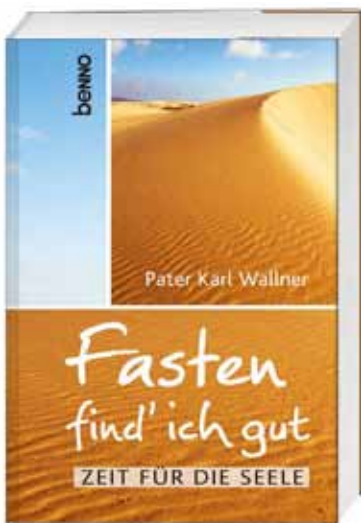


Leseprobe



Pater Karl Wallner

Fasten find ich gut

Zeit für die Seele

96 Seiten, 10,5 x 16,5 cm, Klappenbroschur

ISBN 9783746234304

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

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 2013

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



1

FASSE DIE
RICHTIGEN VORSÄTZE

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

6

7



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.





SING
FRÖHLICH
HALLELUJA!

„Der Auferstandene bringt nicht
ein trauriges Asketentum,
sondern er bringt ein frohes Ja
zum Leben in dieser Welt.“





Fest aller Feste

„O Christ, nun frohe Hoffnung hab,
auch du wirst gehen aus deinem
Grab, sing fröhlich Halleluja.“

Ostern ist das Fest aller Feste, weil es um die Freude aller Freuden geht. Unser Leben mündet in eine Gemeinschaft mit dem lieben Gott, die ewig ist. Wir haben das Recht, uns einmal ausgiebig zu freuen. Halleluja-Stimmung ist angesagt, denn ein Christ, der sich zu Ostern nicht freut, wäre ein trauriger Christ!



Gott macht die Finsternis hell

Als Priester darf ich den Menschen immer bei den Lebenswenden beistehen: Ich darf kleine Kinder taufen; ich versuche, jungen Erwachsenen durch die Firmvorbereitung den Glauben schmackhaft zu machen; ich bereite verliebte Paare auf die Ehe vor. An Krankenbetten versuche ich, Trost zu spenden. Und ich bin auch beim „Letzten“ dabei, beim Begräbnis. Es ist einer der bewegendsten Augenblicke meines priesterlichen Dienstes, wenn ich umgeben von den trauernden Verwandten am offenen Grab stehe und hinunter auf den Sarg schaue. In einem der vorgesehenen Gebete heißt es so ähnlich wie: „Herr Jesus Christus, du hast die Finsternis des Grabes mit uns geteilt und hell gemacht.“ Da läuft mir immer eine Gänsehaut über den Rücken. Christlicher Glaube ist keine fromme Phantasie, sondern es geht um die Realität unseres Lebens. Es geht um die letzte Antwort auf die Frage: Warum lebe ich, wenn ich doch sterben muss? Zu Ostern ruft uns der Glaube triumphierend zu: Gott macht die Finsternis deines Todes hell, denn Christus ist auferstanden. Welcher Trost, welche Freude!

An vielen Orten haben wir am Karsamstag den schönen Brauch des „Heiligen Grabes“. In einer Seitenkapelle wird das Grab Christi nachgebaut. In meiner Wienerwaldpfarrei, die ich 8 Jahre lang betreute, gab es sogar einen hölzernen Leichnam Jesu. Dieser Realismus tut schon deshalb gut, weil wir den Tod zu stark verdrängen. Wir Gläubige müssen nicht verdrängen, weil uns ja der Gedanke an den Tod und die Toten nicht verzweifelt macht. Unser Leben prallt ja nicht gegen eine Wand des Nichts, weil Christus eine Tür in den Raum der Ewigkeit Gottes geöffnet hat. Viele Gläubige, auch Kinder, sind am Karsamstag zum „Heiligen Grab“ gekommen: Über dem Grab ist das Allerheiligste zur Anbetung ausgesetzt. Dabei ist am Karsamstag die Monstranz mit einem dünnen Schleier verhüllt, weil an diesem Tag Christus sich nicht nur in die Gestalt des Brotes hinein verhüllt, sondern noch tiefer: bis ins Totsein. Die Gläubigen nehmen diese Anbetungsstunden, in denen absolute Stille herrscht, gerne an.



„Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?!“

Einmal ist es passiert, dass ein kleines Mädchen namens Julia mit ihrer Großmutter beim Heiligen Grab betete. Sie war von Jesus, der da friedlich zwischen Kerzen und duftenden weißen Blumen ruhte, fasziniert. Am nächsten Tag, am Ostersonntag, kam sie wieder in die Kirche und zog ihre Oma zum Heiligen Grab. Doch welche Enttäuschung! Laut rief sie, sodass die Gläubigen es hören konnten: „Oma, Jesus ist ja weg!“ Da hat Julias Kindermund dasselbe verkündet wie vor 2000 Jahren der Engel am Grab des Herrn: „Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?! Er ist nicht hier, er ist auferstanden.“ (Lukas 24,5f) An der Stelle des Heiligen Grabes steht die Osterkerze, das Symbol für den Auferstandenen. Sie ist das Zeichen dafür, dass das Licht die Finsternis besiegt hat. Das Leben triumphiert über den Tod. Darum haben wir auch alle bei unserer Taufe eine Kerze erhalten, weil das Licht des Sieges Christi bereits in uns zu leuchten begonnen hat. Wie schade, dass die Taufkerzen meistens in irgendwelchen Schubladen verstauben!





„Jubelt über Gott!“

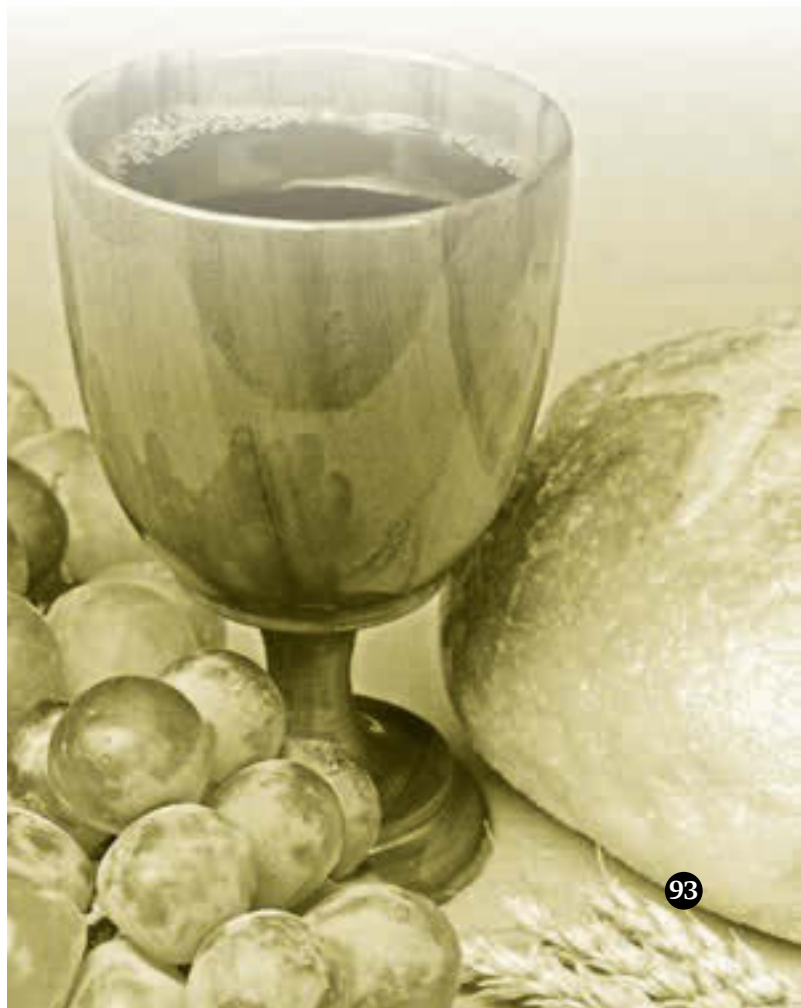
Mit der kleinen Julia verbinde ich eine weitere liebe Erinnerung: Sie liebte es nämlich, wenn in der Kirche das Halleluja gesungen wurde. Als sie dann größer war, gestand sie mir den Grund. Julia hatte nämlich gedacht, dass das „Halleluja“ soviel wie „Hallo Julia“ bedeutet. Ein schöner Irrtum! Halleluja ist der Freudenruf der Christen. In der Fastenzeit wird es nicht gesungen, da sich die Kirche auch ein „liturgisches Fasten“ auferlegt: es gibt keinen Blumenschmuck, Gesang und Musik sind nüchterner, und das Halleluja sogar verboten. „Halleluja“ ist ein hebräisches Wort. „Hallel“ ist der Jubel. Und die letzte Silbe „Ja“ steht für Jahwe, den hochheiligen Namen Gottes. Es bedeutet ungefähr „Lobpreiset Jahwe!“, also: „Jubelt über Gott!“ Es ist eine Art biblischer „Jodler“ und sollte daher immer gesungen werden. Ich finde es schrecklich, wenn man das Halleluja nur spricht oder rezitiert. Das ist so, als würde DJ-Ötzi nicht singen, sondern nur seine Liedertexte aufsagen... In jeder Messe leitet der Halleluja-Ruf das Evangelium ein. Dazu stehen wir deshalb auf, weil es der österliche Christus ist, der jetzt in unsere Mitte tritt und im Evangelium zu uns sprechen will.



Woche des Gottesjubels

Ich lade Sie ein, sich in der Osterzeit mit Leib und Seele auf den Halleluja-Jubel einzulassen. Wir haben dazu bis Pfingsten Zeit. Besonders freudvoll sollen wir die acht Tage nach Ostern gestalten, die „Osteroktav“. Christi Sieg über den Tod ist ein solches Mega-Ereignis, dass wir Christen es nicht bloß an einem einzigen Tag feiern können, sondern wir brauchen dazu eine ganze Woche. Die Osteroktav vom Ostersonntag bis zum darauffolgenden „Weißen Sonntag“ oder „Sonntag der göttlichen Barmherzigkeit“ ist die Woche des Gottesjubels. Und weil die Freude durch den Magen geht, soll in der Osterwoche auf keinen Fall gefastet werden. Das ist eine frühchristliche Regel, die mich ganz besonders freut, weil ich ein begeisterter Esser bin... Sogar bei uns im Kloster gibt es in der Osterwoche jeden Tag Festessen, sogar am Freitag. Das hat auch einen theologischen Grund: Christus ist ja nicht als „Geist“ auf-erstanden, sondern verklärt „im Fleisch“. Darum werden bei uns zu Ostern Schinken, Eier und alle möglichen Leckerbissen gesegnet. Der Auferstandene bringt nicht ein trauriges Asketentum, sondern er bringt ein frohes Ja zum Leben in dieser Welt, - freilich immer mit

der Perspektive, dass uns „danach“ eine noch größere Freude erwartet. Wie schön ist es doch, Christ zu sein! Halleluja!





Gebet

*Herr Jesus Christus,
du bist siegreich auferstanden.*

*Wir wissen, dass unser Glaube nicht aus Gefühlen
oder gar Sentimentalitäten besteht,
dennoch bitten wir dich:*

*Schenke uns eine tiefe Empfindung der Osterfreude,
weil wir heutigen Christen die Freude so dringend
brauchen*

*wie deine verängstigten Jünger damals am Oster-
morgen.*

*Lass uns Christen wieder frohe Halleluja-Menschen
werden,*

*sodass die finstere Welt durch unsere Fröhlichkeit ein
wenig heller wird.*

Dir sei Ehre in Ewigkeit.

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