

2022-03-06 Was Verzicht mit uns macht

Liebe Gemeinde,

Wir sind in der Fastenzeit. Und da heißt es für diejenigen, die sich dafür etwas vornehmen, verzichten. Wer von euch hat schon mal gefastet? Wer hat es nicht durchgehalten, sondern nach einigen Tagen wieder aufgeben? Also irgendwie ist Verzichten nicht unsere natürliche menschliche Haltung, sondern eher schwierig und anstrengend. Das Sprichwort „Weniger ist mehr“ klingt zwar gut, aber irgendwie ist das nicht das menschlich Normale. Ich denke, das liegt in unserem inneren Sein.

Allein schon beim Anblick von einem Glas Cola. Da finden wir doch ein gefülltes Glas Cola schöner, reizvoller, ansprechender als ein halbleeres Glas, oder? Wohin gehen ihre sehnsüchtigen Blicke? (Glas Cola)

Wir wollen ein Leben, das uns erfüllt. Wir wollen ein Leben, das gefüllt ist mit Sinn! Wir wollen erfüllt sein mit Glück und Zufriedenheit.

Wenn unser Leben gut gefüllt ist, also mit Gutem gefüllt ist, dann sind wir glücklich, wenn es mit Schlechtem gefüllt ist, sind wir unglücklich.

Da es aber bei den Meisten so ist, dass wir nicht andauernd durchgehend glücklich sind, versuchen wir unser Leben weiter mit Gutem zu füllen, ohne das Schlechte rauszuwerfen und werden immer voller.

Genau das merken wir jede Woche und jeden Tag. Unser Tag, unsere Woche, unser Terminkalender ist vollgepackt mit Terminen, Meetings, Begegnungen, Veranstaltungen, Gruppen, Treffen, Events, um ja nichts Gutes zu verpassen, denn wir wollen ja glücklich werden. Am Ende jeden Tages sind wir randvoll und gestresst. Und sind wir am Ende der Woche glücklicher geworden? Meist nicht!

Wir sind gefüllt, aber nicht erfüllt.

Um das Gute zu genießen, müssen wir das Schlechte über Bord werfen und genau das ist die Kunst des Verzichtens.

Beim Verzicht kommt es darauf an etwas loszulassen, etwas loszuwerden, um Freiräume zu gewinnen.

Jetzt hört sich Verzicht grundsätzlich negativ an. Es klingt nach Verlust, nach weniger, nach Schaden. Verzicht ist aber nicht gleich Verlust (Verlieren), sondern etwas bewusst weglassen, oder loslassen. Und das ist sinnvoll! Beim Kleiderschrank ausmisten schmeißen wir ja auch so manches weg. Also wir verzichten zukünftig auf manche Klamotten. Aber das

ist ja gewollt und macht deswegen glücklich, weil das genau unser Ziel dabei ist... damit wieder Platz für neue Klamotten ist. Verzicht ist also eine Art Ausmisten. Es geht um Platz schaffen, den wir dann wieder mit anderen Dingen füllen können. Beim Kleiderausmisten schaffen wir Platz für die nächste Shoppingtour. Beim bewussten Verzicht ist das Neue allerdings oft noch nicht so klar und deswegen macht uns Verzicht regelrecht Angst. Schauen wir mal, was Verzicht mit uns macht.

1. Angst vor der Leere

Das Problem beim **Verzicht ist, dass eine Leere entsteht**. Und eine Leere wollen und können wir nicht ertragen, denn unser Leben soll ja erfüllt und damit gefüllt sein. (Halbes Glas)

Beim Verzicht entsteht eine **Angst vor Leere**. Das ist die Angst vor dem Unglücklich sein! Heute vielleicht Angst vor dem Verpassen. Dass wir Leere kaum ertragen können, könnt ihr mal ausprobieren, in dem ihr einfach mal schweigt und Stille aushaltet und nichts tut. Was dabei passiert ist, dass die inneren Gedanken und Gefühle hochkommen und man darüber nachdenkt und das macht Menschen Angst, weil sie mit ihren Problemen, ihrem Versagen, ihrer Schuld nicht konfrontiert werden wollen.

Wenn du also bewusst fastest, oder auf etwas verzichtest, dann sei dir bewusst, da entsteht eine Leere, die Angst macht. Beim Verzicht musst du also lernen mit deiner Angst vor Leere umzugehen. Halte Leere und Stille mal aus. Du brauchst entweder einen starken Willen, und Selbstdisziplin, um die Zeit durchzuhalten, oder du brauchst einen starken Halt, einen Begleiter, der dich durchträgt. Das will Jesus sein. Jesus sagt (Joh 16,33): „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Lass Jesus dich beim Verzicht, beim Fasten begleiten und führen. Geh beim Fasten immer auch ins Gebet zu Jesus. In der Bibel wird fasten und beten immer zusammen genannt. Dazu sage ich gleich noch mehr. **Beim bewussten Verzicht trainierst du deinen Willen, deine Willenskraft und deine Selbstdisziplin**. Jesus wird dich stärken.

2. Leere schafft Freiräume

Wenn du dich im Verzicht übst und eine Leere entsteht, dann ist der zweite Schritt, diese Leere als Chance wahrzunehmen. Du sollst erkennen: Verzicht schafft Freiräume. Da, wo eine Leere entstanden ist, da gibt es Freiräume, Freiheit, Möglichkeiten. Da wo etwas leer ist, kann man wieder etwas auffüllen. Der katholische Mönch und Theologe Anselm Grün hat gesagt: „**Verzichten ist Ausdruck der inneren Freiheit**. Und die gehört zu unserer Würde.“ Nur wer Verzichten kann, nur wer sich immer wieder mal innere Freiräume schafft,

der gewinnt Freiheit über sein Leben – selbst zu leben und nicht gelebt zu werden. Genau das sagt die Bibel: Freiheit ist Leben mit Gott, Sünde dagegen ist die Unfreiheit seiner (bösen) Triebe nachzugehen.

In Gal 5,1.13 schreibt Paulus: „Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen! Ihr aber, Brüder und Schwestern, seid zur Freiheit berufen. Allein seht zu, dass ihr durch die Freiheit nicht dem Fleisch (euern Begierden, Trieben, Verlangen) Raum gebt, sondern durch die Liebe diene einer dem andern.“ Und dann führt Paulus das Liebesgebot an: „Liebe Gott und liebe deinen Nächsten“, so werdet ihr das ganze Gesetz Gottes erfüllen. Wer so lebt, wird glücklich.

Freiräume schaffen Gelassenheit statt Aufregung, Lockerheit statt Anspannung. Freiheit bedeutet keinen Stress, sondern Zeit. Freiräume schaffen Entscheidungsspielraum. Ich werde nicht getrieben, sondern ist treffe selber bewusst Entscheidungen. Man ist Herr seiner Lage, seines Lebens, seiner Gefühle und Gedanken. **Durch bewussten Verzicht spürst du deine Freiheit und lebst du bewusst!**

3. Leere mit Sinn(vollem) füllen.

Wer Verzichtet, der macht das bewusst. Unbewusst verzichten ist Mangel haben. Wer aus religiösen Gründen verzichtet, der fastet. Wer fastet macht keine Diät, um abzunehmen, sondern richtet sich auf Gott aus. **Verzicht ist in der Bibel intensives Beten und Fasten.** Fasten und beten gehört immer zusammen. Fasten in Notsituationen im **AT: 2.Chr. 20,2-4:** Israel wird bedrängt und der König Joschafat ruft ganz Israel zum Fasten auf – Ausrichtung auf Gott mit Gebet, ja flehen mit dem ganzen Körper und Sein. **NT: Apg 13,1-3:** Fasten und beten ist intensive Gottesbeziehung: Da spricht der Geist. Wenn du bewusst auf etwas verzichtest, dann richte dich dabei bewusst auf Gott aus. Verzicht von weltlichem, überflüssigem, unnützem schafft Freiraum für die Beziehung mit Gott. Fülle den Freiraum mit Sinnvollem. Fülle dein Leben mit Sinn, das erreichst du über Verzicht. Überlege dir, was nicht so wichtig ist, was du sein lassen, loslassen kannst, oder auch loslassen musst, weil es dich festhält und gefangen hält, weil es dich bestimmt, statt das du es bestimmst. **Gott will dich mit Freude, Glück und Zufriedenheit füllen.** Das schenkt dir Gott, wenn du dir bewusst Zeit für ihn nimmst und ihm einen Raum in deinem Herzen gibst. Im Fasten und Beten erfüllt dich Gott mit sinnvollem. Röm 15,13: „Der Gott der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.“ Beim Verzicht geht es darum: **Endliches loslassen und Ewiges ergreifen.** Amen.