einfach...

lebengenießenvertrauenbetenstärkenaussteigensein

Fastenbrief der Pfarreien St. Augustinus und St. Franz Xaver

Brief 2014 2

die Ruhe der Nacht
Vogelgezwitscher
ein Sitzplatz im Bus
Buttersemmel mit Honig
Abendrot
ein sanftes Lüftchen
eine saubere Toilette
Schneeglöckchen
Gipfelsicht
frische Bettwäsche
eine helfende Hand
Kinderlachen
eine Tasse Tee
eine warme Dusche
die Abwesenheit von Angst
Jazzmusik
Kuchenduft
ein warmer Schal
der Blick auf den Garten
ein gutes Gespräch
ein Krimi
der Geruch von nasser Erde
die Nähe eines lieben Menschen
schwimmen
ein Gemälde
Pause
Nutella
der Duft von frischem Brot
eine geputzte Brille
ein freundlicher Blick
heimkommen
bequeme Schuhe
Samstag morgen
ein schön gedeckter Tisch
Rosenknospen
Orgelmusik

Thommy Weiss / pixelio.de

7 Wochen ohne. So lautete im letzten Jahr das Motto der Fastenbriefe.

Denn – manchmal ist weniger mehr.
In unserer Welt, in der Konsum eine so große Rolle spielt – haben wir nicht gerade dadurch das Genießen verlernt?
Genießen – das völlige Aufgehen in einem Moment.
Genießen – für das es manchmal gar nicht viel braucht.
Und vielleicht gilt auch hier:
Muss ich auf etwas verzichten, was kann ich weglassen, um einfach genießen zu können?
Einfach genießen.
Einfach *genießen*.

Wir wünschen Ihnen eine Woche voller Entdeckungen!

einfach genießen

Lässt dieser Titel Sie eher an Werbung für mousse au chocolat oder Urlaub in Österreich denken als an einen Fastenbrief? Was bedeutet genießen für Sie?

Zumindest wenn es um spirituellen Gehalt geht – so ist dieser wohl leichter im Verzichten als im Genießen zu erkennen. Es gibt einen Film, der Zweifel an dieser Sicht der Dinge aufkommen lässt. „Babettes Fest“ erzählt eine Geschichte aus einem armen dänischen Küstendorf im ausgehenden 19. Jahrhundert. Ein Pastor hat dort eine strenge pietistische Sekte gegründet, deren Mitglieder ein gottesfürchtiges Leben führen und sich jeglichen Genuss versagen. Die beiden ehelos gebliebenen Töchter des Pastors, verblühte Schönheiten, führen nach dem Tod des Pastors die Gemeinschaft in seinem Sinne weiter. Sienehmen die Französin Babette, die als Schiffbrüchige bei ihnen strandet, auf und stellen sie als Haushälterin ein. Inzwischen besteht die Gemeinschaft nur mehr aus wenigen älteren, verhärmten Brüdern und Schwestern. Sie alle werden von Babette, die plötzlich einen großen Lotteriegewinn macht, zu einem unvergleichlichen Festmahl eingeladen und sind angesichts der Vorbereitungen von Babette ziemlich ratlos, wie sie sich verhalten sollen. Sie möchten Babette ja nicht kränken, aber wird es ihnen gelingen, dieses Festmahl ihrer religiösen Auffassung gemäß zu überstehen, ohne es zu genießen?

Der Film spielt mit dem Kontrast zwischen dem kargen Leben im Dorf und den Zutaten, die Babette extra aus Frankreich kommen lässt, mit den Gesichtern der frommen Dorfbewohner, die sich an strenge Askese gewöhnt haben und der Leidenschaft Babettes für die feinen Speisen und ihre Zubereitung. Und das Festmahl tut seine Wirkung: Nach und nach werden die Dorfbewohner in Genuss, Fest und Freude hineingezogen. Erstarrtes wird lebendig, Verdorrtes blüht auf und eine längst verlorene Lebensfreude bricht ein … Man kann ahnen, dass nicht nur die Sinne frische, herzhafte Nahrung bekommen, sondern auch die Seelen.

Rainer Sturm / pixelio.de

Wir sind nicht die asketisch-verhärmten Menschen aus dem dänischen Dorf im Film. In unser aller Leben gibt es Genuss – und wahrscheinlich sind wir dem anderen Straßengraben oftmals näher: immer wieder einmal zu viel des Guten … Dennoch ist das bewusste Genießen nicht nur für unsere emotionale Ausgewogenheit gut, sondern auch eine spirituelle Übung. Wann haben Sie das letzte Mal einen Apfel oder ein frisches Brot mit Butter bewusst genossen? Oder den Anblick der Schneeglöckchen, die aus dem Boden sprießen? Oder eine liebevolle Umarmung? Ein solches – von außen betrachtet manchmal unscheinbares – Fest der Sinne kann uns in die Gegenwart führen, Dankbarkeit und Lebensfreude wecken. Und ist es in alledem nicht Gott selbst, der uns in den Dingen und durch sie beschenkt und uns einlädt, an IHM unsere Freude zu haben?

Christine Klimann

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).

RainerSturm / pixelio.de

Der Himmel ist grau, seit Stunden regnet es und kalt ist es auch noch. In Augsburg sind wir los geradelt und bald darauf begann es zu regnen. Mittags waren wir in Landsberg und wollten noch nach Schongau. Die Stimmung wird immer schlechter und jeder ist sich selbst im Weg. Ein besonders fordernder Tag, der mich an meine Grenzen bringt.

Mein Alltag ist immer wieder mühsam und anstrengend, weil ich mir viel vornehme und manche Arbeit dazu kommt, die sich nicht schieben lässt. Oft sind es auch die kleinen Widrigkeiten, die mich drücken: Ein Loch im Reifen, das Küchenmesser, das seinen Weg in den Finger findet, eine Erkältung,... Die großen Sorgen liegen über allem: schwere Erkrankungen in der Familie oder auch bei lieben Menschen, die mir viel bedeuten, Ehepaare, die sich trennen, Konflikte zwischen Menschen, die heftigen Streit auslösen. Leben kann so anstrengend sein!

Auch an diesen dunklen Tagen gibt es oft ein Licht: Ein Wirt, der uns tropfnass in Landsberg willkommen heißt, seinen Heizungskeller zum Trocknen der Kleidung anbietet, einen Stapel Handtücher hinlegt und dann auch einen Tisch in der vollbesetzten Gaststube für uns organisiert. Und schon erwärmen wir uns rasch, genießen seine Gastfreundschaft und setzen unsere Tour ohne Regen fort.

Diese Erfahrung darf ich oft machen. Vieles bereichert mein Leben tut mir gut: Am Morgen beim los radeln: die frische Luft einatmen und genießen, dankbar in Verbindung mit ihm in den Tag angehen, ein gutes Essen mit lieben Menschen genießen, in einer Partnerschaft leben und mich über die Familie freuen, mich getragen wissen vom barmherzigen Vater und mit wenigen oder vielen Menschen Tod und Auferstehung feiern, Fußball spielen und mich über gelungene Aktionen freuen, ein Dach über dem Kopf haben, im Warmen sitzen und ein zweites Hemd haben, viele Geschenke des Lebens, die ich nicht geschaffen habe, mit Menschen reden und an ihrem Leben teilnehmen dürfen, die Jahreszeiten spüren und erleben wie einzigartig seine Schöpfung ist…

Diese kleinen und großen Freuden möchte ich sehen. So will ich in dieser Woche mein Leben anschauen und suche diese Freuden entdecken. Ich werde sie genießen und dafür dankbar sein.

Robert Zajonz

Eines der befriedigendsten Gefühle habe ich, wenn ich einen anderen auf dieselbe Weise genieße wie zum Beispiel einen Sonnenuntergang. Menschen sind genauso wundervoll wie ein Sonnenuntergang, wenn ich sie sein lassen kann. Ja, vielleicht bewundern wir einen Sonnenuntergang gerade deshalb, weil wir ihn nicht kontrollieren können. Wenn ich einen Sonnenuntergang betrachte, höre ich mich nicht sagen: „Bitte das Orange etwas gedämpfter in der rechten Ecke und etwas mehr Violett am Horizont und ein bisschen mehr Rosa in den Wolken." Das mache ich nicht. Ich versuche nicht, einem Sonnenuntergang meine Willen aufzuzwingen. Ich betrachte ihn mit Ehrfurcht. (Carl Rogers)

Rezepte

(nicht nur) für die Fastenzeit

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Rezepte für 4 Personen

5 Risotto mit Brokkoli

500 g Brokkoli, Salz, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Butter, 300 g Risottoreis, 1/8 l Weiß-wein, 1 1/8 l Brühe, 1 Bund Petersilie, 50 g Peccorinokäse, Pfeffer

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen. Abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 30 g heißer Butter andünsten. Reis zugeben, unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Nach und nach heiße Brühe unter ständigem Rühren angießen. Dabei immer nur so viel Brühe zugeben, dass der Reis leicht abgedeckt ist. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, nachgießen (30 M!). Petersilie abzupfen und fein hacken. Peccorino fein reiben. Petersilie und Brokkoli unter das Risotto mischen. Abschmecken. Butter und Käse darunter.

Eingesandt: Josef Krieglmeyer

6 Kartoffel-Lauch-Pfanne mit Joghurt

Für die Sauce: 300g Joghurt, Schnittlauch , Dill oder ein anderes Kräutlein, 2 Stück Salatgurken geraspelt, Salz, Pfeffer; für die Kartoffelpfanne: 1600 g Kartoffeln, 400 g Champignons, 2 Stangen Lauch, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer Curry

Kartoffeln schälen und fein würfeln, Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 15 Min goldbraun braten.

Pilze in Scheiben und den Lauch in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, in einer 2. Pfanne einige Minuten andünsten. Die Kartoffeln untermischen, mit Salz Pfeffer, Curry würzen.

Eingesandt: Laurette Engl

7 Gnocchi-Gemüse-Pfanne

etwas Butter, 400 g Gnocchi, 1 El Olivenöl, 500 g Gemüse 80 g Kräuterbutter Pfeffer, (gemahlen), Salz

Die Gnocchis im heißen Fett goldbraun anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Mischgemüse darin knackig andünsten. Etwa 10 Minuten, je nach Bissfestigkeit. Alles wieder zusammenmengen und mit Kräuterbutter, Pfeffer und Salz abschmecken.

Eingesandt: Birgit Finsterwalder

8 Linsenaufstrich mit Oliven

Linsen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen, unter fließendem Wasser gut abspülen und mit der anderthalbfachen Menge Wasser weich kochen. Abkühlen lassen.

Die Oliven entsteinen und zusammen mit den Linsen und dem Olivenöl pürieren. Die Zwiebel sehr fein hacken, in etwas Öl sautieren und zur Paste geben. Mit Knoblauch, Kräutern der Provence und Kräutersalz abschmecken. Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

Eingesandt: Birgit Gammel

9 Wirsing–Karotten Gemüse

1kg Wirsing, 600g Karotten, 1 Zwiebel, Brühe und Wasser nach Gefühl, 1 Knoblauchzehe, ein Stück Ingwer, groß wie eine Nuss, Curry oder Kurkuma, Muskat, wenn gewünscht Pfeffer und Salz, ein gutes Kokosfett

Knoblauch und den Ingwer in kleinste Stücke schneiden, beides in Kokosfett anbraten. Karotten stifteln und im Kokosfett anbraten, bis sie halb gar sind. Den Wirsing auf einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und zu den Karotten geben, garen bis das Gemüse bissfest ist. Würzen. Das Gemüse kann, so wie es zubereitet ist, als eine Mahlzeit gegessen werden. Dazu passen aber auch Kartoffeln auf dem Blech, die mit Öl bestrichen und gebacken werden.

Eingesandt: Barbara Terwesten

10 Zucchini-Schiffchen, ein gesundes Gericht

3 Zucchini, je 1 rote, gelbe und grüne Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 200g Kräuterschmelzkäse, 100 ml Milch, 20g Butter, 2 EL Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Thymian, Petersilie)

Zwei Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen und in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren. Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch und die dritte Zucchini fein würfeln und in heißem Öl einige Minuten andünsten. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, die Zucchinihälften hineinlegen und mit dem Gemüse füllen. Milch erhitzen, Schmelzkäse darin auflösen. Käsesauce über die Zucchinihälften gießen und mit den Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten überbacken. Mit Reis servieren.

Eingesandt: Ursula Zenkner