

7 Krümel - Übungen und Ideen für die 5. Fastenwoche

Langsam nähern wir uns der Karwoche, somit den wichtigsten Feiertagen für uns Christen. Wir beginnen mit diesem Sonntag die 5. Fastenwoche und haben schon über die Hälfte der Fastenzeit hinter uns gebracht. Wenn wir tief in unser Herz rein blicken, können wir für uns selbst eine erste Bilanz ziehen, wie intensiv wir die Zeit bis jetzt ausgenutzt haben, um etwas in unserem Leben zu verändern. Schön, wenn bereits erste Erfolge zu sehen sind. Aber für die, die es noch nicht geschafft haben, keine Motivation hatten oder aus anderen Gründen, die Zeit bis jetzt einfach nur verflogen ist, gibt es die gute Nachricht - es ist nie zu spät! Mit jedem Tag, den wir von Gott bekommen, können wir neu anfangen.

In dieser Fastenwoche soll es um etwas ganz Konkretes gehen. Die 7 Krümel sollen eine Hilfe bzw. ein paar Ideen sein, etwas Bestimmtes in Angriff zu nehmen. Diese Krümel sind wie das Wort schon sagt, etwas kleines, abgebrochenes von einem ganzen Stück. Das ganze Stück sind wir, doch oft sind es kleine Dinge im Leben, die nach Verbesserung, Reparatur oder Erneuerung rufen. Die Übungen bzw. Impulse werden unterschiedlich, vielleicht sogar selbstverständlich sein. Doch kann es sein, dass oft die Dinge, die uns als selbstverständlich erscheinen, es in der Praxis überhaupt nicht sind. Für den einen leicht zu meistern und für den anderen etwas schwieriger, weil jeder von uns seine eigenen Baustellen hat und abgebrochene Krümel im Leben, die wieder ins Ganze gefügt werden müssten.

Montag: Zeit mit Gott. Verbringe heute etwas Zeit in der Gegenwart des Herrn. Dies kann in Form von Gebeten aber auch mit der Lektüre der Bibel sein. Wichtig ist, sich bewusst zu werden, dass Gott jeden Augenblick meines Lebens anwesend ist. Nutze den heutigen Tag, um noch bewusster in Kontakt mit Gott zu treten. Dies können auch kurze Stoßgebete sein während der Autofahrt, auf der Arbeit, beim Putzen oder Einkaufen. Wir Menschen sind darin spezialisiert, uns Ausreden auszudenken oder zu behaupten, wir hätten für nichts Zeit. Heute nehmen wir uns bewusst die Zeit für Gott und mit Gott.

Dienstag: Vorurteilefasten. Wie denkst du über andere? Versuche jeden Menschen absolut gleich zu sehen, ohne die Vorurteile, die du ihm aufgrund seines Aussehens oder seines ersten Verhaltens überstülpen willst. Wie oft sagen wir etwas über eine Person, was uns später leidtut und was wir dann bereuen? Wie oft urteilen wir, ohne jemanden zu kennen? Verkneifen wir uns negative Bemerkungen über andere Personen in dieser Fastenzeit. Unser Handeln beeinflusst unser Denken. Es wäre doch schön, wenn wir durch die Fastenzeit nicht nur aufhören zu lästern, sondern auch weniger schlecht über andere Menschen denken.

Mittwoch: Ausmachen. Was sollen wir ausmachen an diesem Mittwoch? Heute beschränken wir für den Tag das Schauen von Serien, Youtube, Netflix, Filme oder Ähnliches. Heute schalten wir das alles ab. Aber warum? Die Zeit, die du gewinnst, kannst du mit etwas anderem ersetzen, z.B. mit einem Gebet, jemanden bei etwas helfen oder unterstützen. Es geht also darum, die Zeit, die wir vor dem Fernseher oder PC absitzen, durch etwas Gutes zu ersetzen.

Donnerstag: Anruf. An dem heutigen Tag wollen wir uns an jemanden erinnern, den wir schon lange nicht mehr gesehen haben oder vermissen. Es kann aber auch eine Person sein, die auf unseren Anruf seit längerer Zeit wartet. Gibt es einen Menschen, mit dem du dich versöhnen solltest? Unter Umständen wartet jemand auf unser: „Verzeihst du mir?“ oder auch auf ein „Danke!“ Denken wir heute ganz besonders an jemanden, der in unserem Leben in Vergessenheit geraten ist, vielleicht ist es sogar ein Familienmitglied? Ein alter Nachbar oder Schulfreund? Wer würde sich über deinen Anruf heute freuen?

Freitag: Brot und Wasser. Für den heutigen Freitag ist das Fasten mit Brot und Wasser gedacht. Viele Ordensleute und Mönche praktizieren dieses bis zum heutigen Tage. Wir verzichten auf alle weiteren Nahrungsmittel und ernähren uns heute nur von Brot und Wasser, ganz schlicht. Selbstverständlich muss man die eigene gesundheitliche Situation betrachten. Es ist nicht leicht den ganzen Tag so zu fasten, aber vielleicht hilft es uns wertzuschätzen, wie gut es uns geht und dass es nicht selbstverständlich ist. Brot zu haben oder nicht zu haben, das ist eine essentielle Frage unserer Existenz. Die Bibel spricht oft vom Brot. Gott sandte Brot (Manna) für sein Volk während seines Marsches durch die Wüste herab. (vgl. Ex 16) In seinen Lehren spricht Jesus vom Brot, das vom Himmel herabkam.

Samstag: Sorgenfasten. Fast alle Sorgen sind unbegründet, da das befürchtete Ereignis nicht eintritt. Gib deine Sorgen ab. Es gibt einen Unterschied zwischen berechtigter Vorsicht, um sich und andere zu schützen und panischer Angst, die in allem das katastrophale Ende sieht. Vertrau auf Gott!

Sonntag: Familie. Verbringe die Zeit heute mit der Familie. Frühstückt gemeinsam, besucht einen Gottesdienst, macht einen Spaziergang oder Spieleabend. Durch Corona sind uns viele Möglichkeiten genommen worden, dennoch kann man die Zeit trotzdem gemeinsam füllen, sei es zu Hause oder im Freien.

Anna Kobylecka, Pastoralassistentin