



ZUM INNEREN LEBEN

Geistesgegenwärtig durch die Fastenzeit

mit **Annette Schavan**

Das hat es ja nicht mal im Krieg gegeben.“ – So hat eine Italienerin in den ersten Tagen der Ausgangssperre angesichts geschlossener Kirchen gesagt. Sie blieben auch an Ostern 2020 zu. Der Papst wirkte verlassen in der großen Basilika Sankt Peter, und niemand kann sich daran erinnern, dass der Petersplatz am Ostermorgen jemals zuvor menschenleer gewesen ist. Bis heute ist dieser Platz mit den ihn umgreifenden Kolonnaden ein Bild einer sich versammelnden Welt. Eindrückliche Bilder, die Milliarden Menschen weltweit gesehen haben, zeigen Papst Franziskus dort am 27. März 2020 beim Gebet vor einem Kreuz, das eigens aus der Kirche San Marcello al Corso auf den Petersplatz gebracht worden war. Dieses Kreuz war in Rom zu Zeiten der Pest 1522 bei Prozessionen durch die Stadt getragen worden.

Der Papst spendete jenen Segen *Urbi et orbi* – der Stadt (Rom) und dem Erdkreis –, zu dem sich in meiner Jugend katholische Familien an Ostern und Weihnachten vor dem Fernseher versammelten. Diesmal wirkten die Bilder und der Segen weit über die katholische Welt hinaus als eine starke Botschaft des Papstes an die Menschheit – und als eine Ermunterung, der Zeitenwende Raum zu geben. Da waren nicht Katholiken unter sich; vielmehr wurde deutlich, dass die Christenheit, die in allen Teilen der Welt präsent ist, der Menschheit in dieser zerbrechlichen Welt den leidenden Christus am Kreuz zeigt. Es ist eine Botschaft der Solidarität im Leiden. Das Leiden verbindet über soziale, nationale, kulturelle und religiöse Grenzen hinweg. Das Kreuz, an dem ein geschundener Leib zu sehen ist, zeigt Tragik und Schmerz, bleibt anstößig und strahlt doch auch eine Festigkeit aus. Wo es zu sehen ist, beansprucht es die Auseinandersetzung. Es lässt Menschen nicht gleichgültig. Das Kreuz drückt ein skandalöses Geschehen aus, das durch nichts gemindert werden kann. Es steht ebenso – und vor allem – für die Solidarität Gottes mit dem Menschen, die mit seiner eigenen Menschwerdung reale Gestalt angenommen hat. Der Tod und die Auferstehung Christi stehen im Zentrum des Glaubens der Christenheit. So brachte Papst Franziskus die christliche Verbundenheit mit einer weithin verunsicherten Welt zum Ausdruck.

Aus: *Annette Schavan, „geistesgegenwärtig sein. Anspruch des Christentums“, © Patmos Verlag, Ostfildern 2021*

Beim Fasten geht es nicht darum, zu verzichten, bis es weh tut. Die Fastenzeit ist vielmehr eine Gelegenheit, darüber nachzudenken, worauf wir in unserem Überfluss nicht zwingend angewiesen sind. Es geht um eine Generalinventur, um ein „Ausmisten von innen“. Also, auf geht's:

Rama dama

Von **Andreas R. Batlogg**

Nein, es ist kein Schreibfehler. Ich meine nicht Ramadan, den muslimischen Fastenmonat, der so ähnlich klingt. *Rama dama* ist ein ur-bairischer (Kraft-)Ausdruck.

Das Copyright dafür liegt bei dem legendären Münchner SPD-Oberbürgermeister Thomas Wimmer, im Volksmund *Wimmer Damerl* genannt. Nach dem Stauffenberg-Attentat vom 20. Juli 1944 wurde er zum wiederholten Mal verhaftet und kam für sechs Wochen ins Konzentrationslager Dachau. Dort saß ein politischer Gegner ein, der im Herbst 1945 zu den Mitbegründern der CSU gehören sollte: Karl Scharnagl. Nach der Befreiung des Lagers wurde dieser von der US-Armee im Mai 1945 wieder als Oberbürgermeister eingesetzt (der er bereits von 1926 bis 1933 gewesen war). Scharnagl ernannte Thomas Wimmer im August 1945 zum dritten, im Dezember 1945 zum zweiten Bürgermeister. Aus der Stadtratswahl im Mai 1948 gingen die Sozialdemokraten als stärkste Fraktion hervor. Daraufhin wurde Wimmer am 1. Juli 1948 zum Oberbürgermeister gewählt – und blieb es bis 1960.

Ins Hochdeutsche übersetzt, bedeutet die Aufforderung in bairischer Mundart *Rama dama* sinngemäß: „Aufräumen tun wir!“ oder „Lasst uns aufräumen!“ Damit lud Wimmer die Bevölkerung ein, Trümmer und Reste von Ruinen des Zweiten Weltkriegs zu beseitigen.

Lasst uns aufräumen!

Rama dama prägte sich ins Bewusstsein der Münchner ein. Noch heute werden damit Aktionen bezeichnet, bei denen unter Beteiligung von Freiwilligen in der Natur – in Wäldern, Wiesen und Flussauen, etwa an der Isar – Müll eingesammelt wird. Eine Zeitlang war *Rama dama* sogar das Motto des Abfallwirtschaftsbetriebs München. Auch in Österreich gibt es solche Aufräumaktionen. *Rama dama* ist außerdem der Titel eines 1991 in die Kinos gekommenen Films von Regis-

seur Joseph Vilsmaier, der sich mit dem Schicksal alleingelassener Frauen nach dem Zweiten Weltkrieg beschäftigt, die sich als Trümmerfrauen durchschlagen mussten und jahrelang, oft vergeblich, auf die Rückkehr ihrer Männer aus der Kriegsgefangenschaft warteten.

Asketischer Hochleistungssport

Rama dama – das könnte auch ein Motto für die Fastenzeit sein. Bekannter ist natürlich der Slogan „Vierzig Tage ohne“. Man kann hier beliebig einsetzen: ohne Alkohol, ohne Süßigkeiten, ohne Fleisch... Das ist, ein- bis zweimal pro Jahr praktiziert, sicherlich gesund. Entschlackung tut jedem Körper gut. Aber wer dabei nur „die schlanke Linie“ im Blick hat, verkennt die religiöse Absicht geprägter Zeiten wie der Fasten- oder der Adventszeit. Es geht dabei nicht primär um „FdH“ („Friss/Futtere die Hälfte“). Es geht auch nicht in der Hauptsache darum, dass der jeweilige Verzicht weh tut, Schmerzen verursacht. Abrupter, unkontrollierter Gewichtsverlust kann, entgegen mancher Vorstellung, zu gesundheitlichen Problemen führen. Schnell abnehmen funktioniert mit allerlei Tricks und Mittelchen. Aber schneller Gewichtsverlust hält nicht lange an, wenn damit nicht eine nachhaltige Änderung von Essgewohnheiten verbunden ist. Nach Auskunft von Ärzten ist die Änderung des Stoffwechsels entscheidend.

In der religiösen Praxis wurden Fastenleistungen oft verwechselt mit einem ungesunden Total- oder mindestens mit einem massiven Verzicht. Asketischer Hochleistungssport also – und wieder ein (oft uneingestandenes) Leistungsdenken, gegen das man eigentlich ankämpft.

Es geht in der Fastenzeit in erster Linie darum, die Sinne zu schärfen. In doppelter Hinsicht: einmal, um zu merken, wie viel Reichtum, welche Fülle im Alltag meistens da ist. Ich kann aus der Fülle nehmen, ohne groß und bewusst wählen zu müssen. Dann aber auch, um durch

einen bewussten Verzicht wieder neu zu lernen, auf etwas zu warten. Mich zu freuen, dass ich in zwei Wochen oder in fünf Tagen wieder ein kühles Bier trinken oder eine Sachertorte genießen kann. Das ist ein Lernprozess. Er kann eingeübt werden.

Denn wo alles möglich ist, ist nichts mehr von Bedeutung: Wenn ich immer und zu jeder Zeit alles haben kann, verliere ich das Bewusstsein dafür, was als „Geschenk der Natur“ bezeichnet wird. Kindern wird diese Erfahrung oft vorenthalten, wenn sie alles immer zur Verfügung gestellt bekommen.

Neben dem Verzicht auf bestimmte Speisen oder Getränke fallen andere Verzichtleistungen ohnehin viel schwerer. Vierzig Tage ohne Fernsehen, ohne Internet oder gar ohne Handy: Das ist heutzutage für viele unvorstellbar. Oder schon deswegen unmöglich, weil wir meinen, ständig erreichbar sein zu müssen. Wird auf eine E-Mail nicht binnen Stunden reagiert, kriegt man schnell die nächste: Bist du krank? Bist du verreist? Warum antwortest du nicht?

Die Fastenzeit ist eine Chance

Rama dama: Von Gewohnheiten, von Liebgewordenem, von Vertrautem lassen wir nicht gern ab. Deswegen ist jede Fastenzeit auch eine Chance. Nicht weil wir aus asketischen Gründen auf etwas verzichten. Sondern weil sie eine Gelegenheit ist, darüber nachzudenken, worauf ich nicht zwingend angewiesen bin. Wovon ich mich nicht beherrschen lassen muss. Was ich (vielleicht) überwinden kann. Es gibt viele – offensichtliche wie versteckte – Zwänge. „Abspecken“ in diesen Bereichen ist oft schwieriger als das Motto „FdH“. Es geht, mit Annette Schavan in ihrem neuen Buch „geistesgegenwärtig sein“ (2021) gesprochen, um die „Einübung in den Wechsel von Perspektiven“ und um die „Wiedergewinnung von Konzentration“. Eine Art Generalinventur also, „Ausmisten von innen“ – eben: *Rama dama!*