



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 10.03.2019 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

## 1. Fastensonntag

Heute ist der erste Sonntag in der Fastenzeit. Vielleicht haben auch Sie sich etwas vorgenommen für die nächsten 40 Tage? Ich persönlich verzichte auf Zucker, also auf Süßigkeiten, auf den Zucker im Kaffee oder auch andere zuckerhaltige Lebensmittel. Mal schauen, wie das klappt. Ja, ich gebe zu, damit möchte ich auch gerne das ein oder andere Kilo wieder loswerden. Kein besonders frommes Motiv.

Aber ich habe einen Artikel gelesen, der mir geholfen hat, meine Fastenzeit etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Beim Fasten denke ich zuerst an Verzicht von irgendwelchen Dingen. Also Zucker z.B., oder Essen im Allgemeinen. Aber der Artikel hat mir zweimal den Blick aufs Fasten geweitet. Zum einen setzt er mehr aufs Achtsam-Sein als aufs Verzichten. Zum anderen geht es dabei nicht nur um Dinge, sondern auch um Gefühle, Sinneseindrücke, Gedanken. Auch da mute ich mir ja, unachtsam, ne Menge zu im Alltag.

Daher will ich mal bewusst Gefühle fasten. Auf was könnte ich verzichten? Wut? Neid? Eifersucht? Vielleicht auch einfach nur Neugier? Manche Gefühle fresse ich ja in mich hinein, wie Kalorienbomben und die tun mir genauso wenig gut. Wut ist da ein gutes Beispiel. Ich kann mich echt schnell aufregen und das Gefühl auch nur schwer wieder loslassen. Das belastet. Mit dem einfachen Satz "Das hat er oder sie nicht mit Absicht gemacht" komme ich oft schon von meiner Wut runter. Der Drängler im Auto hinter mir hat vielleicht einen familiären Notfall, die unfreundliche KassiererIn musste vielleicht eine zusätzliche Schicht übernehmen, der Mann, der mich anrempelt, war vielleicht wirklich tief in Gedanken und hat mich nicht gesehen.

Achtsam sein, auf Gefühle, das ist das eine in der Fastenzeit. Und da ist noch was, was ich weniger zu mir nehmen will: Informationen. Ja richtig, ich möchte mehr darauf achten, was ich lese, was ich mir anhöre oder ansehe. Achte ich wirklich bewusst darauf was ich mir im Fernsehen anschau, oder lasse ich mich wahllos berieseln? Welche Musik gefällt mir wirklich und wann habe ich meine Lieblingsongs zuletzt bewusst angehört und nicht einfach nur nebenbei dudeln lassen? Sie merken, es gibt so viel, das man einmal bewusster angehen kann – nicht nur das Essensverhalten. Und da bin ich dann auch bei meinem Beziehungsverhalten zu Gott. Ich möchte Gott bewusster mitnehmen in meinen Tag und das fängt morgens früh an. Wenn ich morgens zur Arbeit fahre, schalte ich das Radio aus. Ich nutze die rund dreißig Minuten zur Arbeit um mit Gott zu sprechen. Was steht heute an? Wie war meine Nacht? Für wen möchte ich heute besonders beten? Plötzlich ist die Fastenzeit keine Zeit des Verzichts mehr, sie ist eine Zeit des Gewinns. Ich gewinne mehr Aufmerksamkeit für mich selbst und für Gott. Ich wünsche Ihnen eine bewusste, eine intensive Fastenzeit.

