



Personalpfarrei Hl. Maximilian Kolbe

für den traditionellen Römischen Ritus
im Kanton Zürich,
Bistum Chur

„Exodus 40“

Hast du schon von ‚Exodus 90‘ gehört? Dabei handelt es sich um eine echte Herausforderung, speziell für Männer. Das Programm ist anspruchsvoll und realistisch. Bereits Zehntausende haben davon profitiert. Es enthält einen konkreten ‚Fahrplan‘, um destruktive Gewohnheiten wirksam zu verändern, sich aus erniedrigenden Umgarnungen zu befreien und eingeschliffene negative Verhaltensmuster zu überwinden. Die Strategie dieses segensreichen Exodus beruht auf den drei Grundpfeilern *Gebet*, *Askese* und *Bruderschaft*. (www.exodus90.com/de) Ich kenne eine ganze Reihe von Exoduslern, die in Tat und Wahrheit bezeugen, wie ihr Leben sich durch Exodus 90 nachhaltig positiv verändert hat.

Da morgen die Fastenzeit beginnt, die bekanntlich 40 Wochentage dauert, kam mir der Gedanke, zu einem allgemeinen ‚Exodus 40‘ zu ermuntern.

Einst träumten die widerspenstigen Israeliten von den Fleischtöpfen Ägyptens (Ex 16, 3), und sie waren drauf und dran, in die Knechtschaft zurückzukehren, denn Moses war ihnen unbequem. Und wie steht es heute? Stellt nicht gerade die Verweichlichung der Christenheit ein echtes Problem dar? Jahrelang haben Pastoralstrategen daran gearbeitet, die Latte immer niedriger zu legen und möglichst wenig zu fordern. Mit der modernen ‚Welt‘ samt ihren Annehmlichkeiten ist man bestens arrangiert, und Verse wie Röm 12, 2 oder 1 Joh 2, 15-17 möchte man am liebsten aus der Bibel streichen. Man hat sich damit abgefunden, in Knechtschaft zu leben, weil man wahre Freiheit gar nicht mehr kennt. Was braucht es da noch einen Exodus?

Es ist ein Gebot der Stunde, die befreiende Kraft christlicher Askese und die heilsame Wirkung des Fastens neu zu entdecken.

Die Fastenzeit ist Zeit der Entweichlichung! Deshalb überlege:

- Wie wirst du effektiv dein geistliches Leben vertiefen? – Nimm dir ganz konkret vor, täglich bestimmte Gebete zu verrichten, den Rosenkranz zu beten, in der Heiligen Schrift zu lesen, die heilige Messe zu besuchen und die Sakramente zu empfangen!
- Welche Opfer wirst du bringen? – Fasten ist mehr als nur auf Überflüssiges zu verzichten. Wie wäre es (sofern du gesund bist und keine Vernunftgründe dagegen sprechen), die einmalige Sättigung nicht nur am Aschermittwoch und Karfreitag, sondern an allen Wochentagen der Fastenzeit zu üben? Sollte das, was die Muselmanen im Ramadan schaffen, für Christen nicht möglich sein? Verzichte konsequent auf Genussmittel, besonders auf jene mit Suchtpotential! Lass das Rauchen, lass den Alkohol, lass die Schokolade!

- Welche Gefahren wirst du meiden? – Gib dir klare Regeln für den Umgang mit dem Internet und den sozialen Kommunikationsmitteln! Nutze sie, soweit dein Beruf oder dein Studium es dir gebieten. Lass das Surfen! Lass das Gamen! Lass das Chatten! Kein einziger Klick auf eine irgendwie unehrenhafte Seite! Setze dir eine zeitliche Grenze, am Abend, um dann wirklich offline zu gehen! Pflege stattdessen die Gemeinschaft mit deinem Ehegatten, mit deiner Familie, mit Freunden, mit Gott!
- Arbeite an dir selbst, indem du *eine* schlechte Gewohnheit ins Visier nimmst! Übe genau an diesem Punkt besondere Wachsamkeit! Besiege das Übel, indem du an seiner Stelle eine Tugend einpflanzt!

Dann zähle die Tage von 1 bis 40! Freue dich an jedem Schritt, der dir gelingt! Freue dich auf Ostern! Freue dich, dem Herrn sagen zu können, dass du zu seiner Ehre den ‚Exodus‘ gemacht hast! Freue dich darauf, in der Osternacht von ganzem Herzen dein Taufgelübde zu erneuern!

Suche dir mindestens einen Kameraden, mit dem du deine Exoduserfahrung teilst, und sporte euch gegenseitig an!

Schließlich gibt es noch einen guten Grund, effektiv den Weg geistlicher Erneuerung zu gehen. Ich meine die Liebe zur Kirche, insbesondere in dieser Zeit synodaler Verfinsterung. Verbinde mit all dem, was du in der Fastenzeit tust, das intensive und vertrauensvolle Gebet für die Hirten der Kirche: für den Papst, die Kardinäle, die Bischöfe! Empfehlen wir all unsere Sorgen um den Fortbestand der Tradition der Allmacht Gottes, auf die Fürsprache des Unbefleckten Herzens Mariens!

Ich wünsche dir frohes Fasten und die beglückende Erfahrung wahrer Freiheit in unerschütterlichem Vertrauen auf die göttliche Vorsehung sowie in immer tieferer Liebe zu Gott und zum Nächsten!

P. Martin Ramm FSSP