

# Fastenbilder 2026

## 2. Fastensonntag

### Rote Nase für die Freiheit

Und dann hatte ich sie in der Hand: Die Narrenfreiheit zum Aufsetzen. Der rote Freibrief für Blödsinn, zum daneben benehmen, zum aus der Reihe tanzen. Ja tanzen, wo es nicht angebracht ist, wo Leute sonst die Nase rümpfen. Mit der Clownsnase darfst du tun, was du dir sonst nicht erlaubst.

Wer eine rote Nase auf hat, erfüllt die Erwartungen der Menschen gerade dadurch, dass er die normalen Erwartungen nicht erfüllt. Wie oft macht man im Alltag Sachen, die man muss. Die Nase wischt das „du musst“ zur Seite und ersetzt es durch „ich darf jetzt“. Starre, tote Abläufe werden in Frage gestellt, und Lebendigkeit kommt rein.

Die Clowns-Lehrerin meines Clown-Kurs-Wochenendes erklärt uns, der im Kreis sitzenden Gurkentruppe von Pappnasen, dass man immer nur ein großes Gefühl auf einmal haben kann. Wenn du aus tiefstem Herzen lachst, ist da kein Platz für Angst und Sorgen. Wir Rotnasen in Ausbildung lernen den Humor ernst zu nehmen (Ich verkneife mir zunehmend Fragen, wie die, ob es einen Klassenclown in einer Clownsklasse gibt).

Wir haben es ernsthaft in der Hand, ob wir in starren Mustern handeln oder der Lebendigkeit und neuen Alternativen Raum geben, die einen Versuch wert sind. Wir können entscheiden, ob wir dem Lachen mehr Raum im Leben geben wollen, weil es befreit und einfach guttut. Man muss nicht gleich zum Clown werden – aber genau diese Clowns-Freiheit im Herzen wünsche ich uns! Da muss – ach was: darf! – sich jeder an die eigene Nase fassen.

PfarrerIn Stefanie Stock

ev. Klinikseelsorge, Palliativstation/Strahlenklinik/Med 2



Bildrechte: Privat