



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
www.kirche-im-wdr.de  
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 07.03.2019 06:55 Uhr | Claudia Nieser

## Weniger Ich!

Sich heil fasten: Weniger Ich!

Guten Morgen!

"Ich müsste einfach abnehmen." Wie oft höre ich das. Übergewicht, Gesundheitsrisiko – also Fasten. Aber Fasten hat ja nicht nur was mit Körpergewicht zu tun oder dem weniger Essen. In der katholischen Kirche hat mit dem gestrigen Aschermittwoch die Fastenzeit begonnen. Und da gibt es natürlich jenes "Weniger", das sich viele Menschen persönlich vornehmen. Den Verzicht auf Süßigkeiten, Fleisch oder Alkohol, zum Beispiel. Manche verzichten in dieser Zeit auch aufs Fernsehen oder aufs Autofahren. Und es soll tatsächlich Menschen geben, die es im Zeitalter der Digitalisierung immer noch schaffen, vierzig Tage lang aufs Internet zu verzichten.

In diesem Jahr habe ich eine besondere Fasten-Idee: der Verzicht auf zu viel Ich. Nein, ich denke jetzt gar nicht an die aufgeblähten Egos, die gerade das Geschehen in der Weltpolitik bestimmen – auch wenn diesen Personen "weniger Ich" bestimmt gut tun würde. Ich denke mehr an den ganz normalen Menschen wie Sie oder mich. Auch wenn Sie sich nicht so fühlen: Ich bin mir sicher, dass auch Sie "weniger Ich" vertragen können. Mehr noch: dass "Weniger ich" gesund für die Seele ist. Jedenfalls habe ich die Erfahrung gemacht, dass es mir mit diesem "Weniger" meistens besser geht.

Es mag jetzt wie ein Widerspruch klingen: Gerade wenn ich mich schlecht und verunsichert fühle, wenn das berühmte "Ego" also gerade im Keller zu sein scheint, kann "Weniger Ich" heilsam sein. Ich denke etwa an folgende Erfahrung: Ich habe einen Fehler gemacht, im Beruf zum Beispiel. Das ist zwar absolut menschlich, nagt aber trotzdem an meinem Selbstwertgefühl. Ich fühle mich deswegen sogar inkompetent, stelle meine Eignung für meinen Job in Frage.

Ich habe mich gefragt: Warum ist das so? In den allermeisten Fällen hat es damit zu tun, dass mir der Fehler bedeutender vorkommt als er tatsächlich ist. Und das hat wiederum damit zu tun, dass ich meine eigene Rolle überschätzt habe. Nicht weil ich mir besonders großartig vorkomme. Sondern weil ich zum Beispiel glaube, dass alles von mir selbst abhängt. Weil ich mich schuldig fühle für eine Entwicklung, an der ich gar nicht Schuld bin – zumindest nicht allein. Deshalb meine Einsicht: Weniger Ich kann helfen. Ein realistischer Blick auf mich selbst kann helfen.

Es ist eine heilsame und erlösende Einsicht mir immer wieder zu sagen und es dann auch zu spüren: Es hängt eben nicht alles von mir ab. Ich muss nicht alles ständig im Griff haben. Einen Fehler zu machen stellt nicht meinen Wert als Person in Frage. Ich bin eine unter vielen – warum sollte ausgerechnet ich alles immer richtig machen müssen?

Für mich ist diese neue Einsicht ein Heilfasten der besonderen Art. Ein Sich-heil-Fasten. Niemand ist vollkommen, weil niemand wie Gott ist. Schon in der Bibel wird vom Sündenfall erzählt. Die ersten Menschen wollten wie Gott sein – und wurden dafür zur Strafe aus dem Paradies vertrieben. Dieser Straf-Gedanke ist meines Erachtens aber nur ein Aspekt dieser

Geschichte: Du, Mensch, bist nicht Gott, und deshalb musst du deine Grenzen akzeptieren. Der andere Aspekt ist aber noch wichtiger, weil tröstlicher: Du, Mensch, bist nicht Gott. Du bist Geschöpf – das heißt mit allen Fehlern und Schwächen, die du mitbringst – und du bist trotzdem von Gott geliebt.

Weniger ich – und doch geliebt. Das ist mein Heil-Fasten in den nächsten vierzig Tagen der Fastenzeit. Es grüßt Sie Claudia Nieser aus Paderborn.