

## 4. Fastensonntag: Licht werden

„Lebt als Kinder des Lichtes!“ Fordert Paulus von den Ephesern. Aber von uns? Von erwachsenen Männern? Wir sind Erwachsene, nicht Kinder. Und Licht? Zuviel wissen wir vom Dunkel der Welt. Viel zu oft prägt uns mehr das Gefühl, im Tunnel zu sein, nicht im Licht. Im Tunnel der Arbeit, der Beziehung, der Mühen des Lebens, der Geldsorgen, der Sorge um Kinder oder alte Eltern. Wir sind lebenserfahren und wissen: Da sind viele Durststrecken ohne Licht.

Und dann sind da noch Sätze wie: „Hochmut kommt vor dem Fall“, „Sei nicht überheblich“, „Bleib auf dem Boden“. Da ist dann „Kind des Lichtes sein“ vielleicht eher noch was für Esoteriker, aber nicht für gestandene, lebenserfahrene, realistische Männer.

Oder doch? Sohn des Lichtes sein? Ich meine, „Licht sein“ – das ist eigentlich eine ziemlich gute Zumutung!



Kreuzjochspitze im Verwall, 2919 m

Der folgende Text wurde lange Zeit Nelson Mandela zugeschrieben, es ist aber eine Frau, die ihn uns Kleinmütigen und Lichtscheuen ins Stammbuch schreibt:

*Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht,  
dass wir ungenügend sind.  
Unsere tiefste Angst ist,  
unermesslich kraftvoll zu sein.*

*Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
das uns am meisten ängstigt.*

*Wir fragen uns: wer bin ich,  
mich brillant, großartig, talentiert,  
phantastisch zu nennen?  
Aber – wie kannst du es wagen, dich nicht  
so zu nennen?*

*Du bist ein Kind Gottes.*

*Dich selbst klein zu halten,  
dient nicht der Welt.  
Es ist nichts Erleuchtetes darin,  
dich klein zu machen,  
sodass sich andere um dich herum  
nicht unsicher fühlen.*

*Wir sind dazu geboren, die Größe Gottes,  
der in uns wohnt, zu manifestieren.  
Sie ist nicht nur in einigen von uns,*

*sie ist in jedem und jeder Einzelnen.*

*Und wenn wir unser Licht leuchten lassen,  
geben wir unbewusst anderen die Erlaubnis  
dasselbe zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,  
befreit unsere Gegenwart  
automatisch andere.*

*(Marianne Williamson)*



Mein Vorschlag für heute: Mit der Dunkelheit fasten. Auf Dunkles verzichten. Mich einmal ins Licht stellen. Oben, auf den Berg, auf den Stuhl, auf den Sockel. Mein Licht nicht unter dem Schemel verbergen. Weniger ist nicht. Denn heute ist mal Dunkelheit-Fasten angesagt. Wie das gehen kann? Dazu zwei Vorschläge:

1. *Meiner falschen Bescheidenheit auf die Spur kommen.* Vielleicht finde ich in den nächsten Tagen die Zeit, mich einmal ernsthaft zu fragen, wo ich mein Licht unter den Scheffel gestellt habe. Wo war ich zu bescheiden? Wo habe ich mich mit meinen Bedürfnissen versteckt? Wo hatte ich Angst, zu mächtig zu sein? Und: Wem habe ich damit eigentlich einen Gefallen getan, dass ich mich versteckt habe? Damit es besser wirkt, kann ich mir das aufschreiben: Wo habe ich mich, mein Licht (unnötig) unter den Scheffel gestellt? Wann? Warum? Wie oft?

2. *Mich im Licht wärmen.* Eine kleine Licht-Übung. Sobald mal die Sonne scheint, kann ich mir einen alten Baum oder einen hohen Ort suchen. Einen alten Baum, an den ich mich mit dem Rücken anlehne. Einen Felsen oder Stein, auf den ich mich stelle. Oder einen Turm, von dem ich runter schauen kann. Vielleicht ziehe ich sogar meine Schuhe aus, stehe mit beiden Füßen auf der Erde. Und ich halte mein Gesicht in die Sonne. Ich schließe die Augen und genieße die Sonne auf meinem Gesicht. Ich bin ein Kind des Lichtes, ein Kind Gottes. Ich bin berufen, mein Licht leuchten zu lassen.

[Diese Übung kann ich immer wieder einmal wiederholen. Vor allem, wenn ich mein Licht vergesse, wenn ich mich klein und mies fühle. Wenn ich mich eher als Sohn der Finsternis oder der Sorgen lebe, aber nicht als Sohn des Lichtes.]

Denn ich weiß auch: „Das Licht bringt lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit hervor.“ (Eph 5,9)

Biblischer Text: Paulus, Brief an die Epheser 5,8-14

„Unsere tiefste Angst“ zitiert nach: Andrea Langenbacher (Hg.): In allem: leben! Inspirationen. Ostfildern (Schwabenverlag) 2044, S. 42f.

Autor und Bilder: Dr. Hans Prömper