

Wenn du fastest:
achte auf Dein Inneres,
nimm dir Zeit für dich selbst,
komm zur Ruhe in der Stille,
lass dich auf Neues ein,
entdecke dein Bestes,
komm auf den guten Geschmack
des Einfachen und Wenigen.

Wenn du fastest:
tu dir keine Gewalt an,
achte auf deine Haltungen,
dein Verhalten, deine Verhältnisse, in denen du lebst,
übe dich im Ent-halten und in Zurück-haltung.

Wenn du fastest:
mach keinen Lärm, kein Geschrei,
lass dir helfen, lass dich entlasten,
entsorgen, entkrampfen,
entspannen, lass los,
entlarve deine falschen Abhängigkeiten,
entlasse deine inneren Antreiber.

Wenn du fastest:
lass in dir zu und geschehen, was dich befreit,
was dich heilt, was dir wirklich gut tut,
was dich versöhnt und erneuert,
werde neu geboren,
werde ein neuer Mensch, von innen her.

Wenn du fastest:
schau in den Spiegel,
achte wohlwollend auf dein Gesicht,
lerne dich neu wertschätzen als Gottes geliebtes Kind,
als sein kostbares Ebenbild und sein herrliches Gleichnis.

Paul Weismantel



Sie können uns gerne kontaktieren:
Mail: postfuerdieseele@gmx.de

römisch-katholische pfarreiengemeinschaft hirschau-ehenfeld
evangelisch-lutherische kirchengemeinde hirschau

@post für die seele.
ökumenisch auf ostern zu



2 | VERZICHT

12. März 2022

Gemeindereferentin Barbara Schlosser



Liebe Interessierte!

Verzicht – schon allein dieses Wort lässt bei vielen Menschen und auch immer wieder bei mir nichts Gutes vermuten. Warum verzichten? Es ist doch schön und praktisch, wenn man alles einfach und schnell haben kann.

Verzichten – was bedeutet das wirklich, und was ist daran gut? Bei der Durchsicht meiner Literatur zu diesem Thema ist mir ein Buch meiner (geistlichen) Lieblingsschriftstellerin Andrea Schwarz in die Hände gefallen: „Eigentlich ist Ostern ganz anders“ heißt dieses. Und darin erzählt sie folgende Begebenheit:

„Ein bisschen ratlos sitze ich in meinem Wohnzimmer – um mich herum T-Shirts, Fotoapparat, Wanderführer, Sonnencremetuben und anderes mehr. Gerade habe ich den Rucksack wieder ausgepackt – 15 Kilogramm, das ist eindeutig zu viel, damit komme ich nie zu Fuß nach Santiago de Compostela.

Und dabei hatte ich doch schon bei der Erstellung der Packliste versucht, mich auf das Notwendigste zu beschränken. Was brauche ich für sechs Wochen Wanderung?

Plötzlich geht mir ein Licht auf: Ich habe mich zu sehr von der Frage leiten lassen: Was könnte ich eventuell brauchen? Und das war dann doch einiges.

Die richtige Frage aber müsste vielmehr heißen:

„Was brauche ich jetzt wirklich?“ Mit dieser neuen Frage lässt sich der Stapel noch mal gut sortieren – zum Schluss zeigt die Waage 11 Kilogramm an und so kann ich mir doch vorstellen, mich auf den Weg zu machen.

Ich bin ein bisschen nachdenklich geworden: Könnte es sein, dass ich in meinem Leben überall zu viel habe? So viel, dass ich in meiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt bin?

Die Frage: „Was brauche ich jetzt wirklich?“ könnte mir vielleicht auch in meinem Leben helfen, die Dinge neu zu sortieren.“

Was brauche ich jetzt wirklich?

Diese Frage könnte auch über unserer Woche stehen. Ich denke, Verzicht heißt nicht Um-des-Verzichtsens-willen

etwas nicht zu machen, zu essen oder zu kaufen, sondern versuchen, einmal ohne etwas auszukommen.

Und da gibt es bestimmt vieles in meinem Leben, ohne das ich gut auskommen kann, zumindest eine Zeitlang. Versuchen Sie doch nächste Woche einmal jeden Tag auf etwas zu verzichten. Dazu sei gesagt: auf „Fleisch und Wurst“ zu verzichten – so wie es jahrhundertlang zumindest ist der kath. Kirche vorgeschrieben war – ist für einen Vegetarier kein großer Verzicht. Suchen Sie sich etwas aus, das auf den ersten Blick auch „weh“ tut; denn Verzichten heißt: frei werden von Dingen oder Handlungen, die einen einengen.

Vielleicht tut in diesen Tagen auch einmal das Verzichten auf Nachrichten gut.

Übrigens:

Wenn in der Grundschule das Thema „Fastenzeit“ zur Sprache kommt, sagen die Kinder sofort: „Fastenzeit ist blöd. Da soll ich sechs Wochen keine Süßigkeiten essen“.



Ich versuche ihnen dann Verzicht so zu erklären: „Stell dir vor, du isst sechs Wochen keine Schokolade. Wie ist es dann für dich, wenn du dein Osternest bekommst?“ Nach einem kurzen Nachdenken kommt sofort: „Dann freut man sich erst wieder so richtig darüber! Dann schmeckt die Schokolade doppelt so gut!“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie in dieser Woche den Blick bekommen für die Frage: Was brauche ich wirklich? Und auch die Freude darüber erfahren zu dürfen, dass nach einem Verzicht die Dinge doppelt so gut sind!

Mein konkreter Verzicht für

Sonntag _____

Montag _____

Dienstag _____

Mittwoch _____

Donnerstag _____

Freitag _____

Samstag _____