

Unverkäufliche Leseprobe des St. Benno-Verlages

benno

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2012

Pater Karl Wallner

Fasten find ich gut!



7 Wochen für die Seele

INHALTSVERZEICHNIS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-3344-4

© St. Benno-Verlag GmbH
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)



- 1** FASSE DIE RICHTIGEN VORSÄTZE
Seite 6



- 2** FASTE MIT LEIB UND SEELE
Seite 18



- 3** ÖFFNE DEINE AUGEN
Seite 30



- 4** GIB MIR EIN DANKBARES HERZ
Seite 42



- 5** VERGIB DIR UND LASS DIR VERGEBEN!
Seite 54



- 6** FEIERE DEINE ERLÖSUNG MIT
Seite 68



- 7** SING FRÖHLICH HALLELUJA!
Seite 82



**FASSE DIE
RICHTIGEN VORSÄTZE**

„Der Weg in den Himmel
ist gepflastert mit realistischen Vorsätzen!“



Eine bewusste Entscheidung treffen



Die Fastenzeit ist eine „Zeit der Gnade“, wie die Gebete der Kirche sie nennen. Gott sei Dank gibt es die Fastenzeit, denn wir spüren doch alle, dass wir Veränderung und Verbesserung in unserem Leben brauchen. Ich möchte Sie daher in den nächsten sieben Wochen bis Ostern hin begleiten und werde jede Woche einen Tipp geben, wo wir etwas besser, tiefer, schöner machen können. Ich verspreche Ihnen jedenfalls, dass ich alles tun werde, damit Sie zu Ostern ein besonders fröhliches Halleluja singen können.

Doch jede Verbesserung in unserem Leben beginnt in unserem Willen. Ob unser Weg auf Ostern zu erfolgreich sein wird, das hängt davon ab, ob Sie sich darauf einlassen wollen. Dazu braucht es am Beginn der heiligen Vierzig Tage Ihre bewusste Entscheidung: Ja, ich *will* diese Fastenzeit bewusst angehen! Ein weises Sprichwort sagt ja: „Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg!“ Und diesen Weg müssen wir gleich am Beginn der Fastenzeit in konkrete Vorsätze fassen. „Vorsatz“ bedeutet, dass ich meinem Tun und Denken eine Willensentscheidung „vorsetze“. Ich nehme mir etwas vor.

Entgiftung der Seele

So möchte ich Sie fürs erste bitten, sich doch selbst einmal zu überlegen, was Sie konkret in den nächsten Wochen ändern wollen und können. Der Name „Fastenzeit“ erinnert daran, dass man sich beim Essen einschränken soll, also dass man körperlich „entschlackt“. Aber uns ist klar, dass es nicht um eine Leibesübung geht, sondern um etwas Geistiges. Das große Thema der christlichen Fastenzeit ist die „Entgiftung“ unserer Seele. Und da sollte jeder von uns selber einmal nachdenken, wo es in unserem Leben, in unseren Beziehungen, in unserem Verhältnis zu Gott „Gift“ gibt. Da gibt es verschiedene Ebenen.

Vielleicht kennen Sie den klerikalen Witz, wo ein Benediktiner, ein Dominikaner, ein Franziskaner und ein Jesuit zusammen beten - und plötzlich fällt das Licht aus. Der Witz geht so, dass der Benediktiner einfach weiterbetet, weil er alles auswendig kann; dass der Dominikaner hochphilosophische Reflexionen über das Verhältnis von Licht und Dunkelheit anstellt, während der Franziskaner wiederum einen frommen Lobgesang auf Bruder Finsternis anstimmt; – bis plötzlich das Licht wieder

angeht: weil der Jesuit eine neue Sicherung hineingegeben hat ...



Natürlich schneidet in diesem Witz nur der praktische Jesuit gut ab. Ich meine, dass wir in unseren Vorsätzen von allen Vieren etwas lernen sollten. Zum einen geht auch in der Fastenzeit die normale Routine weiter wie beim Benediktiner, zum anderen muss unsere Frömmigkeit aber glühender werden wie beim Franziskaner; sodann sollten wir bewusster leben und intensiver nachdenken wie der Dominikaner. Und schließlich müssen wir in der Fastenzeit auch im Praktischen einige konkrete Dinge anpacken wie der Jesuit.



Realistische Vorsätze

Haben Sie sich schon Vorsätze gemacht?! Wenn nicht, dann ist es höchste Zeit. Aber Achtung! Der Spruch „Der Weg zur Hölle ist gepflastert mit guten Vorsätzen“ stimmt leider nur allzu oft. Wie oft haben wir uns schon etwas vorgenommen, und dann haben wir es nicht geschafft und haben resigniert. Statt Erfolg nur Frust! Daran sind an sich aber nicht die Vorsätze schuld, sondern nur, dass man sich *falsche* Vorsätze gemacht hat: Wenn man sich Utopisches vornimmt, dann schafft man es garantiert nicht! Damit unsere Vorsätze nicht in die „Hölle“ der Frustration führen, müssen sie klein und realistisch sein! Also nicht: „Ich will *alle* Menschen lieben!“, sondern zum Beispiel: „Ich will einem unangenehmen Nachbarn zulächeln!“ Nicht: „Ich will 20 Kilo abnehmen!“, sondern etwa: „Ich will am Abend nur Brot und Joghurt essen – und das Ersparte den Armen spenden!“ Nicht: „Ich will ab sofort ein hundertprozentiger Christ sein!“, sondern: „Ich will täglich ein Vaterunser für meine Lieben beten!“ Wir dürfen uns die Latte nicht so hoch legen, dass wir dann nur mehr unten durchlaufen können. Darum müssen unsere Vorsätze konkret und realistisch sein.





Nehmen Sie sich Zeit!



Nehmen Sie sich Zeit, setzen Sie sich hin, knien Sie sich in eine Kirche, denken Sie nach. Oder noch besser:

Lassen Sie sich im Gebet vom lieben Gott sagen, was geändert gehört. Vielleicht werden Sie Ihre Vorsätze sogar niederschreiben. Hauptsache ist, dass wir in dieser Fastenzeit etwas in unserem Leben ändern wollen, denn jeder von uns kann ein Stück besser werden. Und ich garantiere: Wenn wir uns realistische Vorsätze machen, dann können wir sie besser einhalten und dann wird für uns gelten: „Der Weg in den *Himmel* ist gepflastert mit *realistischen* Vorsätzen!“

Gebet

*Herr Jesus Christus,
du hast selbst in der Wüste gefastet
und der List des Teufels standgehalten.
Bitte hilf mir,
dass ich erkenne,
wo etwas schief läuft in meinem Leben.
Gib mir Mut, die richtigen Vorsätze zu fassen.
Lass diese Fastenzeit
eine Zeit der Gnade werden.
Führe mich durch die nächsten sieben Wochen
zu einem fröhlichen Osterfest.*

Amen.



BILDNACHWEIS:

Umschlag: © suzannmeer/Fotolia.de; S. 6/7: © Anette Linnea Rasmus/Fotolia.de; S. 8: © Johnny Lye/Fotolia.de; S. 11: © Anna Khomulo/Fotolia.de; S. 13: © Vivian Seefeld/Fotolia.de; S. 14: © Kramkom/Fotolia.de; S. 17: © csourav/Fotolia.de; S. 18/19: © paul prescott/Fotolia.de; S. 21, 23, 34, 37, 41, 59, 68/69, 77, 78, 81, 90: © Pater Karl Wallner, www.stift-heiligenkreuz.org; S. 25: © Silvia Bogdanski/Fotolia.de; S. 26: © Kati Molin/Fotolia.de; S. 29: © strompendler/Fotolia.de; S. 30/31: © Ivan Gulei/Fotolia.de; S. 32: © Markus Bormann/Fotolia.de; S. 33: © photocreo/Fotolia.de; S. 39: © mrpuiii/Fotolia.de; S. 42/43 © .shock/Fotolia.de; S. 45 © free_photo/Fotolia.de; S. 48 © bierchen/Fotolia.de; S. 53 © Спорт Александр/Fotolia.de; S. 54/55 © Gerhard Wanzenböck/Fotolia.de; S. 56 © d_j_ang0/Fotolia.de; S. 60 © Kuzma/shutterstock; S. 62 © Vitaliy Pakhnyushchyy/Fotolia.de; S. 65 © IKO/Fotolia.de; S. 66 © mr.jay/Fotolia.de; S. 71 © Maria Simonova/Fotolia.de; S. 72 © GRAPIX/Fotolia.de; S. 82/83 © James Thew/Fotolia.de; S. 84 © Martina/Fotolia.de; S. 89 © Glenda Powers/Fotolia.de; S. 93 © Wellford Tiller/Fotolia.de; S. 94 © Gina Sanders/Fotolia.de