

## Geistlicher Impuls 48 in Zeiten von Corona als Gruß in die Gemeinde am 17.2.2021

### Liebe Gemeindemitglieder von St. Anna, liebe Gäste,

mit der heute beginnenden Fastenzeit bereiten wir uns auf das Osterfest vor. Damit bekommt sie eine Ausrichtung, es ist eine Zeit, die geistlich verstanden werden will. Ich habe mir dazu einige Gedanken gemacht, die ich Ihnen an die Hand geben möchte, vielleicht ist es eine Hilfe, sich über die Fastenzeit selber bewusst zu werden. Ich wünsche Euch/Ihnen eine gute Vorbereitung auf das Osterfest  
Euer/Ihr P. Hans-Georg Löffler, ofm

### Fastenzeit – wie will ich sie bewusst und sinnvoll gestalten?

1. Was bedeutet mir die Fastenzeit, was bedeutet mir ein Wort wie „fasten“?  
Welche Erfahrungen habe ich mit dieser Zeit „Fastenzeit“ schon gemacht?

\*positive? .....\*negative?.....

2. Gibt es in der Fastenzeit ein Ziel, auf das ich diese Zeit hin durchleben möchte?

- nur um etwas mehr schlecht als recht getan zu haben kann ja kein sinnvolles Ziel sein;  
\* ohne eine Zielvorstellung rutschen Vorsätze nicht selten ab in Frust, wenn ich nicht weiterkomme, wenn mir die Motivation zum Weitermachen verloren geht – oder die akribischen Versuche, meinen Vorsatz um jeden Preis einzuhalten, macht mich für meine Mitmenschen ungenießbar – auch das kann keine sinnvolle Ausrichtung sein!

Ein Ziel kann sein:

- um mich und mein Lebensumfeld bewusster wahrzunehmen;
- um zu spüren, wie reich mein Leben ist;
- um zu erkennen, ob ich vielleicht schon in eine gewisse Abhängigkeit gerutscht bin;
- um mit weniger auszukommen;
- um mir zu zeigen, dass ich noch verzichten kann;
- um etwas Solidarität auszudrücken mit denen, die nichts haben;
- um mehr Zeit zu finden für mich, für das Gebet;
- um .....
- .....

3. Was wäre für mich ein Verzicht?  
Worauf möchte ich verzichten?

4. Vielleicht frage ich mich ja auch: „womit möchte ich jemanden beschenken?“ – konkret hier in der Gemeinschaft, nicht immer so weit weg! Denn indem ich den anderen beschenke, nehme ich mich selbst zurück:

- \* ein Wort schenken
- \* einen Dienst übernehmen
- \* Zeit von mir für Dich frei machen
- \* Geduld üben
- \* eine Rückmeldung geben
- \* .....

### 5. Bedenke:

*Jeder Tag hat seine Herausforderung – ihn zu bestehen.*

*Ich kenne meine „Fallen“, in die ich tappe – und ein Tag ist schnell vergangen.*

*Wenn es mir schwerfällt, meinem Vorsatz treu zu sein, kann ich einen Kontrakt mit mir schließen, den ich gut sichtbar für mich aufhänge – zur Erinnerung.*

*Und: jeder Tag hält für mich die Chance bereit, es neu zu versuchen.*