

Fabian Brand



**Wind of
Change**

EIN FASTENBEGLEITER

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
abstract/Shutterstock.com
Umschlaggestaltung:
Christina Krutz, Biebesheim am Rhein
Satz: Dtp-Satzservice Peter Huber, Freiburg

Druck: GGP media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-451-07212-3

Inhalt

Zur Einstimmung	12
1. Aschermittwoch	
Plädoyer für die Gelassenheit	
Die Beatles, Let it be	14
2. Donnerstag nach Aschermittwoch	
Der offene Himmel	
Silbermond, Himmel auf	16
3. Freitag nach Aschermittwoch	
Viele Worte um nichts?	
Tim Bendzko, Wenn Worte meine Sprache wären	18
4. Samstag nach Aschermittwoch	
Und alle wurden satt	
Reinhard Mey, Die heiße Schlacht am kalten Buffet	20
5. Erster Fastensonntag	
Hoffen und lieben, mitfühlen und vergeben	
Herbert Grönemeyer, Mensch	22
6. Montag der ersten Fastenwoche	
Begleitung auch in der Not	
Udo Lindenberg, Durch die schweren Zeiten .	24

7. Dienstag der ersten Fastenwoche
 Der Himmel auf der Erde
 Belinda Carlisle, Heaven is a Place on Earth . 26
8. Mittwoch der ersten Fastenwoche
 Aufmerksames Hören
 Hubert von Goisern, Heast as nit 28
9. Donnerstag der ersten Fastenwoche
 Nachfolge um jeden Preis
 Peggy March, I will follow him 30
10. Freitag der ersten Fastenwoche
 Die Suche nach Licht
 Christina Stürmer, Millionen Lichter 32
11. Samstag der ersten Fastenwoche
 Es ist doch mein Leben
 Xavier Naidoo, Drück diesem Leben
 deinen Stempel auf 34
12. Zweiter Fastensonntag
 Einer, der da ist
 Adel Tawil, Ist da jemand 36
13. Montag der zweiten Fastenwoche
 Himmlische Sehnsucht – aber erst morgen
 Sido, Der Himmel soll warten 38

14. Dienstag der zweiten Fastenwoche
 Und er schuf den Menschen
 Rag'n' Bone Man, Human 40
15. Mittwoch der zweiten Fastenwoche
 Leben in Fülle
 Helene Fischer, Atemlos durch die Nacht .. 42
16. Donnerstag der zweiten Fastenwoche
 Sehnsucht nach Jerusalem
 Boney M., Rivers of Babylon 44
17. Freitag der zweiten Fastenwoche
 Ein zufriedenes Leben
 Rolling Stones, (I can't get no) Satisfaction . 46
18. Samstag der zweiten Fastenwoche
 Schlüsselworte
 Sarah Connor, Music is the Key 48
19. Dritter Fastensonntag
 Träume wagen
 John Lennon, Imagine 50
20. Montag der dritten Fastenwoche
 Sag zum Abschied ...
 Andrea Bocelli und Sarah Brightman,
 Time to say Goodbye 52

21. Dienstag der dritten Fastenwoche
Veränderung, nichts als Veränderung
Scorpions, Wind of Change 54
22. Mittwoch der dritten Fastenwoche
Einfach nur paradiesisch
Phil Collins, Another Day in Paradise 56
23. Donnerstag der dritten Fastenwoche
Landwirtschaftliche Weisheiten
Die Fantastischen Vier, Ernten, was wir säen. 58
24. Freitag der dritten Fastenwoche
Aus dem kostbaren Wachs
der Bienen bereitet
Elton John, Candle in the Wind 60
25. Samstag der dritten Fastenwoche
Glaubst du das?
Cher, Believe 62
26. Vierter Fastensonntag
Augen auf für die Welt
Michael Jackson, We are the World 64
27. Montag der vierten Fastenwoche
Glück, nichts als Glück
Pharrell Williams, Happy 66

28. Dienstag der vierten Fastenwoche
Verzeihung und Versöhnung
Adele, Hello 68
29. Mittwoch der vierten Fastenwoche
Ewige Liebe
Whitney Houston, I will always love you 70
30. Donnerstag der vierten Fastenwoche
Denn er ist unser Leben
Unheilig, Komm zu mir 72
31. Freitag der vierten Fastenwoche
Der Fantasie freien Lauf lassen
Andreas Bourani, Nur in meinem Kopf 74
32. Samstag der vierten Fastenwoche
Drehbewegung
Haindling, Karussell 76
33. Fünfter Fastensonntag
Über Charme und Höflichkeit
Sportfreunde Stiller, Ein Kompliment 78
34. Montag der fünften Fastenwoche
Sieben oder acht?
Karat, Über sieben Brücken
musst du gehen 80

35. Dienstag der fünften Fastenwoche
 Wer rastet, der rostet
 Bob Dylan, Like a rolling Stone 82
36. Mittwoch der fünften Fastenwoche
 Zu Gast beim König
 Rio Reiser, König von Deutschland 84
37. Donnerstag der fünften Fastenwoche
 Unaufhaltsam unterwegs
 Mark Forster, Auf dem Weg 86
38. Freitag der fünften Fastenwoche
 Gar nicht so weit weg
 Wincent Weiss,
 Nur ein Herzschlag entfernt 88
39. Samstag der fünften Fastenwoche
 Freiräume schaffen
 Clueso, Nimm dir die Zeit 90
40. Palmsonntag
 Und wie geht's dir so?
 Marius Müller-Westernhagen,
 Es geht mir gut 92
41. Montag der Karwoche
 Er ist auferstanden
 Katy Perry, Rise 94

42. Dienstag der Karwoche Welches Wunder tust du? Nena, Wunder gescheh'n	96
43. Mittwoch der Karwoche Ein letzter Abschiedsgruß Roger Cicero, Ich hätt' so gern noch Tschüss gesagt	98
44. Gründonnerstag Würze der Welt Konstantin Wecker, Was keiner wagt	100
45. Karfreitag Und es brach eine große Finsternis herein Heinz Rudolf Kunze, Längere Tage	102
46. Karsamstag Regenbogenfarben Israel Kamakawiwo'ole, Over the Rainbow ..	104
47. Ostersonntag Durchbruch – Endlich geschafft! Die Toten Hosen, Tage wie diese	106
48. Ostermontag Es ist Zeit, zu träumen Elvis Presley, If I can dream	108
Ausklang	110

Zur Einstimmung

Mit Musik geht gleich alles leichter, heißt es im Sprichwort. Und manchmal ist das tatsächlich so: Wenn mir eigentlich gar nicht zum Lachen zumute ist, muss ich nur die richtige CD einschieben und schon geht es gleich besser. Manche Lieder vermitteln eine Stimmung, die uns packt und mitreißt und der wir uns nicht so einfach verschließen können.

Auch die Fastenzeit kann man mit Musik gestalten und ihr dadurch Leichtigkeit und Schwung verleihen. Vielen fällt das Fasten schwer, manche sind froh, wenn die eher besinnlich gestimmte österliche Bußzeit wieder vorüber ist. Dieser musikalische Fastenbegleiter möchte dem etwas entgegensetzen: Die Gedanken, die in den nächsten 48 Tagen auf Sie warten, sind keineswegs trockene und verstaubte Kost. Vielmehr werden Sie auf Songs stoßen, mit denen Sie in einem Fastenbegleiter nicht unbedingt gerechnet haben. Und dabei handelt es sich keineswegs nur um religiöses Liedgut. Auch die Gedanken zu den einzelnen Liedern sind nicht nur fromm, sondern manchmal auch hintersinnig-unerhört.

Gönnen Sie sich jeden Tag eine kleine Auszeit, um das jeweilige Lied anzuhören und die Gedanken dazu zu lesen. Wer nicht auf eine eigene Plattensammlung zurückgreifen kann, findet die Songs leicht im Internet. Dort kann man auch nach den Liedtexten suchen, auf die sich die Tagesgedanken oft beziehen. Manche Songs sind so bekannt, dass man sie schon auswendig singen kann. Und das eine oder andere Lied wird vielleicht auch ganz unerwartet im Radio gespielt.

Gehen Sie den Weg durch die Fastenzeit einmal anders. Sie werden feststellen, dass es in Ihrem Leben noch viel zu entdecken gibt! Auf so manches stößt man nämlich erst, wenn man sich ihm auf unbekanntem Pfaden nähert.

Ihr Fabian Brand



1. ASCHERMITTWOCH

Plädoyer für die Gelassenheit

Die Beatles, Let it be

Es einfach mal gut sein lassen. Nicht heute Abend schon wieder grübeln, was morgen alles sein könnte. Die Sorgen einmal Sorgen sein lassen und den Augenblick genießen.

Wäre schon toll, wenn das so leicht ginge! Doch immer wieder erwische ich mich dabei, wie ich mir schon wieder Gedanken über die Zukunft mache. Wie ich wieder eine Nacht nicht durchschlafen kann, weil mich so vieles quält, was sich einfach nicht abschütteln lässt. Zunehmend fällt es mir schwer, den Augenblick auszukosten, weil ich in Gedanken schon wieder beim nächsten Schritt bin.

Die Beatles singen das so unbeschwert: »Let it be« – lass es einfach mal gut sein! Was hindert mich eigentlich daran? Wer verbietet mir denn, einfach mal nichts zu tun, nicht an morgen zu denken, das Heute zu genießen? Ein bisschen mehr Gelassenheit schadet doch nicht. Es macht das Leben nur leichter, wenn ich nicht ständig überlegen muss, was alles sein könnte, und wenn ich Dinge, die ich sowieso nicht ändern kann, akzeptiere und mich damit abfinde.

Let it be – lehne dich zurück und genieße den Augenblick! Du kannst mehr aus deinem Leben machen, wenn du gelassen darauf vertraust, dass alles gut wird. Mag schon sein, dass es momentan gar nicht danach aussieht. Aber wer weiß? Vielleicht eröffnen sich morgen schon neue Perspektiven, ganz unverhofft, ganz von alleine. Und dann hat dir dein ganzes Grübeln überhaupt nichts gebracht!



Lass es gut sein und gönne dir Gelassenheit – und vertraue darauf, dass ein anderer sich längst schon einen Plan für dein Leben überlegt hat!

Impuls für heute:

In den nächsten 40 Tagen will ich ein bisschen mehr Gelassenheit einüben.

2. DONNERSTAG NACH ASCHERMITTWOCH

Der offene Himmel

Silbermond, Himmel auf



»1000 Kreuze trägt er über den Tag, 365 Tage im Jahr«: Wahrscheinlich haben Silbermond gar nicht so unrecht mit dem, was sie da singen. Jeder hat sein Kreuz zu tragen, besagt ein Sprichwort. Und das heißt: Keiner kann sich vor schwierigen Situationen drücken, jeder hat Sorgen und Ängste, die ihn quälen und ihm das Leben schwer machen.

Was bleibt, ist doch nur die Sehnsucht, die Sehnsucht nach dem »bisschen Glück für mich«. Die Hoffnung, dass der wolkenverhangene und triste Himmel endlich aufreißt und die Sonne mit ihren Strahlen unser Leben wärmt. Dass unser Lebenshimmel freundlich aussieht und einladend, sodass wir gern bleiben und verweilen.

»Wann reißt der Himmel auf? Auch für mich, auch für mich«. Der Refrain bringt dieses menschliche Verlangen nach einem gelungenen Leben immer neu ins Wort. Der offene Himmel ist ein Bild für das Leben, das frei ist von jeder Mutlosigkeit und Traurigkeit. Für ein Leben voller Glück und Freude, für ein Leben, das man doch nur allzu gerne leben

kann. Dann interessieren die Kreuze nicht mehr. Dann sind sie so leicht geworden, dass man ihre Last gar nicht mehr spüren kann. Wenn der Himmel offen ist, kann das Leben aufblühen und ungehemmt dem Firmament entgegenwachsen.

Wann reißt der Himmel auf? Wenn wir uns endlich lossagen von dem, was uns einengt und uns die Luft zum Atmen raubt. Wenn wir uns anstecken lassen von der Fröhlichkeit unserer Mitmenschen und mit ihnen zusammen lachen können. Wenn wir erkennen, dass es Licht am Ende des Tunnels gibt, und sehen, dass das kleine bisschen Glück gar nicht so weit entfernt ist, wie wir immer denken. Dann reißt auch unser Himmel auf!

Impuls für heute:

Ich schiebe die Wolken, die meinen Lebenshimmel bedecken, beiseite und genieße die Sonne.

3. FREITAG NACH ASCHERMITTWOCH

Viele Worte um nichts?

Tim Bendzko, Wenn Worte meine Sprache wären

»Reden ist Silber und Schweigen ist Gold« – manchmal trifft das wirklich zu. Wenn ich wieder mit einem Zeitgenossen zu tun habe, der einfach den Mund nicht halten kann und der nur allzu gern von sich und seinem Leben erzählt. Als ob es nichts anderes auf dieser Welt gäbe. Ununterbrochen redet er. Ich komme gar nicht zu Wort, kann nur zustimmend nicken und das bestätigen, was mir alles vorgesetzt wird. Miteinander ins Gespräch kommen, den Dialog suchen, das ist zwar schön und gut. Aber ebenso wohltuend ist es, die Stille auszuhalten, nichts zu sagen, dem anderen zuzuhören, ganz Ohr zu sein für ihn und seine Anliegen.



Wie oft kommt es vor, dass jemand lange um den heißen Brei herumredet und viele Worte verliert für nichts. »Wenn Worte meine Sprache wären«, singt Tim Bendzko. Das ist doch ein Widerspruch. Sprache funktioniert nur mit Worten. Wer etwas sagt, der verwendet notgedrungen einen Schatz an Worten. Und doch geht es auch mir manchmal wie Bendzko: »Mir fehlen die Worte, ich hab die Worte