



Gottesdienst vom 01. März 2026

Predigt: Pröpstin Petra Kallies

YouTube: <https://youtube.com/live/nsmyAEvmzF8>

Beim wöchentlichen Team-Meeting steht nicht nur frisches Obst auf dem Tisch, sondern auch ein paar Teller mit Schoko-Keks. Nervennahrung. Denn manche Leute muss man mit Schokolade füttern, sonst bekommen sie bei Stress schlechte Laune. Ich z.B. Ich weiß aber: ich esse zu viel davon. Das tut mir nicht gut. Also verzichte ich alle Jahre wieder in der Fastenzeit auf Schokolade.

Komme ich also in den Besprechungsraum und schiebe ich mit großer Geste den Keks-Teller von mir weg? „Och, nimm das mal zu Dir. Ich faste doch gerade.“ Dann schauen mich alle anerkennend an: „Im Ernst? Respekt! Du bist doch echt so’n Schoko-Junkie!“...

Kannst Du so machen, sagt Jesus. Den großen Auftritt. Das war es dann aber auch. Bei Gott zählt dein Verzicht nicht mehr; das Lob hast Du ja nun schon von Deinen Kollegen bekommen... Aber Moment mal! Ich verzichte doch gar nicht wegen Gott auf die Schokolade. Ich mach’s für meine Gesundheit.

Viele Menschen verzichten in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag auf Dinge, die ihnen nicht guttun: Alkohol, Süßes, Chips beim Fernsehen, social-media-Gedaddel auf dem Handy. Das ist gut! Und manchmal ist es einfacher, wenn es gemeinsam mit anderen zu tun, weil man sich dann gegenseitig unterstützen und anspornen kann.

Religiöses „Fasten“ ist das jedoch noch nicht. Fasten ist kein Selbstzweck, sondern der Sinn liegt darin, dass wir für eine Weile die Dinge lassen, die uns von Gott abhalten.

Oder umgekehrt: Fasten ist eine Übung, um unseren Glauben bewusster in den Alltag einzubeziehen.

Glauben ist eine Übung. Fasten ist eine Übung. Jeder Sportler, jede Musikerin weiß das: Üben hilft.

Wiederholungen helfen. Je öfter ich eine Übung trainiert oder eine schwierige Passage gespielt habe, umso leichter und umso besser geht es von Mal zu Mal. Weil sich mein Körper erinnert. Weil mir die Übung oder das Musikstück ganz allmählich in Fleisch und Blut übergeht.

Wenn ich die Eiskunstläufer bei Olympia sehe, möchte ich mir gar nicht vorstellen, wie oft die Sportlerinnen gestützt sind, wieder aufgestanden und es immer und immer wieder probiert haben, bis ihnen diese wunderbaren Pirouetten und Sprünge gelingen.

Sag jetzt nicht: „Na ja, das sind doch Ausnahmen.“ Frag mal einen Handwerker, wie lange es gedauert hat, bis ihm bestimmte Arbeiten auf Anhieb gelungen sind. „Übung macht den Meister!“, sagt der Volksmund.

Genauso ist es auch mit dem Glauben und mit dem Gebet. Je regelmäßiger du dir die Zeit nimmst, umso selbstverständlicher wird es. Nimm Dir etwas vor, was in Deinen Tagesablauf passt und nimm dir nicht zu

viel vor. Wie beim Sport, wie bei der Musik: fang klein an. Vielleicht mit einem konzentrierten Vaterunser Mittags um 12.

Darum geht es nämlich, sagt Jesus. Komm in Kontakt mit Gott. Lebe bewusst. Glaube bewusst.

Wenn es Dir hilft, darfst Du das auch gerne mit einem Verzicht verbinden. Du musst das aber nicht.

Vielleicht trägst Du ohnehin schon viele Lasten mit Dir herum. Fang bloß nicht an, Dich auch noch selbst zu quälen. „Einen fröhlichen Geber hat Gott lieb!“, steht in der Bibel.

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche steht in diesem Jahr unter dem Motto „Mit Gefühl. Sieben Wochen ohne Härte.“ Dabei geht es darum, eine neue, eine andere Haltung einzuüben. Wir alle klagen darüber, dass der Ton im Umgang miteinander schroffer geworden ist. Menschen reden immer mehr über andere als miteinander. Aggressive Töne bestimmen den politischen Alltag. Negative Nachrichten dominieren. Wir alle beklagen das – zu Recht.

Wie wäre es, wenn wir alle darauf achten würden, dass wir freundlich zueinander sind? Wenn wir uns, erstmal sieben Wochen lang, das Genörgel verkneifen würden und stattdessen das Gute beim Namen nennen? Damit meine ich nicht, dass wir Missstände oder Ärger nicht mehr ansprechen sollen. Aber dass wir es in einer Weise tun, die ein wirkliches Gespräch ermöglicht.

Das klappt ganz bestimmt nicht immer und überall auf Anhieb. Aber: es übt sich.

Jedes Jahr beteiligen sich gut zwei Millionen Menschen an der Aktion „Sieben Wochen ohne.“ Oder eben mit. Sieben Wochen mit Gefühl. Mit Mitgefühl.

Glauben ist kein Zustand, Glauben ist eine Übung. Dann mal los: fröhlich und zuversichtlich. Üben wir! Amen.



Wo sind wir zu finden?

Unsere Kanäle im Überblick: <http://www.liveline.info>
Hintergrundinformationen und Kontakt: <https://www.static.liveline.info>
Facebook: <https://www.facebook.com/livelinegottesdienst>
Instagram: <https://instagram.com/livelinegottesdienst>
YouTube: @livelinegottesdienst
WhatsApp: +49 1573 3653997
Mail: kontakt@liveline.info

Schon unseren Newsletter abonniert?

=====

<https://static.liveline.info/newsletter/>

Möchtest du uns unterstützen?

=====

Wir freuen uns über Unterstützung - die können wir nämlich gut gebrauchen.
Am einfachsten geht es über PayPal <https://paypal.me/livelinegottesdienst>
oder über das Spendenkonto des Kirchenkreises Lübeck Lauenburg
Stichwort "liveline" (wichtig!)
IBAN: DE51 2305 2750 0086 0400 29

