



BEWUSST^{er}LEBEN

HEUTE BEGINNT DIE FASTENZEIT

„Die christliche Spiritualität regt zu einem Wachstum mit Mäßigkeit an und zu einer Fähigkeit, mit dem Wenigen froh zu sein. Es ist eine Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt innezuhalten, um das Kleine zu würdigen, dankbar zu sein für die Möglichkeiten, die das Leben bietet, ohne uns an das zu hängen, was wir haben, noch uns über das zu grämen, was wir nicht haben.“

(Laudato si' Nr. 222)



Foto: Stefanie Rothermel

Neulich kam ich nach einem langen anstrengenden Tag müde nach Hause. Einer Gewohnheit folgend, schaltete ich meinen Laptop ein. Doch der Laptop hatte sich aufgehängt und fuhr nicht gleich hoch. Was tun? Erst wollte ich mich ärgern, doch dann zündete ich mir eine Kerze an, kochte eine Tasse Tee und ließ den Tag und die Woche vor meinem inneren Auge vorbeiziehen. Was war nicht alles geschehen? Ich genoss die Wärme des heißen Getränks, blickte dankbar auf die guten Begegnungen und gelösten Aufgaben und ließ los, was nicht ganz geglückt war. Das tat sehr gut.

Es gibt eine lange Tradition – nicht nur im Christentum, sondern in allen Religionen – sich auf große Feste mit einer besonderen Zeit der Besinnung und des Fastens vorzubereiten. Es geht dabei nicht nur um Verzicht, sondern vor allem darum, bewussteres Leben zu üben. Frei werden von einengenden Zwängen, ungesunden Gewohnheiten, eingefahrenem Alltagstrott. Das alles um frei zu

werden für Freude und Gelassenheit, verantwortungsvolles Handeln und bewusstes Leben des Augenblicks mit seinen großen und kleinen Begegnungen.

Im Rahmen der Fastenaktion wollen wir der Leitfrage des Projektes „Ausgewachsen. Wie viel ist genug?“ nachgehen und sie als Einladung nehmen: Gut leben im Sinne des buen vivir der lateinamerikanischen Völker, das heißt achtsam sein für unsere Bedürfnisse, die unserer Mitmenschen und der Erde als unser aller Lebensgrundlage. Und wir wollen bewusst leben, unsere Lebendigkeit, unsere Freude, unseren Dank spüren, und unsere Fähigkeit zu teilen und zu handeln ernst nehmen.

Der heutige Aschermittwoch lädt uns ein, einen Moment innezuhalten und nachzudenken: Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was macht mich froh? Was möchte ich gerne loslassen? Wer mag, kann das auf einen Zettel schreiben und bis Ostern aufheben. Vielleicht hat sich dann ja was geändert ...