

Leseprobe



Brigitte Goßmann

Fasten find ich gut

40 neue Ideen für die Fastenzeit

ca. 128 Seiten, 10,5 × 16,5 cm, Klappenbroschur, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746249728

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2017

BRIGITTE GOSSMANN

FASTEN
FIND ICH GUT

40 NEUE IDEEN
FÜR DIE FASTENZEIT

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.st-benno.de**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinun-
gen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4972-8

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Lektorat: Patricia Fritsch
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf
Layoutgestaltung: BIRQ DESIGN, Dresden
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (A)



**Spiritualität
vertiefen** 6



**Auf Negatives
verzichten** 28



**Leib und Seele
versöhnen** 50



**Einfach
abschalten** 62



**Schöpfung
bewahren** 77



**Gemeinsam
unterwegs** 99



**Befreiter
leben** 112

Spiritualität vertiefen



1

Meditieren

Gott geht dann in das Haus ein, wenn die Seele nicht nur in seiner Liebe meditiert, sondern Tag und Nacht auch darin arbeitet.

Brigitte von Schweden

Meditation schließt eine Reihe unterschiedlicher Methoden mit ein. Viele davon sind sehr alt und religiös begründet. Meditationen haben zum Ziel, frei zu werden von dem ständigen Kreisen um sich selbst. Es ist eine Haltung der Achtsamkeit und Liebe. In christlichen Klöstern gibt es ganzjährig Meditationsangebote. Es geht darum, den Geist frei zu machen für die Verbindung zu Gott. Nebenbei hat Meditation auch viele positive Auswirkungen auf den Körper: Der Blutdruck sinkt, Atem und Herz gehen langsamer, der Stoffwechsel beruhigt sich. Meditieren innerhalb einer Gruppe mit Anleitung kann gerade „Neulinge“ bei eventueller Unsicherheit unterstützen. Jeder kann das Meditieren aber auch alleine erlernen. Still werden ist schließlich eine in uns Menschen liegende Fähigkeit.

1. Ort

Zuerst suchen Sie sich einen absolut stillen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.

2. Sitzen

Wählen Sie eine Sitzposition, die schmerzfrei ist. Vermeiden Sie dabei einen kalten Boden und nehmen Sie eine dickere, eher harte Unterlage. Wenn eine Sitzhaltung auf dem Boden ungünstig ist, verwenden Sie einen Stuhl.

3. Haltung

Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufrecht bleibt. So kann sich Ihr Brustkorb öffnen. Sie können frei atmen und ein ungehinderter Energiefluss kommt zustande. Die Arme lassen Sie einfach in Ihren Schoß fallen und Ihre Hände legen Sie ineinander. Die Daumen zeigen gegeneinander, berühren sich aber nicht. Ihr Kopf schaut locker geradeaus, die Schultern lassen Sie einfach fallen. Entspannen Sie in aufrechter Haltung!

4. Zeit

Stellen Sie sich in der ersten Übungswoche einen Wecker auf 10 Minuten, dann die Augen schließen und ein paarmal ganz bewusst tief in Ihren unteren Bauchteil einatmen und ganz langsam und ruhig wieder ausatmen. Denken Sie an die Körperhaltung: aufrechter Rücken, lockere Schultern, freier Brustraum, entspanntes Gesamtgefühl.

5. Meditation

Nachdem Sie die ersten tiefen Atemzüge genommen und gut ausgeatmet haben, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bewusst beim Atem. Am Anfang geht es nur darum, den Kopf abzuschalten und „hineinzugehen“ in Ihren Körper.

Spüren Sie den Atem, wie er langsam in Ihren Körper strömt und Ihren Körper wieder verlässt. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen weitet und wie der Luftstrom Ihre Oberlippe beim Ausatmen passiert. Achten Sie während der ganzen Meditation bewusst auf Ihren Atem.

Sollten Ihre Gedanken Sie ablenken, ist dies nicht tragisch. Wenn dies geschieht, führen Sie die Aufmerksamkeit wieder ganz sanft zurück auf Ihren Atem. Fortgeschrittene können sich statt auf ihren Atem auch auf ein Bild, ein Wort oder auf eine Empfindung konzentrieren.

6. Aufwachen

Das Ziel einer Meditationsübung ist es, dass Sie diesen Zustand auch in Ihren Alltag mitnehmen. Wenn Ihr Wecker Sie nach 10 Minuten zurückholt, dann springen Sie nicht einfach sofort auf und rennen zu Ihrer nächsten Aufgabe. Nehmen Sie den geschärften Fokus und Ihre neue Energie mit zu Ihrer nächsten Aufgabe.

2

Gebet

Wer betet, räumt die Seele auf.

Wer sich für die Fastenzeit vorgenommen hat, häufiger intensiver oder einfach anders zu beten, dem können folgende Hinweise helfen:

1. Suchen Sie sich einen geeigneten Ort.

Mit Gott sprechen, können Sie überall. In Ruhe beten geht aber an einem stillen Ort besonders gut. Gehen Sie in eine Kirche oder schaffen Sie sich eine kleine Gebetsecke mit Kerze, Kreuz und evtl. mit einem Gebetbuch oder einer Bibel.

2. Nehmen Sie sich Zeit.

Ein Stoßgebet kann innerhalb von Sekunden stattfinden: bitte – danke – amen. Ein Gebet in der Stille braucht dagegen einige Minuten der Achtsamkeit.

3. Wovon das Herz voll ist ...

Gott kennt Sie durch und durch. Gott ist Ihr Schöpfer. Gott ist Ihnen näher, als es je ein Mensch sein kann. Sprechen Sie mit Gott, wie es Ihnen Ihr Herz eingibt. Finden Sie für sich persönlich und abhängig

von Ihrem Gebetsanliegen eine geeignete Ansprache. Tragen Sie alles vor Gott, was Sie ihm sagen möchten. Gott hört zu, auch wenn Formulierungen nicht so flüssig oder perfekt sind. Gott hört auf den Inhalt, das „Wie“ spielt keine Rolle.

Eine Form des Gebetes kann auch das Schweigen sein. Jesus verspricht uns: „Euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet“ (Mt 6,8).

4. Klassische Gebete und Rituale

Rituale, Gesten und überlieferte Gebete helfen beim Beten. Ein Kreuzzeichen, eine Kniebeuge, geöffnete Arme, das Entzünden einer Kerze können das Gebetsanliegen unterstützen.

Jedes „Amen“ ist bereits ein kurzes intensives Gebet. Es bedeutet im Hebräischen neben der üblichen Übersetzung „so sei es“ auch „sich fest machen“, „sich verankern in Gott“, „sich ausrichten auf Gott“. Die Grundgebete der Kirchen finden Sie im Gotteslob oder in Gebetbüchern, die meist zum Ausleihen in der Kirche bereitliegen.

5. Beten wie im Kloster

Wer sich auf ein regelmäßiges Gebet, wie es zum Beispiel in Klöstern stattfindet, einlassen möchte, kann auf das Stundengebet zurückgreifen. Es besteht aus Gebeten, Psalmen, Hymnen, Fürbitten und Lesungen, die Sie z. B. in den kirchlichen Gebetbüchern finden.

Laudes und Vesper sind die wichtigsten Stundengebete. Sie dauern jeweils ca. 30 Minuten.

Die Laudes ist das Morgengebet, das bei Anbruch des Tages gebetet wird, normalerweise zwischen 6 und 8 Uhr. Die Vesper ist das zentrale Abendgebet. Die Gebetszeit liegt zwischen 20 oder 21 Uhr. Danach setzt das nächtliche Stillschweigen ein. Vigil oder Matutin findet zwischen Mitternacht und frühem Morgen statt. Daneben gibt es die sogenannten kleinen Horen: Prim, Terz, Sext und Non, die im Abstand von drei Stunden gebetet werden und nach der Benediktsregel die Arbeit unterbrechen sollen.

6. Wo zwei oder drei

Sollten Sie nicht gerne alleine beten wollen oder können, schließen Sie sich während der Fastenzeit einer Gebetsgruppe an. Ein vielfältiges Angebot während dieser Zeit wird von allen Kirchen auch über das Internet bekannt gegeben.

Suchen Sie für sich eine geeignete Gebetsform oder mehrere. Versuchen Sie regelmäßig mit Gott ins Gespräch zu kommen.



3

Beten für andere

Das Gebet ist die Lebensbetrachtung vom höchsten Standpunkt aus.

Ralph Waldo Emerson

Eine interessante Art der Gestaltung der Fastenzeit wurde vor einigen Jahren in Denver/USA vorgeschlagen. Es geht darum, sich durch die Nachrichten zu beten.

Meist sind es tragische Berichte, die uns zum Frühstück serviert werden. Ein Flugzeug stürzt ab, ein Tsunami tobt, Wasser überflutet Dörfer und Städte, Gewalttaten geschehen usw. Aus der Perspektive des Betrachters, der Hunderte bzw. Tausende Kilometer entfernt ist, werden Fürbitten für die Betroffenen formuliert. Dies benötigt etwas Zeit, aber sich vor Augen zu führen, an welchen Sorgen und Nöten andere Menschen auf der Welt leiden, kann die Sichtweise auf die eigenen Probleme verändern. Der Beter wird sensibel für das Weltgeschehen, für politische Themen, brisante Lagen in anderen Ländern usw. Oftmals wird dadurch erst bewusst, wie gut es uns in unserem Land geht, ungeachtet aller

23

In der Heimat shoppen

**Heimat ist nicht der Ort,
sondern die Gemeinschaft der Gefühle.**

Die Fastenzeit dient dazu, unser Verhältnis zu Gott, zum Nächsten, zur Schöpfung und damit auch zu uns selber zu überprüfen, zu intensivieren und zu regulieren. Die Fastenzeit ist auch als Zeit der körperlichen Entbehrungen von Essen und Konsumartikeln eine Zeit, in sich zu kehren und ins eigene Innere zu schauen. Um gut leben zu können, ist es aber auch immer wichtig, sich mit den Begebenheiten vor Ort zu beschäftigen. Dazu gehört in der heutigen Zeit unweigerlich auch die Thematik des Handels und der Zukunft des Einzelhandels. Es geht nicht darum, die Zeit zurückzudrehen und alle Errungenschaften bezüglich Kaufmöglichkeiten zu verdammen. Es geht vielmehr um die Frage: Wie und wo kaufe ich verantwortungsbewusst ein? Das Kaufverhalten jedes Einzelnen hat Folgen. So schließen immer mehr Ladenlokale in den Innenstädten, weil der Internethandel boomt. Dies hat zur Folge, dass Menschen, die sich nicht im Internet zurechtfinden, vor Ort nicht mehr kaufen können. Eine an-

dere Folge ist, dass die sozialen Kontakte minimiert werden. Hier und da ein Gespräch, hier und da mal wieder jemanden treffen, mit anderen vielleicht auch tiefer in den Dialog kommen können, einfach so beim Einkauf – das hat seinen Reiz. Die Fastenzeit ermöglicht Ihnen, das Einkaufen vor Ort mal wieder auszuprobieren. Verzichten Sie auf Einkäufe im Internet und unpersönliche, große Ketten. In einigen Regionen Deutschlands ist das Shoppen in der Heimat bereits sehr angesagt.

1. Nutzen für die Umwelt

Es gibt im Internet zahlreiche Plattformen zum Thema Pro und Kontra Internethandel. Informieren Sie sich während der Fastenzeit über dieses Thema. Beim Einkaufen im Internet oder in einer entfernten Stadt wird nicht nur für den Transport zusätzliche Energie verbraucht, neben Staus auf Autobahnen hat das Kaufverhalten auch andere negative Einflüsse. Es wird zum Beispiel zusätzliches Verpackungsmaterial benötigt.

2. Begegnungen

Je mehr Menschen wieder vor Ort einkaufen, umso lebendiger wird auch die Innenstadt sein. Ältere und einsame Menschen empfinden in der Begegnung mit anderen vielleicht einen Moment der Freude. Bei schönem Wetter wird auch die Außen-gastronomie belebt und bietet Möglichkeiten zum Miteinander.

3. Arbeit und Ausbildung

Durch Shopping in der Heimat entstehen Arbeits- und Ausbildungsplätze und Ihre Stadt verjüngt sich dadurch.

4. Lebensqualität

Das Einkaufen bei Nachbarn und Freunden macht auch mehr Spaß. Man kennt sich und die Anforderungen, die an ein Produkt gestellt werden. Ein intensiveres Miteinander beeinflusst die Lebensqualität. Man beachtet sich, man spricht miteinander, man ist nicht anonym.

5. Kontakte vor Ort

Gute Kontakte zu Händlern vor Ort sorgen für ein gutes Miteinander über den einzelnen Laden hinaus. Oftmals sind Händler bereit, ihnen persönlich bekannte Kunden zu unterstützen, zum Beispiel die Tombola ihres Gemeindefestes oder die Weihnachtsfeier in ihrem Verein zu sponsern.

6. Lebensstil

Haben Sie weitere Ideen, die die Anonymität in Ihrem Wohnumfeld etwas aufbrechen können? Zum christlichen Lebensstil gehört unweigerlich auch das soziale Umfeld, das den Wert des Einzelnen widerspiegelt.

24

Verzicht auf Konsum

Sei umso bescheidener, je größer du bist.

Sir 3,18a

Verzicht auf jeglichen Konsum ist in unserer Welt schwer möglich, aber in der Fastenzeit verzichten viele Menschen zumindest auf Luxus- und Genussmittel. Da stellt sich auch die Frage: Was brauche ich wirklich zum Leben? Besitze ich zu viel? Oft platzen die Kleiderschränke aus allen Nähten. Schuhe werden in große Schuhschränke sortiert. Das Outfit muss immer stimmen. Doch wer bestimmt, was ich alles haben muss? Werde ich in meiner Entscheidung beeinflusst?

Es gilt, Konsumgewohnheiten und eingeschlifene Verhaltensformen einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Es geht darum, sich selbst Grenzen zu setzen, statt sich diese von außen diktieren zu lassen. Die Fastenzeit ist dazu da zu verstehen, wo sich Abhängigkeitsstrukturen aufgebaut haben. Diese zu lösen, ist eine Freiheitserfahrung.

Stellen Sie sich beim Einkauf folgende Fragen:

1. Kaufe ich zur Belohnung?

Konsumieren kann von unangenehmen Gefühlen

ablenken. Shoppen, um sich selbst eine Freude zu machen, kann dazu führen, dass die Abstände der Kauf- und Konsumlust immer kürzer werden.

2. Brauche ich es wirklich?

Bringt mich dieses oder jenes Teil näher zu mir selbst? Benötige ich dieses oder jenes Teil unbedingt zum Leben? Warum?

3. Geht es um mehr als um das Kaufen?

Was möchte ich mir mit dem Kaufwunsch signalisieren? Was möchte ich eigentlich haben? Wonach sehne ich mich?

4. Vor- und Nachteile

Welchen Vorteil hat es für mich persönlich, die x-te Handtasche, das 35. Paar Schuhe oder wieder eine neue Dekoration für die Küche zu besitzen? Belasten diese Sachen nicht eher meinen Geldbeutel und überfüllen meine Wohnung?

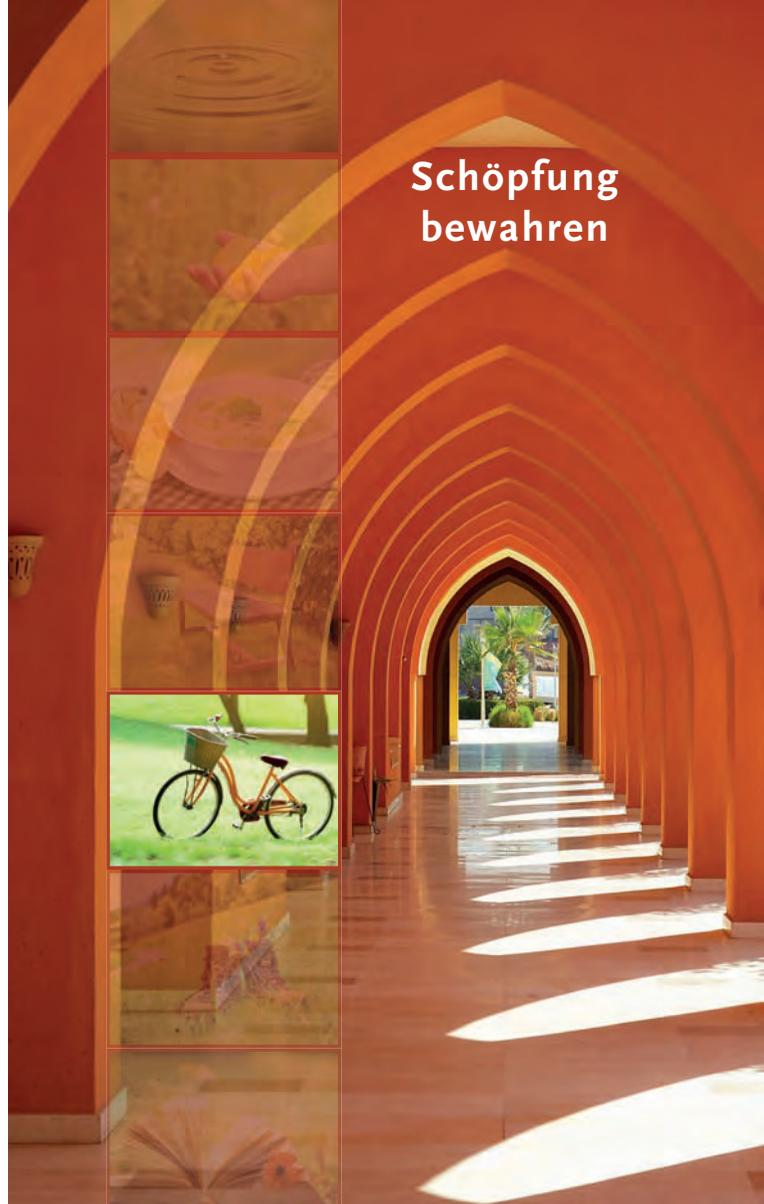
5. Befreiter leben

Verzicht kann befreien. Alles, was wir besitzen, unterliegt der Gefahr, uns selber den Blick nach Innen zu versperren.

6. Ich bin wertvoll

Spüren Sie, wenn Sie in Ihrem Wohnraum sitzen, in sich hinein. Lassen Sie sich nicht von den Gegenständen um Sie herum ablenken. Hineinspüren und wahrnehmen. Sie sind kostbarer als jegliche Konsumgüter.

Schöpfung bewahren



25

Fairtrade® statt Massenware

Mensch sein heißt verantwortlich sein.

Antoine de Saint-Exupéry

Artikel, die aus fairem Handel kommen, sind uns heute nicht mehr fremd. Von Kaffee, Kakao, Bananen oder Baumwolle über Saft, Tee, Reis, Honig, Zucker, Wein und Schnittblumen bis hin zu Gold ist die Vielfalt inzwischen gewachsen.

Bäuerlich-landwirtschaftliche Betriebe auf der ganzen Welt sorgen dafür, dass wir in Supermärkten täglich ein ausgedehntes Lebensmittelangebot erhalten. Die dort arbeitenden Menschen tragen zu fast 70 % der Nahrungsmittelversorgung weltweit bei. Diese Menschen am Anfang der Lieferkette in Entwicklungs- und Schwellenländern haben durch ihre schlechteren Ausgangsbedingungen wenig Chancen auf ein Leben in gesicherten Verhältnissen. Ziel von Fairtrade® ist es, einen bedeutenden Entwicklungsbeitrag zu leisten, um das Leben der an der Produktion beteiligten Menschen in den Anbauländern zu verbessern. Dazu gehören der Einsatz gegen den Klimawandel sowie der Kampf für Kinder-, Frauen- und Arbeiterrechte.

Die Fastenzeit bietet hier nicht „einen Verzicht auf“, sondern „eine Bereicherung durch“ an. Der Kaffee, den ich trinke, schmeckt mit Blick auf die Arbeitsbedingungen durch Fairtrade® doch gleich besser. Ganze Lebensbereiche werden durch unser Verhalten nachhaltig positiv geprägt. Die Preise sind im Verhältnis zu handelsüblicher Billigware zwar meist höher, doch gleicht sich der Betrag schnell durch eine kleine Minimierung wieder aus, z. B. einen Teelöffel Kaffee weniger auf eine Kanne. Fairtrade® ist keine Frage des „Sich-leisten-Könnens“, sondern eine Frage der Aufmerksamkeit unseren Mitmenschen gegenüber.

1. Nur noch Bio oder Fairtrade®

Versuchen Sie, die Fastenzeit so zu nutzen, dass Sie auf die gewöhnlichen Produkte aus dem Supermarkt, z. B. Tee, Kaffee, Schokolade usw. verzichten. Greifen Sie stattdessen zu Produkten mit Bio- oder Fairtrade®-Siegel.

2. Geschäfte, die fair sind

Erkundigen Sie sich, wo es in Ihrer Umgebung fair gehandelte Waren gibt. Oft bieten auch Supermärkte mittlerweile eine Auswahl an Bio- und Fairtrade®-Produkten. Versuchen Sie auf alles zu verzichten, was nicht mindestens eines der beiden Kriterien erfüllen kann. Die Fastenzeit ist eine gute Übungszeit für neue Kaufgewohnheiten.

3. Kleiner Einkauf – große Wirkung

In Pfarrgemeinden bietet sich der Gebrauch von fairen Produkten an. Werden in Ihrem Umfeld, in der Kirche, im Verein, am Arbeitsplatz faire Lebensmittel und Textilien verwendet?

4. Doppelte Freude verschenken

Wenn Sie Fairtrade®-Artikel verschenken, freut sich nicht nur der Beschenkte, sondern auch der Produzent.

5. Was zeichnet meine Stadt aus?

Es gibt immer mehr Städte in Deutschland, die sich mit dem Fairtrade®-Siegel schmücken dürfen. Rathäuser, Schulen, öffentliche Einrichtungen und ein Teil der Gastronomie setzen sich für einen fairen Handel ein. Besuchen Sie Lokale, die faire Produkte auf der Speisekarte haben.

6. Vorbild sein

Versuchen Sie Ihre Überzeugung auch nach außen zu zeigen. Erzählen Sie von Ihrer Suche nach Fairtrade®-Produkten und werden Sie so zum Vorbild für andere. Veränderung beginnt immer im Kleinen.



Plastikfasten

Das Göttliche und das Menschliche begegnen einander in den kleinsten Details der Schöpfung Gottes, sogar im winzigsten Staubkorn unseres Planeten.

Papst Franziskus

Diese Fastenidee hat weitreichende Auswirkungen nicht nur auf das persönliche Umfeld, sondern auf die ganze Schöpfung. Unsere Meere sind extrem durch Plastikmüll belastet. Fische, Vögel und Meerestiere sterben daran. Wissenschaftler gehen davon aus, dass Plastikmüll Hunderte Jahre benötigt, um zu zerfallen und auch dann noch kleinste Partikel die Umwelt verseuchen. Eine schlimme Vorstellung. Dabei kann jeder Einzelne mit kleinen Veränderungen viel bewirken. Plastikfasten trifft in den letzten Jahren auf eine sich ständig vergrößernde interessierte Öffentlichkeit. Schon vor Jahrzehnten gab es die Forderung „Jute statt Plastik“. Trotzdem stießen die Anstrengungen der EU, Plastiktüten zu reduzieren, noch auf viel Widerstand. Bequemlichkeit und Schnellebigkeit unseres Lebensumfelds stehen dem

langfristigen Ziel, Gottes Schöpfung zu bewahren, entgegen.

1. Plastikfrei einkaufen

Nehmen Sie Stofftaschen zum Einkaufen mit. Achten Sie beim Einkaufen bewusst darauf, Plastikprodukte zu vermeiden. Greifen Sie wenn möglich zu alternativen Verpackungen wie Glas oder Karton. Obst und Gemüse können Sie lose kaufen. In kleineren Geschäften, Bioläden oder auf Märkten werden auf Wunsch die Waren in Papier oder in mitgebrachten Behältern verpackt.

2. Plastikfreies Bad

Im Bad finden sich besonders viele Plastikprodukte. Duschvorhänge gibt es auch aus gewachster Baumwolle oder wasserdichtem PEVA (PVC-frei). Viele Kosmetikprodukte kann man durch plastikfreie Alternativen ersetzen. Pflanzen- oder Kokosöl kann z. B. Make-up-Entferner ersetzen. Statt Shampoo und Duschbad lassen sich Seifen verwenden.

3. Plastikfreie Küche

Bewahren Sie Lebensmittel nicht in Plastikgefäßen auf. Verwenden Sie besonders zum Erhitzen in der Mikrowelle lieber Porzellan oder Steingutgeschirr. Das funktioniert sehr gut und ist gesünder. Vermeiden Sie PVC-Tischdecken, Plastikgeschirr und Küchenutensilien aus Plastik, es gibt für alles Alternativen aus umweltfreundlicheren Materialien. Statt Wasser aus Plastikflaschen können Sie Leitungswasser trinken.

4. Plastikfreies Kinderzimmer

Auf Barbie, Legosteine und Co zu verzichten, ist einerseits leicht, denn es gibt viele plastikfreie Alternativen. Die Herausforderung ist jedoch, Ihr Kind von der Wichtigkeit des Plastikfastens zu überzeugen und davon, dass es nicht unbedingt das Plastikspielzeug sein muss, das gerade alle haben. Auch bei den Schulsachen vom Lineal bis hin zu Hefter und Stiften sollte man auf plastikfreie Produkte achten.

5. Plastikfrei putzen und waschen

Verwenden Sie Apfelessig, Natron oder Zitronensäure zum Reinigen Ihrer Wohnung. Denn Plastik befindet sich auch in Putzmitteln. Denken Sie daran: Die Natur schenkt uns auch natürliche Reinigungsmittel. Mit Waschnüssen können Sie zum Beispiel Ihre Kleidung reinigen.

6. Beten mit der Schöpfung

Gerechtigkeit und Frieden erreichen wir dort, wo wir allen Geschöpfen, allem Leben gegenüber wachsam und verantwortungsbewusst sind. Beten und meditieren Sie zum Beispiel mit dem „Gebet mit der Schöpfung“ von Papst Franziskus (Aus: Laudato Si’).

Alltags aus. Oder gehen Sie in die Natur. Je nach Wetterlage ist das Sitzen auf einer Parkbank inmitten von lebendigem Getümmel möglich. Ein Sprichwort sagt: „Beim Nichtstun bleibt nichts ungemacht.“ Wir können nicht nichts tun. Selbst wenn Sie stundenlang in die Natur schauen, sehen Sie sich Bäume und Blumen an oder beobachten Vögel und Ihnen werden dabei auch bestimmte Dinge in den Sinn kommen.

5. Nichtstun, ein geistiger Prozess

Oscar Wilde meinte einmal, Nichtstun sei die aller-schwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt. Beim Nichtstun nichts verändern zu müssen, sondern geschehen zu lassen, ist auch ein aktiver, geistiger Prozess. Geschehen lassen im Nichtstun ist eine große geistige Leistung!

6. Mut zum Träumen

Spüren Sie in sich hinein. Gott liebt Sie so, wie Sie sind. Seien Sie offen für Träume, die vielleicht in Ihnen aufkeimen. Sie werden schnell spüren, dass das Nichtstun eine sehr fruchtbare Übung ist. Was Sie zur Ruhe kommen und abschalten lässt und Ihre Akkus wieder auflädt, das entscheiden Sie selbst. Füllen Sie für sich das Nichtstun mit Leben und schaffen Sie hierfür die nötigen Freiräume im hektischen Alltag. Die Kraft, die Sie aus dieser Übung gewinnen, lässt Sie gestärkt den Alltag bewältigen.

38

Fastentagebuch

**Man kann das Leben nur rückwärts verstehen,
aber man muss es vorwärts leben.**

Søren Kierkegaard

Nutzen Sie die Fastenzeit, um ein vielleicht bis vor Jahren geführtes Tagebuch wieder aufleben zu lassen. Schreiben Sie dabei auf, was Sie ermutigt hat. Gab es freundliche Begegnungen? Gab es Augenblicke, die zum Schmunzeln führten? Was hat Sie aufgemuntert? Das Positivste, das Schönste, das, was Sie glücklich gemacht hat, halten Sie schriftlich fest. Schön ist es, wenn Sie sich regelmäßig Zeit nehmen und noch einmal nachschauen, was Sie an diesem oder jenem Tag erfreut hat. Sensibilisieren Sie den Blick auf Ihr Leben aus einer positiven Perspektive. Fasten ist auch ein Akzeptieren der eigenen Grenzen und ein Öffnen der Seele, damit neue Sichtweisen und Erkenntnisse das Leben bereichern. Wenn Sie ein Tagebuch führen möchten, empfiehlt sich auf jeden Fall eine Portion Gelassenheit. Denn es gibt Tage, an denen man sich einfach nicht aufraffen kann, zu schreiben. Das ist nicht weiter

schlimm, man kann ja immer wieder damit anfangen. Je regelmäßiger man Tagebuch führt, desto schneller wird man feststellen, dass man durch das Schreiben einfach bewusster und aktiver lebt. Schreiben Sie aus dem Bauch heraus, ohne zu zensieren.

1. Regelmäßigkeit schaffen

Probieren Sie es zum Einstieg mit einem Stichworttagebuch: Schreiben Sie morgens eine Zeile, in der Sie Ihren inneren Zustand ausdrücken, und abends eine weitere Zeile, mit der Sie den Tag zusammenfassen. Sie werden überrascht sein, wie schnell eine aussagekräftige Chronik daraus entsteht.

2. Beschreiben Sie Ihre Lebenssituation

Beginnen Sie mit der Beschreibung ihrer Lebenssituation. Schreiben Sie über Ihre Arbeit, Ihre Beziehung, Ihr Umfeld. Wo stehen Sie im Leben? Sind Sie dort, wo Sie sein möchten?

3. Verfassen Sie ein Dankbarkeits- und Glückstagebuch

Notieren Sie abends vor dem Schlafengehen drei Momente des Tages, in denen Sie dankbar oder glücklich waren. Das können Erfolge wie eine erledigte Aufgabe oder eine bestandene Prüfung sein, aber auch Situationen, in denen Sie sich einfach wohl gefühlt haben.

4. Bereichern Sie Ihr Tagebuch

Fügen Sie inspirierende Fotos oder Zitate in Ihr Tagebuch ein und schauen Sie sie ab und zu durch. Ein Dankbarkeitstagebuch hilft, das Positive um uns herum stärker wahrzunehmen, zu verinnerlichen und uns auf das zu konzentrieren, was da ist, und nicht auf das, was fehlt.

5. Schreiben Sie einen Brief

Verfassen Sie auf den letzten Seiten Ihres Tagebuches einen Brief an Gott, in dem Sie all das ausdrücken, was Sie persönlich nicht in ein gesprochenes Gebet fassen konnten. Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf. Wut, Enttäuschung oder Irritation dürfen Sie ungefiltert loswerden, genauso wie Freude und Dankbarkeit, Liebe und Verzweiflung und Bitten an Gott.

6. Veränderungen wahrnehmen

Im Laufe unseres Lebens ergeben sich ständig Veränderungen. Manchmal sind diese von großer Tragweite oder aber klein und auf den ersten Blick unbedeutend. Veränderungen, die langsam stattfinden, haben wir nicht so intensiv im Blick, wie unerwartete, spontane Lebensereignisse. Bewahren Sie Ihren Brief mindestens bis zur nächsten Fastenzeit auf. So können Sie immer wieder nachlesen, was sich an Ihrer Lebenssituation verändert hat.

39

Dankbarkeit

**In der Dankbarkeit gewinne ich das rechte
Verhältnis zu meiner Vergangenheit.
In ihr wird das Vergangene fruchtbar
in der Gegenwart.**

Dietrich Bonhoeffer

Dankbarkeit ist eine Medizin gegen das Unzufriedensein oder gar gegen das Unglücklichsein. Menschen mit einem stark entwickelten Sinn für Dankbarkeit leiden seltener unter seelischen Störungen. Dankbarkeit soll auch die psychische Gesundheit fördern. Aus dem Griechischen übersetzt gehört das Wort Dankbarkeit zur Wortfamilie „Freude“, also zu Wörtern, die im Zusammenhang mit dem Begriff Freude stehen.

Dankbarkeit sieht nicht die anderen Dinge, sondern sieht Dinge anders.

Wir sind und können für viele Dinge dankbar sein. Selbst dafür, uns zu diesem Zeitpunkt mit der Thematik „Fasten“ beschäftigen zu dürfen.

Menschen, denen es gut geht, sind nicht immer dankbar dafür. Und bei Menschen, denen es schein-

bar schlecht geht, können wir manchmal dennoch eine tiefe Dankbarkeit spüren.

Fragen Sie sich einmal, wofür Sie dankbar sein können. Für Ihr Leben? Für die Menschen, die Sie umgeben?

Der Psalm 136 beginnt mit „Dankt dem Herrn“ und endet „Dankt dem Gott des Himmels, denn seine Huld währt ewig“. Dem Beter brennt das Thema Dankbarkeit auf der Seele. Er dankt Gott für die Wunder der Schöpfung und die Rettung seines Volkes. Er preist Gott als den, der den Himmel geschaffen und die Fundamente der Erde gelegt hat. Und er beschreibt, mit welcher Macht Gott sein Volk aus Ägypten geführt und ihm den Lebensraum im verheißenen Land bereitet hat.

Ein auf das eigene, persönliche Leben zugeschnittenes Dankgebet finden Sie in Psalm 139,14: „Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke!“ Erkennen Sie es auch?

Vielleicht kann das wiederholte Lesen solcher Dankpsalmen dabei helfen, mehr und mehr zu erkennen, was für ein Geschenk das Leben ist.

Wem bin ich dankbar? Dankbarkeit ist eine Haltung einem anderen gegenüber. Wie fühlt sich diese Dankbarkeit an? Gedanken und Gefühle beeinflussen das eigene Leben und das Leben anderer. Wie sind meine Gedankengänge? Negativ und undankbar oder positiv und dankbar? Wofür kann ich dankbar sein? Für meine Familie? Für materielle Absiche-

rung? Suchen Sie sich jeden Tag drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Machen Sie sich bewusst, welches Geschenk Gottes sich dahinter verbirgt. Machen Sie sich bewusst, in welchen Situationen Sie unzufrieden und undankbar sind oder eben auch Dankbarkeit spüren. Gibt es Situationen, die Sie künftig verändern können? Zum Beispiel immer nur zu sehen, was nicht Sie, sondern andere alles haben? Würde es Sie glücklich machen, wenn Sie mit den anderen Personen Teile Ihres Lebens tauschen könnten? Legen Sie eine Liste mit dem Titel „Ich bin dankbar für“ an. Schreiben Sie im Laufe der Fastenzeit auf, für wen oder was Sie dankbar sind oder sein können.

Gehen Sie gedanklich ihre Dankbarkeitsliste durch und versuchen Sie, jeden Tag ein Gebet zu einem oder mehreren Ihrer Stichworte zu formulieren oder meditieren Sie mit einem der folgenden Psalmen: 14, 65, 66, 67, 68, 118, 124, 136, 139. Sie werden spüren, dass die vor Gott getragene Dankbarkeit sich tief in Ihr eigenes Herz einprägt.

40

Querbeet durch die Fastenzeit

**Der Körper würde gern der Seele
das Fasten überlassen.**

Aus Irland

Wer sich in der Fastenzeit nicht nur auf ein Fastenthema beschränken möchte, hat die Möglichkeit, querbeet zu fasten. Jeden Tag auf etwas anderes zu verzichten bzw. einen anderen Schwerpunkt zu setzen, macht die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag sehr abwechslungsreich. Sich querbeet durch die Fastenzeit zu bewegen, braucht Fantasie und ein striktes Einhalten der selbst gesteckten Aufgaben. Denn jeden Tag steht eine neue Aufgabe im Mittelpunkt, z. B. an einem Tag auf Fleisch zu verzichten, am nächsten das Auto stehen zu lassen und am dritten Tag jemandem eine Blume zu schenken. Dazu gehört nicht nur das praktische Tun, sondern immer auch das Auseinandersetzen mit den Hintergründen der jeweiligen Fastenidee, z. B. warum der hohe Fleischkonsum für den Verzehr und auch für die Umwelt schädlich ist. Einige Informationen bietet dieses Buch bereits an.



DANKKE

Ein Fastenablauf kann folgendermaßen aussehen:

- 1. Tag: Kein Fleisch essen
- 2. Tag: Autofasten
- 3. Tag: Eine Blume verschenken
- 4. Tag: Kein Fernsehen, keine Gamestation
- 5. Tag: Staun-Spaziergang
- 6. Tag: Smartphonefreier Tag
- 7. Tag: Für andere beten
- 8. Tag: Kein PC
- 9. Tag: Gemeinsam biblisch kochen
- 10. Tag: Eine Kerze in der Kirche anzünden
- 11. Tag: Einer bettelnden Person ein Brötchen kaufen
- 12. Tag: Meditieren
- 13. Tag: Bibelteilen
- 14. Tag: Achtsam sein für die schönen Dinge
- 15. Tag: Frische Luft tanken
- 16. Tag: Nichtstun
- 17. Tag: Abends positive Erlebnisse und Gedanken des Tags aufschreiben
- 19. Tag: Ein gutes Buch lesen
- 20. Tag: Verzicht auf Erwartung
- 21. Tag: Verzicht auf Bewertung
- 22. Tag: Verzicht auf Ausreden
- 23. Tag: Verzicht auf Rechthaberei
- 24. Tag: Verzicht auf schlechte Laune
- 25. Tag: Verzicht auf Schimpfwörter
- 26. Tag: Verzicht auf negative Gedanken
- 27. Tag: Freundliche Worte und Lächeln einüben
- 28. Tag: Keine sozialen Medien nutzen
- 29. Tag: Fünf Minuten schweigen

- 30. Tag: Obsttag
- 31. Tag: Nur Wasser trinken
- 32. Tag: Ausräumen – aufräumen – abgeben
- 33. Tag: Kein Plastik verwenden
- 34. Tag: 20 Minuten Bewegung
- 35. Tag: Keinen Müll produzieren
- 36. Tag: Kein Einkauf
- 37. Tag: Ein Fairtrade®-Produkt ausprobieren
- 38. Tag: Energie einsparen
- 39. Tag: Einen Krankenbesuch machen
- 40. Tag: Einem lieben Menschen Zeit schenken

Die Fastentage sind austauschbar. Sie können sich die 40 Fastentage so einteilen, wie Sie es sich ermöglichen können. Wenn Ihnen der tägliche Wechsel zu aufwendig ist, können Sie auch wochenweise wechseln. Dabei ist es natürlich auch möglich, zwei oder drei Fastenthemen zu kombinieren. An den Sonntagen ist, wie beim Fasten üblich, das Fastenbrechen möglich.

Schreiben Sie sich Ihren eigenen, ganz persönlichen Fastenplan.

