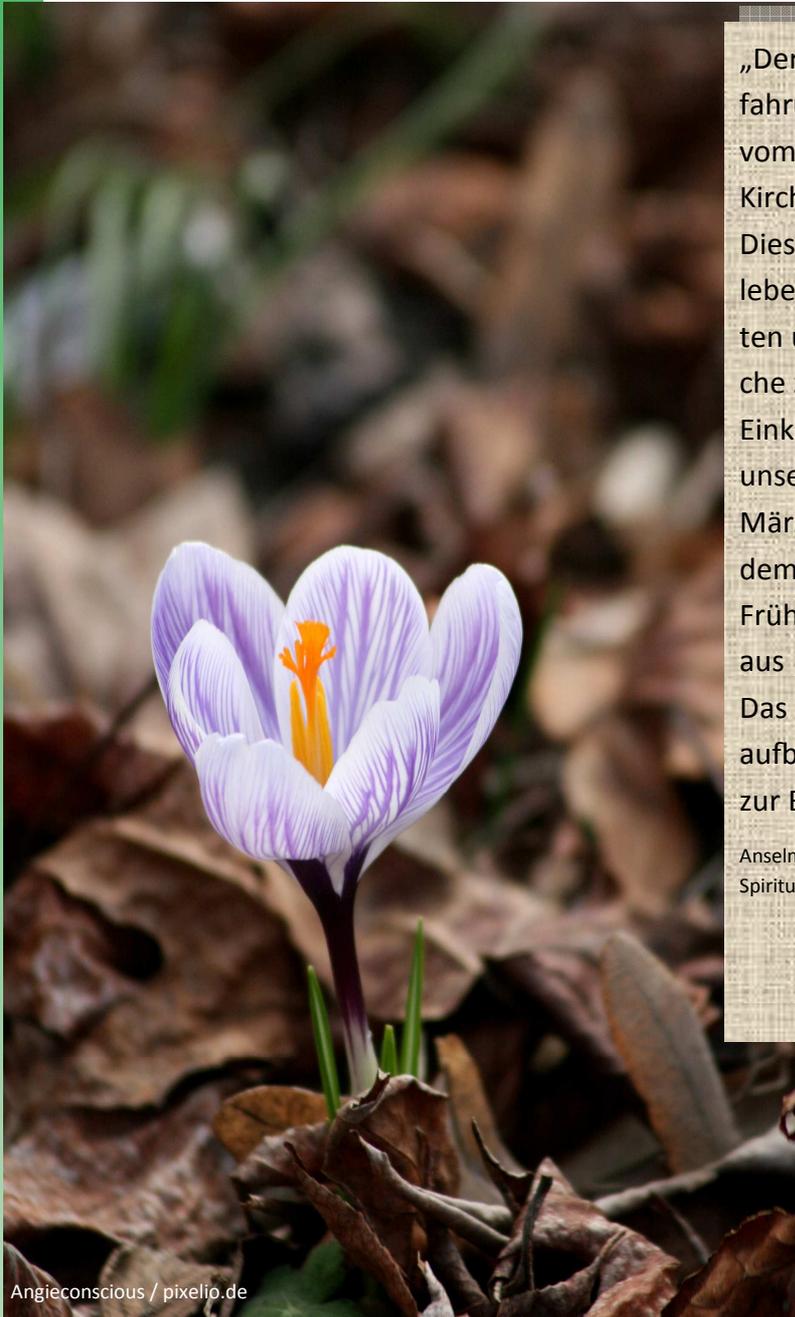


einfach. . .

leben genießen vertrauen beten stärken aussteigen sein

Fastenbrief der Pfarreien St. Augustinus und St. Franz Xaver



Angieconscious / pixelio.de

„Der Monat März ist von zwei Erfahrungen bestimmt: In der Natur vom beginnenden Frühling und im Kirchenjahr von der Fastenzeit. Diese Zeit lädt uns ein, *einfach* zu leben, auf das Vielerlei zu verzichten und uns auf das eine Wesentliche zu konzentrieren, damit wir im Einklang mit uns leben, eins mit unserem innersten Wesen. Im März beginnt auch der Frühling, in dem das *Leben* neu aufbricht. Der Frühling will auch in uns das Leben aus aller Erstarrung hervorlocken. Das Leben, das wir um uns herum aufblühen sehen, soll in uns selber zur Blüte kommen.“

Anselm Grün, Einfach leben. Das große Buch der Spiritualität und Lebenskunst, Freiburg 2011, S. 31

Aschermittwoch. Mit einem herben Paukenschlag, mit Asche und Kargheit beginnt die Fastenzeit, und

mit dem Ruf „Kehr um!“ Darin liegt Einladung, tatsächlich inne zu halten und diese Zeit ein klein wenig *anders* zu leben: einfacher, langsamer, klarer, zugewandter, herber, liebevoller ...

Die sieben Fastenbriefe wollen Begleiter sein auf diesem Weg, Sie einladen, immer wieder neu aufzubrechen, inne zu halten, Akzente zu setzen, Neues auszuprobieren (nicht nur in der Küche!) und so Ihre persönliche Gangart durch diese besondere Zeit zu finden.

Brief 1
2014

Einfach leben

Warum klingen diese Worte so zauberhaft verheißungsvoll? Tut das nicht ohnehin jeder Mensch?

Es scheint als wäre das nicht ganz so einfach: Mein Leben ist randvoll gefüllt – mit vielem, was mir Freude macht, mit so manchem, was mühsam ist, mit notwendigen und nicht ganz so notwendigen Dingen, mit Pflichten und jeder Menge Erwartungen, mit den unterschiedlichsten Menschen, mit Arbeit, mit Sorgen, mit Plänen ... Einfach wäre wohl anders – aber wie?

Zwangsläufig kommt mir Franz von Assisi in den Sinn: Er hat mit seinem alten Leben zwischen feinen Tüchern, Geld und Lustbarkeit radikal gebrochen und ist nackt in ein neues Leben hineingegangen: mit seinem Gott, mit der Natur, mit seinen Brüdern. Nicht umsonst hat der Zauber dieser Entscheidung und die Frucht daraus 800 Jahre überdauert – aber dennoch merke ich, wenn ich ehrlich bin, das ist wohl nicht mein Weg. Welche Art von Einfachheit, welche Art von Leben würde mich erfüllen?

Mir fällt ein, wie ich vor ein paar Tagen relativ genervt aus dem Pfarrhaus gekommen bin: Die Besprechung hat länger gedauert als vereinbart, die Hälfte der Arbeit ist liegen geblieben und zuhause werde ich dringend erwartet. Ich hetze los, werfe einen Blick auf die Kirchturmuhr und bleibe stehen: Der Bus ist weg. Ein Moment der Hilflosigkeit. Doch dann macht es in meinem Kopf „klick“ und ich gehe langsam zum Pfarrhaus zurück. Ich stelle meine Tasche in mein Büro – nichts von dem was drinnen ist, brauche ich heute wirklich – und mache mich zu Fuß auf den Weg. Die Sonne scheint, ich sehe viel Grün und plötzlich fühlt sich alles frei und leicht an. Warum sollte ich mich jetzt mit dem Ärger von vorhin oder mit Gedanken an das, was ich heute noch alles tun muss, beschäftigen? Jetzt

scheint die Sonne, jetzt bewege ich mich an der frischen Luft, jetzt kann ich ... einfach leben.

Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr scheint mir, dass sich die Frage des einfachen Lebens in unseren Köpfen entscheidet. Wenig fühlt sich so unangenehm an wie der Eindruck, getrieben zu sein, aus der Mühle nicht aussteigen zu können. Aber es gibt diese Momente, wo sich ein kleines Fenster auftut, wo ein kleiner Moment unverzweckt bleiben könnte, wo der Lärm in den Hintergrund tritt, wo eine andere Ordnung spürbar wird. Vielleicht bedeutet einfach leben zuerst einmal, diese Momente wahrzunehmen, sodass sie ihre Kraft entfalten können. Und vielleicht wirken sie dann in den Alltag hinein und machen Mut, dort wo es möglich ist, zu gestalten, zu verändern, zu



vereinfachen. Dann sind die Fragen erlaubt: Brauche ich das wirklich? Muss ich das unbedingt tun? Muss ich auf jeden Fall dabei sein? Könnte ich darauf verzichten? Was kann „einfach leben“ für mich heißen?

Wir brauchen Zeiten des Innehaltens und der Neuausrichtung. Im beginnenden Frühling erzählt uns die Natur von der Kraft des neu aufbrechenden Lebens, in der Fastenzeit ertönt von neuem der alte Ruf zur Umkehr – zwei Anstöße, um das eigene Leben anzuschauen und neue Akzente auszuprobieren. Mögen diese 7 Wochen eine gesegnete Zeit für Sie sein mit herausfordernden Fragen und spannenden Erfahrungen.

Christine Klimann

Atmet er? Puls fühlbar? Bei Unfällen oder akuten Krankheiten geht es auf einmal um das nackte Leben und nur noch die Vitalfunktionen sind im Blick. Reduzierung auf das Wesentliche! Und klare Prioritäten!

Im Gegensatz dazu: Das morgendliche Stehen vor dem Kleiderschrank, der mir viele oder oft auch zu viele Möglichkeiten und die Qual der Wahl bietet. Und die vielen Dinge auf dem Schreibtisch, die drängen und drücken.

Vieles ist für uns heute selbstverständlich, macht mein Leben angenehmer. Ich freue mich über eine warme Dusche, eine gute Heizung und manches andere. Mit dem Telefon oder das Handy kann ich schnell andere Menschen erreichen.

Die Fastenzeit bietet für mich die Chance mein Leben in den Blick zu nehmen und genauer hinzuschauen: Was tut mir und meinen Mitmenschen gut? Was sollte / möchte ich ändern? Was ist zu viel und belastet mich? Was könnte ich weggeben oder verschenken? Dies gilt für die materiellen Dinge, aber auch für meine Tätigkeiten: Muss ich den zweiten Krimi auch sehen? Könnte ich nicht den mal wieder anrufen? Passen meine Lebensentscheidungen für mich?

Zwei Stunden Zeit und auf dem Schreibtisch sind einige Dinge erledigt, andere geordnet, in der Wohnung ist aufgeräumt und schon geht es mir besser. Ich kann wieder frei atmen, habe den Überblick und fühle mich besser.

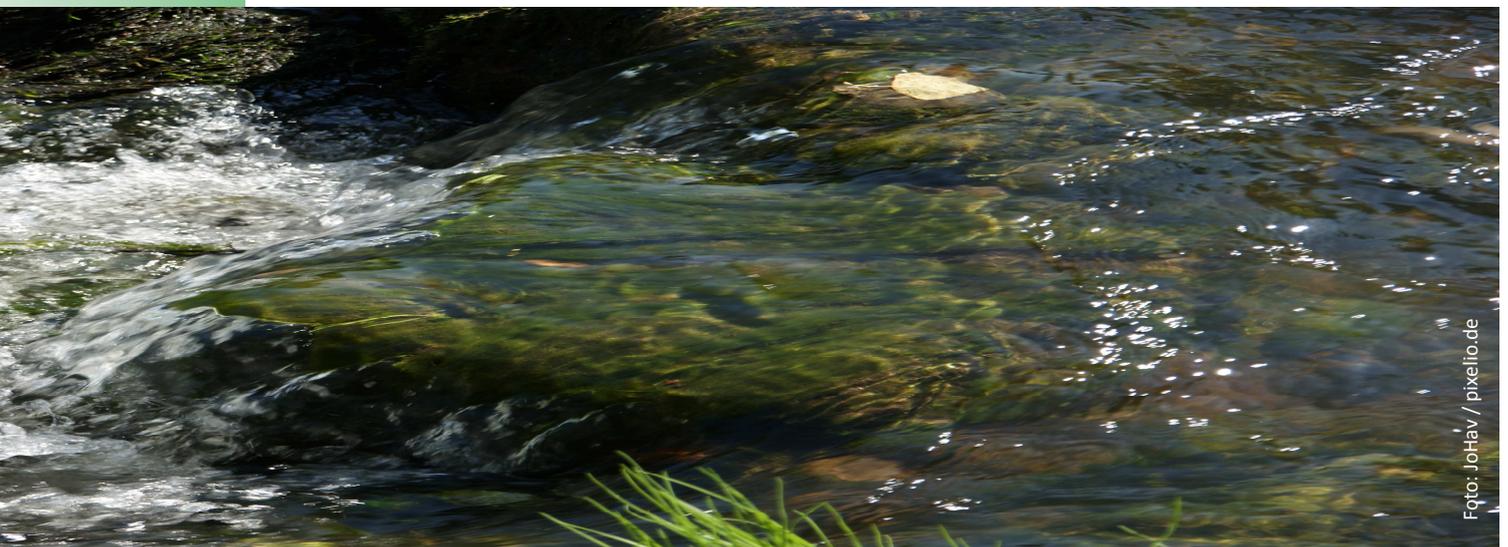


Foto: JoHav / pixelio.de

In unseren Vorlesungen in der Moraltheologie war Prof. Dr. Johannes Gründel die Freiheit der Entscheidung sehr wichtig. Wer sich entschieden hat, kann mit neuer Freiheit sein Leben gestalten und ist nicht ständig mit vielen kleinen Entscheidungen überlastet. Nach einer richtig getroffenen Grundentscheidung, regeln sich viele Dinge von selbst.

Bei einem Wochenende für Familien radelten wir mit 10 Familien 4 Stunden in ein Schullandheim mit dem gesamten Gepäck für das Wochenende hinten auf dem Gepäckträger. Wir hatten ein tolles Wochenende mit viel Spaß unter dem Thema: „einfach leben.“ Beim Abschluss brachte es ein Teilnehmer auf den Punkt: „Gefehlt hat nichts. Nur manches war nicht da.“

So lade ich Sie ein in der Fastenzeit zu schauen, was für Sie lebensnotwendig ist, was Ihr Leben unnötig erschwert, welche Kontakte Ihnen gut tun, was Ihnen wichtig ist oder was Ihre Mitmenschen stärkt?

Leben Sie einfach!

Robert Zajonz

Diesen Fastenbrief können Sie auch per Email beziehen. Schreiben Sie dafür einfach eine Email an:

Ohne.fleisch.7wochen@gmail.com

Verantwortlich für den Fastenbrief sind Sr. Christine Klimann, Robert Zajonz und Timo Grünbacher (Layout).

Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

1 Kabeljau - Gratin mit Kräutern

2 Bund Schnittlauch, 2 Bund Petersilie, 40 g Butter, 2 Lorbeerblatt, 4 Kabeljaukoteletts bzw. Filets (ca. 200 g), 3 EL Zitronensaft, Salz, 1 kg Kartoffeln, Pfeffer aus der Mühle, 200 ml süße Sahne

Kräuter waschen und fein schneiden, feuerfeste Form (mindestens 2 l Inhalt und 10 cm hoch) mit etwas Butter auspinseln. Lorbeerblätter auf den Boden legen. Fischkoteletts/Filets mit Zitronensaft ein wenig säuern und leicht salzen. Kartoffeln schälen, waschen, abgetropft in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Form geben, salzen und pfeffern. Jeweils die Hälfte Schnittlauchröllchen und Petersilie darüber geben. Vorbereitete Fischkoteletts/Filets nebeneinander auf das Kräuterbett legen, Kräuter und Kartoffelscheiben nacheinander darauf schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne darüber gießen und restliche Butter als Flöckchen obenauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad (Gas 4) etwa 20 Minuten zugedeckt (mit einem Deckel oder mit Alufolie) garen, danach weitere 50 Minuten offen garen, damit der Gratin eine goldbraune Kruste bekommt.

Vorbereitung: 40 Minuten; Garen: 70 Minuten

Eingesandt: Ingrid Stigler

3 Gemüse-Couscous für 6 Personen

300g Joghurt, 1 Bund Minze, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Zitronensaft, 400g Bundmöhren, 400g Brokkoli, 400g Paprika (rot, gelb), 400 ml Gemüsebrühe, 1 EL mildes Currypulver, 1 TL Kurkumapulver, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, 400g Couscous, 60g Butter, 1 Dose Kichererbsen (125g Abtropfgewicht)

Joghurt mit gehackter Minze verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen und kalt stellen.

Gemüse waschen, schälen oder Kerne entfernen und klein schneiden: Möhren in 3 cm lange Stücke, Brokkoli in Röschen, Paprika grob würfeln. Gesamtes Gemüse ca. 6 min in Salzwasser blanchieren, abgießen und warm stellen. Brühe mit Curry, Kurkuma und Knoblauch aufkochen, Couscous einrühren, aufkochen und zugedeckt 8 Min. ziehen lassen. Gemüse mit Butterwürfeln und Kichererbsen unter Couscous mengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Minzejoghurt servieren.

Eingesandt: Friederike Banning

2 Bohnenlaberln mit Salat

400g Wachtelbohnen, 250 g mehligere Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 1 EL Kürbiskernöl, 3 EL Brösel, 1 Ei, 1 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, Brösel zum Bestreuen, Rapsöl zum Braten

Wachtelbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in Salzwasser weich kochen und kalt abschrecken.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen, abseihen und ausdampfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Butter langsam hellbraun anschwitzen.

Bohnen und Kernöl verrühren und mit dem Mixer grob pürieren. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit Bohnenpüree, Zwiebeln, Knoblauch, Bröseln, Ei, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.

Aus der Bohnenmasse flache Laberln formen und mit Bröseln bestreuen.

Bohnenlaberln in Öl und Butter beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt Endiviensalat mit Kernöldressing.

Eingesandt: Eva Kubis

4 Zucchini-Reis-Pfanne

200 g Reis, Salz, 800g Zucchini, 300g Zwiebeln, 400g Champignons, 1 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer aus der Mühle, 60 g Käse (gerieben)

Reis in reichlich Salzwasser 20 Minuten sprudelnd kochen lassen., inzwischen Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln pellen und würfeln, Champignons putzen, wenn nötig waschen, dann vierteln, Öl heiß werden lassen, zuerst die Pilze darin andünsten, dann Zwiebeln zugeben, weiter dünsten, zuletzt Zucchinischeiben zwei Minuten mitdünsten. Knoblauch pellen und darüber pressen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen und abtropfen lassen, unter das Gemüse mischen. Beim Anrichten den Käse darüber streuen.

Eingesandt: Barbara Massion