

## VU 04 **Unser tägliches Brot gib uns heute!**

Nachdem wir in den letzten Predigten die ersten drei Bitten besprochen haben, liebe Gemeinde, wird es nun „alltäglich“:

### **Unser tägliches Brot gib uns heute!**

Die ersten drei Bitten waren eher „vertikale Bitten“ weil sie die Beziehung zwischen Gott und Mensch zum Thema hatten: **Gottes Name, sein Reich und sein Wille.**

Die 4. Bitte des Vaterunsers führt uns nun direkt in das menschliche Leben hinein. Denn wir alle brauchen dieses **tägliche Brot.**

Martin Luther meint dazu in seiner Erklärung im Kleinen Katechismus, dass Gott allen Menschen und auch den Bösen sogar *ohne* unsere Bitten das tägliche Brot gebe. Aber im Gebet bitten wir darum, dass wir mit **Danksagung** alles empfangen, was wir zum Leben brauchen. So dass der Begriff „**Brot**“ *mehr* bedeutet, nämlich (nach Luther):

**„Alles, was nottut für Leib und Leben, wie Essen, Trinken, Kleider, Schuhe, Haus, Hof, Acker, Vieh, Geld, gute Regierung, getreue Nachbarn und desgleichen.**

So weit ist unsere äußere Existenz gespannt! Wer die Brotfrage aufs *Essen* reduziert, der verfehlt die menschliche Existenz in ihrer Breite. Denn die Bitte um das tägliche Brot geht weit über unsere Ernährung hinaus.

Und die **Grundlage** für das richtige Empfangen und Umsetzen des „täglichen Brotes“ ist die **Dankbarkeit** ! Das kann im Kleinen beginnen, z.B. mit einem **Dankgebet** beim Essen.

Und auch das Dankgebet beim Blick auf das *Bankkonto*. Wer Gottes Gaben für das äußere Leben herbeibetet, ist dankbar für diese Gaben, auch wenn sie ihm durch sein eigenes Wirken zuteilwerden. Das Gebet um das tägliche Brot kann dazu helfen, dass Dankbarkeit zur *Lebenshaltung* wird. Dankbarkeit wiederum ist ein bewährtes Heil- und Hilfsmittel gegen Bitterkeit und Neid. Beides zerstört die eigene Seele und die Beziehung zu anderen Menschen.

Ja, Dankbarkeit hilft sogar bei der **„Entschleunigung“**.

Denn Entschleunigung beginnt mit dem Falten der Hände. Unsere Welt, unsere Familien und auch unsere Gemeinden wären andere, wenn Dankbarkeit ein deutliches Kennzeichen der Christenmenschen wäre. Dann könnten mit dem Slogan „Geiz ist geil“ u. ä. keine Geschäfte gemacht werden. Dankbarkeit hilft, den eigenen Ansprüchen *Grenzen* zu setzen. Die Überdehnung der Ansprüche an das Leben bringt eine Hektik und eine Unzufriedenheit in das gesellschaftliche Leben, die krank machen. Und deswegen wird „Entschleunigung“ von klugen Leuten dagegengesetzt. Die Entschleunigung beginnt mit dem Falten der Hände bei der Bitte um das tägliche Brot und beim Dank für die weitreichenden materiellen Lebensverhältnisse unserer Generation in unserem Land.

Diese Brotbitte des Vaterunsers führt uns aber auch in die **Tiefe** unseres Glaubens hinein. Der Mönchsvater Benedikt von Nursia (480–547) hat das in die Formel gefasst **„Bete und arbeite“** (ora et labora).

Dieser fromme Satz hat die Kultur des Abendlandes bestimmt, hat ihre breite Entfaltung ermöglicht, aber auch dafür gesorgt, dass sich das Abendland trotz aller Unruhen und Kriege nicht selbst zerstören konnte.

Die Kultur des Abendlandes ist in das Alltagsverhalten der Menschen eingegangen und hat dieses sogar bei *denen* geprägt, die die christliche Herkunft dieser Haltung nicht mehr kannten. Und auch wenn sich die Kultur des Abendlandes in den letzten Jahrzehnten durch die Postmoderne sowie gesellschaftliche und politische Umbrüche grundlegend geändert hat, können wir Christen durch diese Bitte immer wieder neu ein Zeichen der Dankbarkeit setzen und zeigen, dass es eine größere Wirklichkeit gibt, die unser Leben *dauerhaft* tragfähig macht, sogar über den Tod hinaus.

Und das kann sich nachhaltig auswirken, sozial-politisch und auch ökologisch. Wesentlich dabei ist ein **Lebensstil der Genügsamkeit**.

Ganz bewusst habe ich nicht **Armut** gesagt, aber wir sollten als Christen uns schon dadurch auszeichnen, dass wir dem Lebensstil des „immer mehr“, „immer reicher, attraktiver“ etc. entgegentreten.

Ich habe gerade ein Buch von Schwester Jordana gelesen, eine Dominikanerin, die im Sinne ihres Ordens ganz bewusst ein Gelübde der Armut abgelegt hat. Sie schreibt dazu:

*„Armut zu geloben bedeutet für mich, immer wieder zu überprüfen, ob ich etwas **wirklich** benötige oder nicht; es ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema Sein und Haben. Den Impuls, etwas haben zu wollen, finde ich menschlich. Aber **brauche** ich das wirklich? Die Antwort ist meistens: Nein! Erstaunlich, oder? Ich habe gelobt, mit einem einfachen Leben zufrieden zu sein, und Verzicht ist Teil meines Alltags. Ehrlich gesagt, tut es mir gut. Gewiss gönne ich mir hin und wieder etwas. Aber das genügt dann auch.*

*Wie sorgenvoll erscheinen mir hingegen Menschen, die materiell reich sind. Je mehr sie besitzen, desto mehr scheinen sie zu fürchten, es wieder zu verlieren. Hab und Gut beschäftigt die Menschen, wird ihnen zur Last und bindet sie, denn man muss das Eigentum organisieren, pflegen und schützen.*

*Das **Armutsgelübde** weist mich auch darauf hin, mit dem vorhandenen Wohlstand verantwortungsvoll und genügsam umzugehen. Keinen Strom zu vergeuden. Wasser zu sparen. Fair einzukaufen. Mir ist klar, dass mein Verzicht nur ein Tropfen auf einem heißen Stein ist. Aber selbst mit einem kleinen Tropfen will ich Verantwortung tragen und derer gedenken, die es nicht so gut haben. Die Hölle ist, wenn man nur für sich selbst lebt und die anderen nicht mehr wahrnehmen kann.*

Und deswegen heißt es ja auch nicht „mein“ – sondern „**unser tägliches Brot**“. Die Dankbarkeit lässt uns von uns weg auf andere Menschen sehen.

Es ist ein bewährtes Therapeutikum nicht nur gegen Neid und Bitterkeit, sondern auch gegen die Angst, immer zu kurz zu kommen. Es beruhigt und macht frei zu ganz neuen Erfahrungen.

Und dazu gehört sicher auch das **Fasten**.

Wobei es hier nicht um das *Heilfasten* geht, um zu entschlacken oder abzunehmen, sondern um ein **aktives, geistliches Fasten!**

Wir sind ja wieder in der Passionszeit und da ist das Fasten schon viele Jahrhunderte eine gute Übung, Verzicht zu lernen, um Größeres zu erreichen. Und auch wenn es bei uns kein *Gesetz* ist, wie der Ramadan bei den Muslimen, so stoßen doch die gegenwärtigen

Fastenaktionen seit Jahren auf starkes Interesse.

Millionen Bürger verzichten auf Genussmittel oder liebgewordene Gewohnheiten. Allein an der evangelischen Kampagne „**Sieben Wochen ohne**“ beteiligen sich nach deren Angaben jährlich fast drei Millionen Menschen. 2016 steht sie z.B. unter dem Motto

„**Sieben Wochen ohne Enge**“  
– ein großes Herz!“

Und da gibt es dann zahlreiche Vorschläge zur Gestaltung der Passionszeit (mehr im Internet), z.B. :

„Einfach mal jemanden einladen, den wir noch nicht kennen.

Teilen, was da ist, und erleben, dass es für alle reicht. Sich über das Glück der anderen freuen – und lachen können über den eigenen Neid.“

„Wer fastet, der hat die Chance, sich selbst zu überraschen, z.B.: Fällt es mir leicht, sieben Wochen auf Schokolade u.Ä. zu verzichten? Ist mein Leben anders, wenn ich zeitweise auf Internet und/oder TV verzichte?“

Was entdecke ich, wenn ich täglich einen **Psalm** lese? Denn wer fastet, der schafft sich selbst neue Freiräume.“ Das Fasten soll ja helfen, „das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden“.

Oder, wie es M. Gandhi mal gesagt hat: „Lediglich mit dem Essen aufzuhören, heißt noch lange nicht, zu fasten!“ Das Fasten soll uns von alltäglichen Dingen befreien, um Außergewöhnliches zu entdecken.

Generell kann man sagen:

**Der Sinn des Fastens ist, für kürzere oder längere Zeit die Bande zu lösen, die uns an die materielle Welt und an unsere Umgebung binden und auf**

**diese Weise die ganze Kraft der Seele auf das Unsichtbare und Ewige zu konzentrieren.**

*Fasten* kann man mit einem **Autofokus** in der Kamera vergleichen, der auf das Wesentliche scharf stellt.

Denn einer, der fastet, ist sensibler für Gottes Reden und kann sich auf Gottes „Wellenlänge“ besser einstellen. Deswegen ist es besonders hilfreich, durch Bibellesen oder Gebet mit Gott in Kontakt zu kommen.

Einer sagte mal: *Damit wir uns nicht so sehr an das Materielle binden, hat Gott im AT die Abgabe des Zehnten – also 10% vom Besitz gefordert. Und damit wir nicht so sehr das Leibliche vergötern, gibt es das Fasten.*

Aber eben nicht als neue Gesetzlichkeit! Oder eine Leistungsfrömmigkeit, wie es die Juden teilweise verstanden haben.

**Niemand muss fasten!!!**

Nein, es führt zu einer bereichernden Vertiefung unseres Lebens, wenn wir uns nicht ständig und unterschiedslos alles gestatten. Und so hat die Fastenzeit u.a. den Sinn, uns die jeweils nötige Freiheit zum Umgang mit den Bedürfnissen unseres Körpers zu erhalten.

Gott hat unseren Leib mit gewissen natürlichen Trieben ausgestattet, **aber an uns liegt es, das Leibliche dem Geistlichen unterzuordnen**. Deswegen ist es wichtig, auf den feinen Unterschied zu achten, der zwischen der Befriedigung normaler körperlicher Bedürfnisse und der inneren **Begierde** besteht.

Der Ap. Paulus schreibt u.a. im 1. Kor 6,12f:

„**Mir ist alles erlaubt, aber es darf mich nichts gefangen nehmen.**“

Sicher, Fasten erfordert Selbstdisziplin. Viele wollen das nicht und sagen: *Ich kann allem widerstehen, nur nicht - der Versuchung.* Martin Luther, der regelmäßig fastete, sagte einmal: *"Das Fleisch pflegt dabei schrecklich zu murren."*

Aber er hat *auch* immer wieder betont, dass es einen Unterschied gibt zwischen einem gesunden Appetit sowie der Freude an guten Dingen (immerhin war Luther ja alles andere als ein Kostverächter) und dem, was Paulus öfter als „*Fressen und Saufen*“ bezeichnet hat.

Damit meint er den unnatürlichen Drang, die Begierde nach ständig neuen Gaumenfreuden etc. und nennt dies in Römer 14 sogar „Götzendienst“.

Für Jesus war das Fasten völlig normal. Wir haben in der Lesung gehört, was er über das Spenden, das Beten und auch das Fasten in der Bergpredigt gesagt hat, u.a.:

*16 Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler. 17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 18 damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.*

Jesus setzt also das Fasten voraus, genau wie das Spenden und Beten.

Er sagt nämlich nicht **FALLS** Du mal fasten möchtest, sondern er sagt: **WENN** Du es tust!

Die vielen Erfahrungsberichte unter den diversen Internetadressen zeigen, dass Menschen durch das geistliche Fasten sich selbst, ihre Umgebung und auch die Gesellschaft ganz anders wahrnehmen können. Und sie bestätigen die Weisheit: „Weniger ist mehr“.

Bzw. das, was Schwester Jordana sagte: *„Die Armut macht mich frei, von vielen Dingen, weil ich mich auf das Wesentliche konzentrieren kann.“*

Es ist wie mit einem **Schatz**, den man nur durch große Anstrengungen bekommen kann. Oder wie bei einem „Adventure-Game“, wo man viel Zeit und Kraft auf die Lösung von Rätseln aufwenden muss, um zum Ziel zu kommen! Fasten bestätigt auch folgende Weisheiten:

**Je stiller wir sind, umso mehr hören wir.  
Je langsamer wir leben,  
umso mehr Zeit haben wir.  
Je mehr Liebe wir verschenken,  
umso reicher ist unser Herz.**

All das steckt in der Bitte:

**Unser tägliches Brot gib uns heute!**

Jesu kommentiert dies in Mt. 6, wo er uns auffordert, Gott zu vertrauen, dass er uns mit all dem versorgt, was wir zum Leben *wirklich* brauchen. Und es geht um das „**tägliche**“ Brot.

Genau wie beim Willen Gottes zeigt und gibt er uns nicht alles auf einmal, sondern die für den entsprechenden Tag **nötige Ration**. Denn diese Bitte lehrt uns auch, unseren Blick auf das „**Heute**“ zu konzentrieren und nicht ständig die Gedanken und Sorgen auf das „Morgen“ zu richten. Für- und Vorsorge sind selbstverständlich, aber alles andere gehört zu den *unnötigen* Sorgen, mit denen wir unser Leben nur belasten.

**Unser tägliches Brot gib uns heute.**

Diese vielfältige Bitte gipfelt darin, dass sich Jesus selbst als *das* bezeichnet, was wir im Leben und Sterben wirklich brauchen. In Joh 6,35 sagt er:

**Ich bin das Brot des Lebens.  
Wer zu mir kommt,  
den wird nicht mehr hungern;  
und wer an mich glaubt,  
den wird nie mehr dürsten.**

Amen

**Hilfen im Internet:**

<http://www.7wochenohne.de/>

<http://www.40tagebetenundfasten.de/>