

Einfach mal ich selber sein. Nichts leichter als das. „Ich selber“ bin ich doch tagtäglich. Oder wer läuft da denn sonst in meiner Haut herum?

Mich reizt die Gegenthese: Viele von uns Männern leben häufig unsere Rollen, wir erfüllen Erwartungen, wir möchten nicht anecken ... Und manchmal wissen wir – tief drinnen – oft gar nicht so recht, was wir wirklich sind und wollen.

Mich selber ertappe ich jedenfalls immer wieder dabei, dass ich mich selbst verliere ... in der Fülle der Arbeit, die nicht enden will; in der Geschwindigkeit des Funktionierens und Erledigens, auf die ich stolz bin; in meiner Freundlichkeit, die dem unnützen Konflikt aus dem Weg geht; in meinem Bemühen, andere zu verstehen – und dabei meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zurückzunehmen ... Mich selber spüre ich dabei häufig nicht mehr. Irgendwie gehe ich mir dabei selber verloren. Meistens merke ich das aber erst „hinterher“. Im „Geschäft“ bin ich da manchmal taub für meine eigenen Bedürfnisse.

Ein „Reset“ tut da manchmal ganz gut. Ich jedenfalls brauche das. Und praktiziere es auch immer wieder einmal.

Mich zurückziehen und spüren, wie es mir wirklich geht. Es jedenfalls versuchen.

Mir eine kürzere oder längere Auszeit gönnen und mich dem öffnen, was mich innerlich wirklich bewegt.

Mich auf ein offenes Gespräch mit einem Freund einlassen und hören, was andere mir sagen. Aus vielen Männergruppen und ehrlichen Begegnungen mit Männern weiß ich, dass das oft schwer fällt. Sich dem eigenen Inneren stellen. Und dass das verdammt unangenehm sein kann: Unentschlossenheit statt Klarheit erleben, innere Leere statt Erfüllung ahnen, ... manchmal tun sich richtige Wüsten der Unentschiedenheit und Ratlosigkeit auf.

Aber genau solches Fasten meine und empfehle ich. Am Aschermittwoch werden ja die Masken und Verkleidungen abgelegt. Warum das nur äußerlich verstehen? Nichts gegen Alkohol- und Fleischverzicht. Das hilft auch. Aber ein „Einfach mal ich selber sein“-Fasten will zu einem anderen Verzicht anregen: Fremdsteuerung und Oberflächlichkeit ablegen; mich meinem Inneren zuwenden; vielleicht schon mal die Leere und Unausgefülltheit hinter dem Funktionieren spüren.

Ich lade dazu ein. Suchende wissen es: Gott wartet in der Wüste. In unseren Breiten finden wir die Oasen und Quellen eher im Wald und in den Bergen.

Was also tun? Wie geht dieses Fasten? Dazu 3 Vorschläge oder Anregungen für die nächsten Tage:

1. Nichts tun. Nichts vornehmen. Mir einfach Zeit nehmen. Und wenn es täglich nur 5 Minuten sind mit „nichts tun“. 3 Tage lang.

2. Mich nicht antreiben, sondern lassen. Mal Motive und Geist nicht lenken. Sondern mich treiben lassen. Einfach bummeln und schauen. Wage ich das 1 Stunde lang? Einfach bummeln?

(Alternativ: 1 Stunde für mich. Mir nichts vornehmen. Keine Fragen klären wollen. Einfach da sitzen. Vielleicht ins Feuer oder aufs Wasser schauen. Mich in eine leere Kirche setzen. Einfach gehen. Mir eine Stunde Nichtstun gönnen. Bewusst.)

3. Einen guten Freund um ein ehrliches Gespräch bitten. Über mich. Ohne Freundlichkeiten und Verstellungen, ohne Rücksicht auf die Schicklichkeit. Sagen und hören, wie es mir geht. Wie es mir wirklich geht. Und wenn ich keinen Freund habe, dann halte ich Gott mein Leben hin. Er sieht mich im Verborgenen. Und das Verborgene in mir. Habe ich den Mut, vielleicht gar mit nichts vor Gott zu treten?



Bildrechte: Hans Prömper

Ich meine, solches Fasten tut der Seele gut.

Denn: „Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Mt 6,6)

**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. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“

Oder zum weiteren Nachlesen bei Dag Hammarskjöld, der solches Suchen in seinem spirituellen Tagebuch beschreibt:

„Jetzt. Da ich die Furcht überwunden – vor den anderen, vor mir, vor dem Dunkel darunter:  
an der Grenze des Unerhörten:  
Hier endet das Bekannte. Aber vom Jenseits her erfüllt etwas mein Wesen mit seines Ursprungs Möglichkeit.“

(aus: Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg. Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs. Überarbeitete Neuauflage. München 2005: Knaur Taschenbuch, S. 95)