

hr2-kultur, Zuspruch am Morgen, Freitag, 10. März 2017

Beate Hirt, Frankfurt

Klimafasten und kleinerer Fußabdruck

Fastenzeit, das bedeutet für viele Leute: weniger Kalorien und weniger Kilos. Ich hab mir dieses Jahr für die Fastenzeit noch was anderes vorgenommen: weniger Kohlendioxid. Ich will für weniger CO₂-Ausstoß verantwortlich sein. Klimafasten nennt sich das, und es tun mittlerweile viele Leute. Sie wollen wie ich die Umwelt schützen oder biblisch gesprochen: die Schöpfung Gottes bewahren. Und in einer Zeit, in der die Umwelt vor allem vom Klimawandel bedroht ist, heißt das: Ich versuche, möglichst wenig Kohlendioxid zu produzieren. Nicht mein Körpergewicht reduziere ich dadurch, sondern: meinen so genannten ökologischen Fußabdruck. Der gibt an, wie viele globale Hektar Land ich benötige, um meinen Lebensstil zu halten. Er zeigt quasi an, auf welchem Fuß ich lebe. Und dieser ökologische Fußabdruck, der soll in dieser Fastenzeit bei mir ein wenig kleiner werden.

Drei Dinge hab ich mir dafür vorgenommen. Erstens will ich mich noch bewusster ernähren als sonst. Ich bin sowieso schon Vegetarierin – auch aus ökologischen Gründen. Fleisch und Fisch verbrauchen viel mehr Fläche und CO₂ als Gemüse und Obst. Und ich vermisse seit Jahren nichts, im Gegenteil: Ich hab immer wieder den Eindruck, ich esse als Vegetarierin sogar leckerer als andere. Jetzt hab ich mir vorgenommen: Ich will noch konsequenter Gemüse und Obst aus regionaler und biologischer Landwirtschaft nutzen. Samstags auf dem Markt steuere ich den Biostand an – und hab meine Freude daran, so einzukaufen, dass mein ökologischer Fußabdruck möglichst klein bleibt.

Und zum Zweiten: Ich hab mich wieder fürs Autofasten angemeldet. Das ist eine Aktion von Kirchen, die auch von Verkehrsgesellschaften unterstützt wird. Es geht darum, möglichst wenig Auto zu fahren in der Fastenzeit – und stattdessen mehr mit der Bahn unterwegs zu sein oder mit dem Fahrrad und zu Fuß. Auch das bedeutet nicht nur Verzicht, sondern macht mir Spaß: In der Bahn hab ich Zeit zum Zeitunglesen. Und mehr Fahrradfahren und zu Fuß gehen tut richtig gut, gerade jetzt, wenn's nach dem Winter endlich wärmer und heller wird. Übrigens lassen sich damit auch Klimafasten und Kilofasten ganz gut kombinieren.

Und mein dritter Vorsatz beim Klimafasten: Ich will auch das Klima in meiner Wohnung und auf meinem Balkon verbessern. Indem ich zum Beispiel noch mehr darauf achte, dass in meinen vier Wänden möglichst viel Ökoprodukte zum Einsatz kommen, vom Shampoo bis zum Druckerpapier. Es macht ja einen Unterschied, ob Papier zertifiziert nachhaltig hergestellt wurde, oder ob dafür womöglich wertvolle Wälder abgeholzt wurden. Und auf meinem Balkon, da werde ich demnächst wieder heimische Blumensamen aussäen: Und mich dann darüber freuen, welche bunte Pracht das wird und wie die Bienen schmausen.

Klimafasten: Das tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch mir selbst. Das merk ich in diesen ersten Tagen der Fastenzeit. Ich komme zu einem kleineren ökologischen Fußabdruck – und hab ein gutes Gewissen und große Freude dabei.

hr2-kultur, Zuspruch am Morgen, Samstag, 11. März 2017

Beate Hirt, Frankfurt

Fasten mit den Psalmen

Viele lassen in der Fastenzeit etwas weg: den Alkohol oder die Süßigkeiten. Für mich bedeutet die Fastenzeit auch: ein Mehr von etwas. Und zwar: mehr Bibel. Seit vielen Jahren mache ich Bibelfasten, und das heißt eben nicht: Fasten von der Bibel, sondern: Fasten mit der Bibel. Ein oder zwei bestimmte Bücher daraus nehme ich mir vor, der Prophet Jesaja war schon dran oder das Buch Genesis. Jeden Tag lese ich bis Ostern fortlaufend eine Passage daraus. Das ist richtig spannend, weil ich Verse zu sehen bekomme, die mir sonst eher entgehen – und weil ich den großen Zusammenhang entdecke. Und ich merke immer wieder neu: Die Bibel ist einfach eine faszinierende Lektüre.

Dieses Jahr hab ich mir beim Bibelfasten eines meiner Lieblingsbücher aus der Bibel vorgenommen – die Psalmen. 150 Lieder, die dem König David zugeschrieben werden, rund zweieinhalb tausend Jahre sind sie alt. Und trotzdem klingen sie oft so, als wären sie geradewegs dem 21. Jahrhundert entsprungen. Das ganze Leben kommt darin vor, Verzweiflung und Zweifel genauso wie überschwängliche Freude. „Ich rufe bei Tag, doch du gibst keine Antwort; ich rufe bei Nacht und finde doch keine Ruhe.“ So heißt es zum Beispiel in Psalm 22. Aber eben auch in Psalm 150: „Halleluja, preist ihn in seinem Himmel!“ Oder es gibt Verse wie diesen in Psalm 53, in der Übersetzung von Martin Buber und Franz Rosenzweig, den mag ich besonders: „Vom Himmel nieder lugt Gott auf die Adamskinder, zu sehn, ob ein Begreifender west (ist), ein nach Gott Fragender.“

Überhaupt, die Übersetzungen der Psalmen. Kein Buch der Bibel hat wahrscheinlich mehr Menschen zu Übersetzungen und Neudichtungen inspiriert. Der Schriftsteller Arnold Stadler zum Beispiel überträgt den Anfang von Psalm 23 so ins Deutsche: „Er ist mein Hirt. Und mir fehlt nichts. Er gibt mir Licht und Leben. Es ist wie am Wasser. Er stillt meinen Durst. Er sagt mir, wie's weitergeht. Er ist der Gott, auf den ich hoffte.“ Wenn ich jetzt am Wochenende ein bisschen mehr Zeit habe für mein Bibelfasten: Dann schau ich mir einen Psalm manchmal auch in verschiedenen Übersetzungen an, Martin Luther, Einheitsübersetzung, Buber-Rosenzweig, Arnold Stadler. Da geht's nicht um kluge bibelwissenschaftliche Vergleiche. Es berührt mich einfach, wie unterschiedlich Sätze klingen können. Und wie einen eine bestimmte Übersetzung plötzlich packt.

Und dann wäre da auch noch die Musik. Denn die Liedersammlung der Psalmen hat ja auch die Komponisten inspiriert. Die Psalmen von Heinrich Schütz mag ich ganz besonders, aber auch moderne Fassungen von Leonard Bernstein oder Vytautas Miskinis. Solche Psalmenvertonungen leg ich jetzt öfter mal auf beim Bibelfasten.

Die Psalmen: In mir bringen sie oft etwas ins Schwingen, traurige Saiten oder frohe. Wenn sie klagen oder jubeln, dann kann ich mit ihnen beten und singen. Ich bin froh, dass mich die Psalmen bis Ostern jeden Tag ein Stück begleiten.