchte? Was würde jemand wie „der Vater, der im Verborgenen ist“, sehen? Mich? Würde er mich sehen und finden? Mich finden in der Kammer meines Herzens?

In der Kammer meines Herzens – mich finden. Dazu ein Vorschlag einer kleinen Übung der Achtsamkeit. Sie kann gerne mehrfach in den nächsten Tagen wiederholt werden.

Ich suche mir einen Ort, wo ich für mich allein bin. Ich nehme mir etwas Zeit dafür, für mich zu sein. Egal ob Wald, Berg, Kirche, Museum, Garten, Feld oder Fluss ...

Ich schaue und suche mir einen Gegenstand, der mich interessiert, die mich anspricht, von dem etwa ausgeht. Sei es zum Beispiel ein Baum, ein Fels, eine Kapelle, ein Kunstwerk, ein Denkmal ...

Ich schaue mir diesen Gegenstand an. In Ruhe. Einfach nur schauen. Still werden.

Nach einiger Zeit (wie es mir passt): Ich lege die rechte Hand auf mein Herz. Was liegt mir am Herzen? Was bewegt mich in meinem Herzen? Kann ich es spüren?

Und noch etwas. Ich kann mir vornehmen, auf mein Herz zu achten, wenn es rast, stolpert, pocht, flattert, klopft ... Es ist schließlich mein Herz. Mein zentrales Organ. Was liegt mir an meinem Herzen? Von was ist es berührt? Kann es zu mir sprechen? Mein Herz.

Autor: Dr. Hans Prömper

Biblischer Text: Matthäus 6,1-6.16-18.

Dort: „Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“

Literaturhinweis: Dietrich Grönemeyer: Dein Herz. Eine andere Organgeschichte. Fischer Verlag 2010.

Ein Angebot zur Ergänzung:

Klostertage für Männer bei den Zisterziensern in der Abtei Marienstatt (Westerwald)

7.-9. April 2017 (Wochenende Palmsonntag)

Im Zisterzienserkloster Marienstatt nehmen wir an den Stundengebeten teil. Dazwischen ist Zeit für Gespräche zur Spiritualität und Lebensgestaltung von Männern. Der andere Zeitfluss des "ora et labora" bietet die Chance, sich auf das persönlich Wichtige zu besinnen - gerade in der Zeit vor Ostern. Die Unterbringung erfolgt in Einzel-Zimmern. Für die Gruppengespräche stehen Dr. Prömper als Leiter und nach Vereinbarung ein Benediktiner zur Verfügung. Die Themenabsprache ist im Vorfeld per E-Mail möglich.

165 Euro (ohne Kosten der Hin- und Rückfahrt)

Veranstalter/Anmeldung (Änderung gegenüber den Vorjahren!): Referat Erwachsenenseelsorge im Bistum Mainz, Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

E-Mail: ews-anmeldung@bistum-mainz.de

Telefon: 06131/253-255 (-264)

Informationen zu Inhalt und Ablauf bei Dr. Hans Prömper (Pädagoge und Theologe im Ruhestand, Seminarleiter, Lehrbeauftragter), E-Mail: proemper@em.uni-frankfurt.de

