

„**Leidenschaftliches Erbarmen**“ „Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider.“ Ein ziemlich martialisches Bild, das der Prophet Joel da vor ca. 2.500 Jahren als Forderung entstehen lässt. Egal ob nun Kleider oder Herzen. Es klingt für einige sicherlich ziemlich „männlich“, sich so Gewalt anzutun: sich zerreißen, sein Herz zerreißen.

Heute ist Aschermittwoch. Fastenzeit. Aschenzeit. Und da steht gleich dieser martialische Satz. Aber könnten wir diesen Satz auch anders verstehen – und uns selber gegenüber freundlicher sein? Mir selbst Freund sein. Das ist ja unser Motto 2016.

Wenn es beim „Zerreißen“ um die Herzen geht, nicht um die Kleider – dann ist da etwas Inneres gemeint, ein Weg nach innen. Für viele Männer ein schwerer Gang. Die Klamotten zerreißen geht da manchmal einfacher. Unsere Herzen, die haben wir vielleicht an vieles gehängt: An die Kinder, die Partnerin, die Arbeit, an eine fixe Idee vom richtigen Leben. Oder doch eher an Auto, Haus, Aktienpaket, Fußball ... In den letzten Monaten konnten wir noch von ganz anderen Herzensangelegenheiten lesen, denen sich Männer verschrieben: Da manipulieren Ingenieure Abgaswerte, um nicht immer so schwach dazustehen. Da verabreden Banker Zinsen, um der Konkurrenz voraus zu sein. Da bestechen und dopen Sportfunktionäre, um Großereignisse wie eine WM oder Siege zu erzielen. Da sperren sich Kirchenleute gegen die Aufklärung von Missbrauchsfällen, weil sie um den Bestand des Systems fürchten. Meistens sind es Männer, die hier ihr Herz an eine Sache binden. Zu sehr an eine Sache binden. Diese Bindung zu „zerreißen“, das könnte auch ein Loslassen, ein Fasten sein. Mich nicht größer machen, als ich bin. Einer unangenehmen Wahrheit ins Gesicht schauen. Spüren und mir eingestehen, dass ich mich in eine Sackgasse verrannt habe. Zu meiner Schwäche stehen. Das ist manchmal verdammt schwer. Aber nur mit solcher Ehrlichkeit kann ich mir selber Freund sein. Und erfahren, wer mir wirklich ein Freund ist, in Aschenzeiten zu mir steht. Also, gönnen wir uns diese ehrliche Asche. Um zu spüren: Aus dieser Asche kann wieder etwas werden. Leben. Ehrliches Leben. Und Erbarmen spüren. Das mir zum Segen werden kann. Traue ich mich das? Kann ich das? Mir selbst ein Freund sein. Mich mir selber zuwenden. Mich mit freundlichen Augen anschauen. In allem, was mich quält. In allem, was andere nervt. In allem, was mich von meiner Seelenheil abhält. „erbarme dich meiner“ Das ist manchmal leichter gesagt als gefühlt und erhofft.



Was also tun? Wie geht dieses Fasten? Dazu 3 Anregungen für die nächsten Tage. Ich nehme mir etwas Zeit für mich alleine, vielleicht mal 15 Minuten. Ausdehnen kann ich das immer noch. Aber erst einmal 15 Minuten nur mich und eine (!) dieser drei Fragen:

1. **Fasten:** Auf welche meiner inneren Antreiber oder Kritiker könnte ich gerne einmal verzichten? Wo bin ich mit mir selber unbarmherzig, streng, bewertend? Wo hadere ich mit mir? Wo treibe ich mich weg von der Annahme meiner selbst? Weil ich zum Beispiel viel lieber auf verpasste Chancen oder alte Fehler schaue.
2. **Asche:** Wo würde mir in meinem Leben etwas Asche der Ehrlichkeit gut tun? Wo fehlt mir etwas Asche? Wo verweigere ich mich der Asche – und will nicht sehen, was vergangen ist: eine Lebensphase, ein Engagement, eine Beziehung ...? Oder dass etwas nicht mehr zu mir passt: eine Überzeugung, ein Selbstbild, mein Stolz ...?
3. **Segen:** Wofür möchte ich mir Segen erbitten? Gerade wenn ich eine Sache nicht mehr in

der Hand habe! Gerade weil ich mich von etwas verabschieden muss! Gerade weil etwas zu Ende geht! Gerade weil ich mir nicht geben oder herstellen kann, was ich mir zutiefst wünsche! In welcher schwierigen Situation würde ich mich gerne gesegnet wissen? Traue ich mich, das jemandem zu sagen? Oder will ich diesen Wunsch leise, fast verschämt meinem Gott hinhalten. Der mir ein erbarmender Vater sein möchte. Traue ich mich das?

Autor: Dr. Hans Prömper

Biblischer Text: Joel 2, 12-18.

Dort: „Da erwachte im Herrn die Leidenschaft (...) und er hatte Erbarmen mit seinem Volk.“