

Impuls zur Fastenzeit

Viele Menschen verstehen unter Fastenzeit eine Zeit des Verzichts – hauptsächlich auf Süßigkeiten, Alkohol oder ähnliches. Vielleicht können wir diese Fastenzeit aber auch nutzen, um „größer“ zu denken, um unser Leben in seiner Gesamtheit unter die Lupe zu nehmen.

Dazu werden Sie einmal wöchentlich einen geistlichen Impuls hier auf unserer Homepage und bei Facebook/Instagram finden.

Nehmen Sie sich Zeit für sich mit diesem Impuls; suchen Sie einen ruhigen Ort, eine bequeme Sitzposition, bei Bedarf ruhige Musik. Sie können ein so genanntes „Fastentagebuch“ führen, wenn Sie möchten. Sie können eine Kerze entzünden. Seien Sie ganz frei, wie Sie diese Impulse für sich nutzen möchten!

Mit Blick auf den Wüstenaufenthalt und die Versuchungen Jesu können wir uns vom Heiligen Geist dazu führen lassen, uns zu Beginn dieser Fastenzeit auf drei Dimensionen unseres Lebens zu besinnen:

Halt – Haltung – Verhalten

Da ist zum ersten die Frage nach dem **Halt** meines Lebens.

Wo finde ich meinen Halt im Leben? Sind es meine Familie, meine Freund*innen und Kolleg*innen? Ist es mein Beruf? Ist es Gott?

Wie gestalte ich meine Beziehungen? In welcher Intensität und Aufrichtigkeit?

Was ist mir wichtig in meinen Beziehungen? Bin ich ein Halt für andere Menschen?

Die zweite Dimension sind meine **Haltungen**.

Was ist meine Grundhaltung, die mein Reden und Tun prägt?

Bin ich aufrichtig, großzügig, gelassen oder aggressiv, unzufrieden, verbissen? Bin ich abhängig von meinen Stimmungen? (Nach einem Jahr unter Corona-Bedingungen wäre das nicht verwunderlich!)

Woran mache ich fest, ob es mir gut geht oder nicht?

Als drittes schließlich kann ich mein **Verhalten** unter die Lupe nehmen.

Was beeinflusst mein Verhalten? Mache ich mein Verhalten ausschließlich abhängig von Sympathie oder Antipathie?

Welche Ansprüche habe ich an mich bezüglich meines Verhaltens mir, anderen und Gott gegenüber?

Die österliche Bußzeit ist eine gute Gelegenheit, Halt, Haltungen und Verhalten unseres Lebens zu prüfen.

Als Gebetsanregung zu den obigen Begriffen lade ich Sie ein, **Psalm 63** zu beten/meditieren:

Gott, mein Gott bist du, dich suche ich,
es dürstet nach dir meine Seele.

Nach dir schmachtet mein Fleisch
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum,
zu sehen deine Macht und Herrlichkeit.

Denn deine Huld ist besser als das Leben.

Meine Lippen werden dich rühmen.

So preise ich dich in meinem Leben,
in deinem Namen erhebe ich meine Hände.

Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele,
mein Mund lobt dich mit jubelnden Lippen.

Ich gedenke deiner auf meinem Lager
und sinne über dich nach, wenn ich wache.

Ja, du wurdest meine Hilfe,
ich juble im Schatten deiner Flügel.

Meine Seele hängt an dir,
fest hält mich deine Rechte.

Die mir nach dem Leben trachten, um mich zu vernichten,
sie müssen hinabfahren in die Tiefen der Erde.

Man gibt sie preis der Gewalt des Schwerts,
sie werden den Schakalen zur Beute.

Der König aber freue sich an Gott!

Wer bei ihm schwört, darf sich rühmen.

Doch allen Lügnern wird der Mund verschlossen.