

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

Fasten und Genießen:

sieben Wochen Genuss ohne Reue



@pixabay/mirkosajkov

"Tun hätte ich schon gewollt,
dürfen habe ich mich nicht getraut."

(Karl Valentin)

Warum Fasten?

Ein Motivator ist sicherlich, dass ich meinem Körper und meinem Geist etwas Gutes tun möchte. Ich möchte gesünder leben, mich lebendiger fühlen. Durch das Fasten hinterfrage ich Gewohnheiten und richte mich neu aus. Das Erleben von Verzicht ermöglicht mir neue Blickwinkel. Ist nicht ein bewusstes Erleben und die Suche von mehr persönlicher Lebendigkeit eine wunderbare Vorbereitung auf Ostern?

Wir leben in unruhigen Zeiten. Damit es uns gelingt im Augenblick zu leben und uns unserer eigenen Stärke und Lebendigkeit bewusst zu sein, möchten wir Dich/Euch ermutigen, nicht nur das Fasten auszuprobieren, sondern den bewussten Verzicht mit bewusstem Genuss zu kombinieren.

Denn der Verzicht schafft Vorfreude und macht wieder mehr fähig zum genießen. So ist der Genuss von kleinen Dingen eine wunderbare Ergänzung zum Fasten.



@pixabay/RichardsDrawings

Wer genießt, hat mehr Lebensfreude.

Wer genießt, der staunt.

Wer genießt, ist im Augenblick.

Wer genießt, kann sich nicht gleichzeitig Sorgen machen.

Wer genießt, der entspannt.

Sie möchten unseren „m o m e n t“ regelmäßig kostenlos beziehen?

Schreiben Sie uns: kita-spirituell@eomuc.de. Wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf!

Gert Kaluza, Psychotherapeut, hat die acht Gebote des Genießens entwickelt. Für ihn ist der Genuss ein wichtiges Element der regenerativen Stresskompetenz, weil Genuss direkt auf das vegetative Nervensystem wirkt und es entspannt.

Drei dieser Gebote wollen wir Dir/Euch hier kurz vorstellen (vgl. Gert Kaluza, Stressbewältigung, Springer, 2018):

1. Plane Deinen Genuss

Nimm Dir jeden Tag am Morgen einen kleinen Genuss für den Tag vor. Das kann jeden Tag der Gleiche sein oder variieren. Überlasse deinen Genuss nicht alleine dem Zufall. Der Alltag fordert oft das notwendige zu tun. Dinge, die nicht sein müssen, gehen im Trubel leicht unter. Deshalb nimm Dir eine Kleinigkeit vor, triff eine Verabredung mit Dir selbst oder anderen lieben Menschen. Zudem schafft Planung auch Vorfriede.

2. Qualität statt Quantität

Genieße lieber weniger, aber richtig. Gönn Dir das Beste. Beschränke Dich auf kleine Gönnungen, nicht aus Geiz oder falscher Bescheidenheit, sondern weil ein zu Viel oft schnell langweilt oder „satt“ macht.

3. Trainiere Deine Sinne

Schmecke, sehe, fühle Nuancen in genussvollen Momenten und schule dadurch Deine Wahrnehmung. (Entdecke verschieden Grüntöne im Wald, schmecke die Süße einer bitteren Grapefruit. ...)

Dein Leben wird reicher.

Wir laden Dich/Euch ein, mit uns jeden Tag innezuhalten und einen gesunden Genuss Deiner/Eurer Wahl zu genießen. Dafür reicht auch ein kleiner Moment.



Das Buch Kohelet ist ein über 2000 Jahre altes Weisheitsbuch im Alten Testament. Es erzählt uns in alter Sprache, wie damals und heute Leben gelingen kann.

Sieh, was ich Gutes sah:

Es ist schön, zu essen und zu trinken und Gutes zu genießen für all die Mühe und Arbeit unter der Sonne in der ganzen Zeit meines Lebens, das Gott mir gegeben hat.

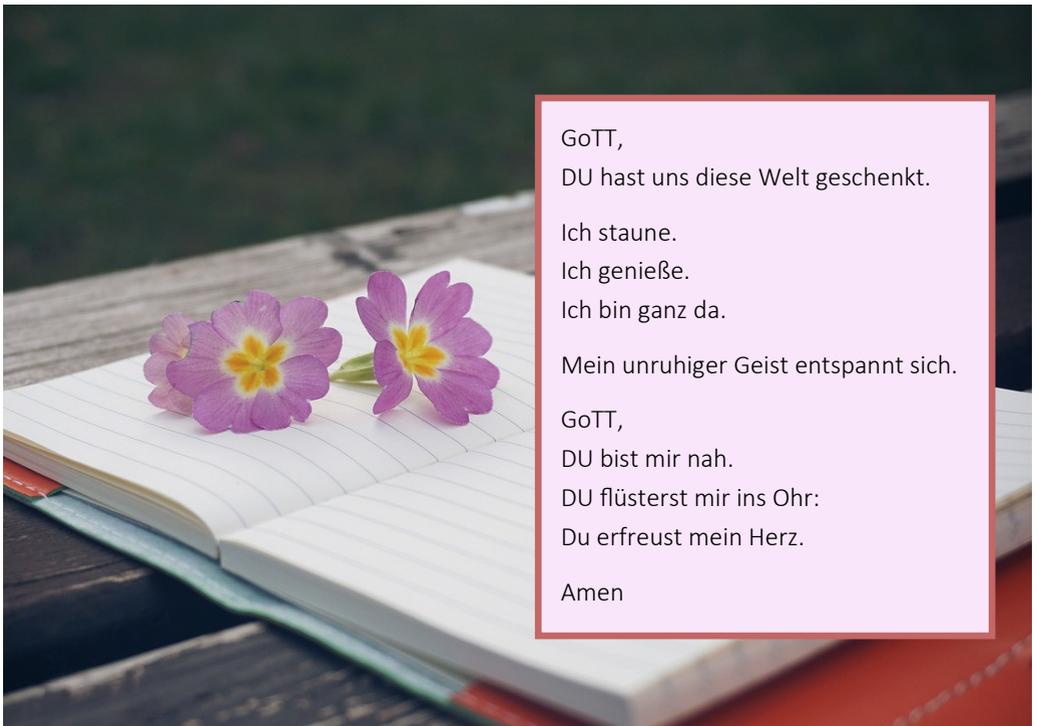
Das steht einem jeden zu als sein Teil.

Wenn es mir gelingt, dass ich mich an dem freue, wofür ich mich abgemüht habe, so ist das ein Geschenk Gottes.

So Sorge ich mich weniger um mein Leben, denn Gott erfreut mein Herz.

(vgl. Kohelet 5,17.18)

Und dies soll Dir zum Segen sein:



GoTT,
DU hast uns diese Welt geschenkt.

Ich staune.
Ich genieße.
Ich bin ganz da.

Mein unruhiger Geist entspannt sich.

GoTT,
DU bist mir nah.
DU flüsterst mir ins Ohr:
Du erfreust mein Herz.

Amen

©pixabay/freephotoCC