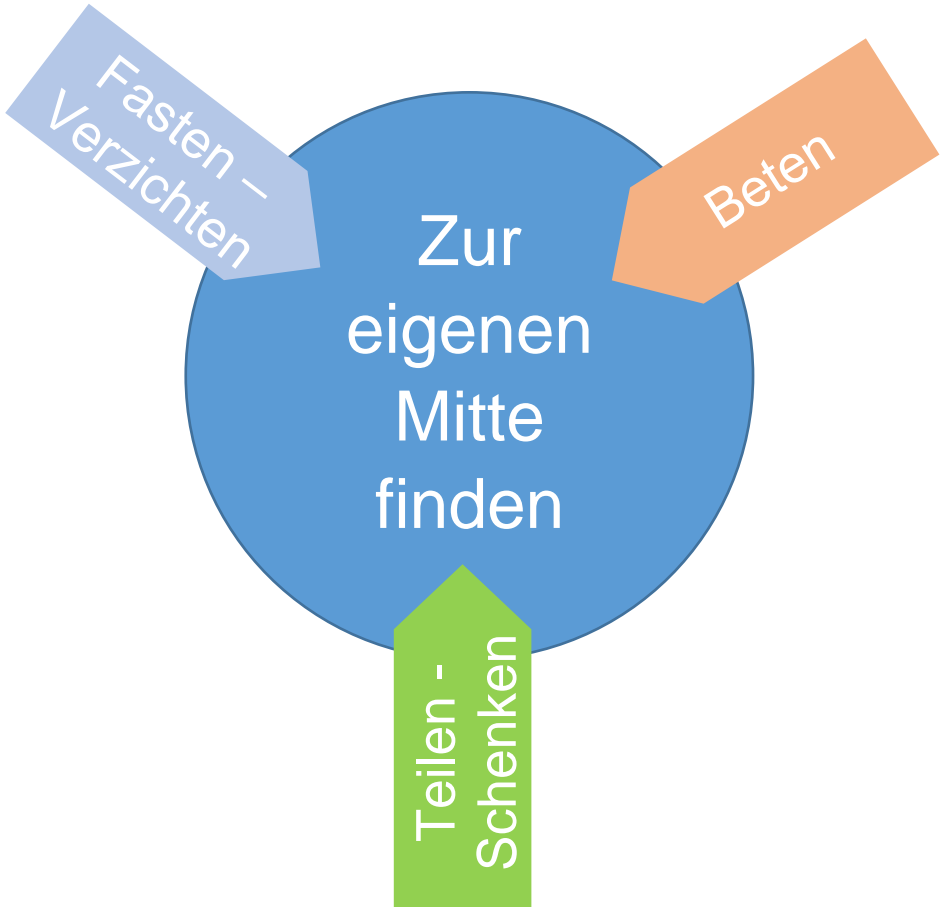


Fastenzeit



bewusst(er) gestalten

In der österlichen Bußzeit von Aschermittwoch bis Ostern sind wir als Christen aufgerufen, unser Leben zu überdenken und neu auszurichten, indem wir unsere Beziehung zu Gott, zu den Mitmenschen und auch zu uns selbst auf den Prüfstand stellen und uns neu orientieren. Anhand der drei von Jesus selbst empfohlenen Bereiche „Fasten – Verzichten, Beten und Teilen – Schenken“ können wir in unseren verschiedenen Lebensbereichen Akzente und vielleicht sogar neue Schwerpunkte setzen. Wir laden Sie ein, sich mit unseren Impulsen zu beschäftigen und sich einzelne Punkte herauszuholen, die Sie in der Fastenzeit begleiten sollen.

Fasten – Verzichten

Konsum prägt inzwischen weitgehend die Gesellschaft. Was ich zum Leben brauche, ist in der Regel unkompliziert zu bekommen. Bewusst zu fasten und auf etwas zu verzichten, kann mir helfen, mich wieder mehr auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Dazu gehören meist weniger die Dinge, die ich kaufen kann, sondern mehr die Werte, die mein Leben prägen sollen und mit Geld nicht zu bemessen sind.

→ **Freitags kein Fleisch und keinen Fisch essen**

Wenn ich einen Tag in der Woche auf diese Speisen verzichte, kann mir wieder deutlich werden, wie wertvoll diese Lebensmittel sind, die unter großem Aufwand zu mir nach Hause kommen.

→ **Autofasten: überlegen, wann und wo ich das Auto benutze**

Oft wird das Auto unbedacht und unnötig genutzt. Ich sollte mir überlegen, ob ich nicht mehrere einzelne Fahrten verbinden kann und ob Kurzstrecken nicht auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu bewältigen sind. Für viele Strecken kann ich auch öffentliche Verkehrsmittel wie Bus oder Bahn nutzen. Das spart Energie und Abgase.

→ **Medienfasten: auf Fernseher, PC, Handy, elektronische Spiele verzichten**

Viele elektronische Unterhaltungsmedien kosten neben Energie vor allem auch Zeit. Statt dieser Art von Beschäftigung kann ich die Zeit sicherlich anderweitig gut mit sinnvollen Beschäftigungen nutzen. Denkbar ist es auch, wieder einmal klassische Spiele wie Brett- und Kartenspiele in den Vordergrund zu rücken und so Gemeinschaft zu pflegen.

→ **Energiefasten: Elektrogeräte ganz ausschalten und nicht im Stand-by-Betrieb laufen lassen, Waschmaschine und Geschirrspüler nicht halbvoll laufen lassen und Sparprogramme nutzen, bewusster heizen und lüften**

Meist aus Bequemlichkeit werden Elektrogeräte oft nur in den Standby-Betrieb zurückgeschaltet anstatt sie ganz auszuschalten. Dadurch verschwenden sie aber dennoch Energie.

Waschmaschinen und Geschirrspüler werden manchmal laufen gelassen, obwohl sie nicht voll sind. Auch dadurch wird überflüssig Strom verbraucht. Sparprogramme brauchen meist mehr Zeit, aber deutlich weniger Strom.

Auch beim Heizen und Lüften kann ich Energie einsparen. Ein Grad weniger Raumtemperatur ist kaum spürbar, aber energieschonend. Kurz stoßlüften statt das Fenster lange in Kippstellung zu lassen, ist ebenso sinnvoll. Energiefasten schont nicht nur die eigenen Finanzen, sondern vor allem die Umwelt.

- **Plastikfasten: Umverpackungen vermeiden, Lebensmittel soweit möglich offen statt verpackt kaufen, Stofftaschen statt Plastiktüten verwenden**

Vieles wird in Plastik verpackt, obwohl es nicht notwendig wäre. Wenn ich Sachen kaufe, die nicht unnötig verpackt sind, schone ich die Umwelt. Ebenso kann ich meine eigene Stofftasche beim Einkauf benutzen anstatt eine Plastiktüte zu kaufen und so Müll vermeiden.

Ein nicht unerheblicher Teil von Plastikmüll gelangt ins Meer und sorgt dafür, dass dort Tiere qualvoll verenden.

- **Regional und saisonal einkaufen und dadurch Transportenergie einsparen**

Früher wurde grundsätzlich gegessen, was gerade vor Ort reif und verfügbar war. Um heute alles zu jeder Jahreszeit essen zu können, müssen viele Lebensmittel weite Strecken überwinden, um bei uns auf den Teller zu kommen.

Wenn ich saisonal und regional einkaufe, unterstütze ich die Erzeuger vor Ort und helfe Energie zu sparen, indem die weiten Transportwege wegfallen.

Zudem weiß ich den Wert mancher Lebensmittel wieder mehr zu schätzen, wenn sie nicht immer verfügbar sind.

Beten

Beten ist letztendlich nichts anderes, als mit Gott zu reden und auf das zu hören, was er mir sagen möchte. Wenn ich mich bemühe, mein Gespräch mit Gott zu intensivieren, beeinflusst das meine Beziehung zu ihm und auch zu meinem eigenen Leben positiv und ich komme Gott und somit auch mir selbst wieder näher.

- **Den Tag bewusst mit Gott gestalten: z.B. Morgengebet, Abendgebet, Tischgebet**

Ich kann mich wieder mehr bemühen, den Tageslauf mit Gott zu gestalten, wenn ich morgens, bei den Mahlzeiten und abends bete, also mit Gott rede.

Diese Gebete geben mir und meinem Alltag eine Struktur und meine Beziehung zu Gott wird sichtbar und spürbar.

- **Gottesdienste besuchen: Sonntagsgottesdienst, Werktagsmesse, Bußgottesdienst, Kreuzweg, z.B. auch Kreuzweg durch die Stadt am 26.03.2017...**

Wenn ich Gottesdienste und Andachten besuche, erlebe ich in Gemeinschaft mit anderen auch Gemeinschaft mit Gott. Ich bekomme Halt für mein Leben.

Der Sonntagsgottesdienst, den ich zusammen mit meiner Familie besuche, sollte meinen christlichen Glauben prägen und mich Kraft für den Alltag schöpfen lassen.

- **Andere sinnvolle Angebote der Pfarreien nutzen: z.B. Exerzitien im Alltag, Einkerhtag, religiöse Vorträge, Bibelkreis...**

Mit diesen Angeboten entwickle ich meinen Glauben weiter und gewinne neue Ausblicke für meinen Glauben und mein Leben.

Teilen - Schenken

Wenn ich etwas von dem, was ich besitze, teile oder verschenke, wird meine Wertschätzung gegenüber meinem Mitmenschen spürbar und ich kann Gutes tun, ohne dass ich mich dabei erheblich einschränken muss. „Teilen macht Freude“ – vielleicht nicht nur dem anderen, sondern auch mir.

→ **Zeit teilen: Zeit mit der Familie verbringen und etwas unternehmen, jemanden besuchen**

Im Alltag hat jeder seine eigenen Aufgaben und viel zu tun. Ich kann die Fastenzeit nutzen, bewusst wieder mehr Zeit mit meiner Familie zu verbringen und durch gemeinsame Unternehmungen den Zusammenhalt in der Familie zu stärken. Ich kann mir auch Gedanken darüber machen, wer sich über einen Besuch von mir freuen würde, wozu mir aber bisher die Zeit gefehlt hat.

→ **Kleidung weitergeben, die ich nicht mehr trage**

Oft hängen im Schrank Kleidungsstücke, die ich schon lange nicht mehr getragen habe und die ich deshalb eigentlich nicht mehr bräuchte. Wenn ich diese herbeigebe, tut es mir nicht weh und ich kann anderen Menschen damit eine Freude machen. Wenn ich niemand in meinem Umfeld kenne, dem ich damit helfen kann, kann ich mich z.B. auch an die Kleiderkammer wenden.

→ **Fair-Trade-Produkte kaufen (z.B. Eine-Welt-Läden); diese gibt es auch in Supermärkten (Kaffee, Tee, Schokolade...)**

Diese Produkte sind zwar meist etwas teurer, aber wenn ich sie kaufe, werden die Erzeuger dieser Produkte fair bezahlt.

Dadurch kann ich auch einen Beitrag dazu leisten, dass die Bauern, die ohnehin in den ärmeren Ländern dieser Welt leben, existieren und ihre Familie ernähren können.

→ **Geld teilen: bewusst spenden**

Soweit ich die Möglichkeiten dazu habe, kann ich mir überlegen, wen ich finanziell unterstützen könnte. Das kann jemand aus der Nachbarschaft oder vor Ort sein, aber auch Hilfsorganisationen vor Ort oder überregional, die sich bemühen, die Not von Menschen zu lindern.

→ **Misereor unterstützen**

Misereor ist ein Hilfswerk, das die ärmsten Menschen dieser Erde durch verschiedene Projekte weltweit unterstützt. Gerade in der Fastenzeit wird die Arbeit dieses Hilfswerks seitens der Kirche in den Vordergrund gerückt. Wenn ich Misereor unterstütze, trage ich aktiv dazu bei, die Not in dieser Welt etwas zu lindern. Eine gute Gelegenheit bietet sich bei der Misereor-Kollekte am 02.04.2017.