



morguefile.com

Impuls: Ani Reichmann, Referentin Katoliško žensko gibanje

Die Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch und endet mit der Osternacht. Nach dem Vorbild des Fastens Jesu in der Wüste dauert die Vorbereitung auf Ostern 40 Tage.

Fasten gehört zum Leben wie das Essen, aber der Sinn erschließt sich nur jenen, die sich auf das Fasten einlassen. Es bedeutet nicht Hungern, sondern den freiwilligen Verzicht auf Nahrung, Lärm, Stress usw.

Fasten ist eine Chance dem Leben eine neue Richtung zu geben: achtsamer, einfacher und intensiver leben. Es wirkt auf den ganzen Menschen – auf Körper und Geist, Leib und Seele. Dinge loszulassen bedeutet frei werden für neue Handlungen. Körperliche Gewichtsabnahme geht einher mit geistiger Wachheit.

Unbestritten dient Fasten zunächst der körperlichen Gesundheit – der Körper wird gereinigt, entgiftet, von Belastendem befreit. Durch den Verzicht auf feste Nahrung schaltet der Körper um und ernährt sich aus körpereigenen Vorräten.

Bewegung und Ruhe fördern die Selbstheilungskräfte und die Leistungsfähigkeit bleibt doch erhalten.

Innere Ruhe wird im Alltag leicht verdrängt und mit Gütern wie Essen, Trinken, Rauchen, Stress, Lärm, Unterhaltung zugedeckt bzw. zufrieden gestellt.

Beim Fasten werden unsere Sinne neu geschärft und wir schmecken, riechen und spüren alles wacher und intensiver.

Der Alltag bekommt eine neue Dimension und wir spüren auch wie wenig wir für unser Leben brauchen. Wir spüren, was wesentlich für unser Leben ist, was uns trägt, uns Sinn und Halt gibt im Leben.

Es kommt im Fasten nicht auf persönliche Erfolge an, sondern darauf, ob ich gütiger, achtsamer, sensibler und barmherziger im Umgang mit mir selbst, mit Gott, mit den Mitmenschen und mit der Umwelt geworden bin. Es ist wichtig, gut für sich zu sorgen, auf die körperlichen und seelischen Regungen zu achten. So erleben wir die Fastenzeit immer als Weg zu innerer Ordnung, Neuorientierung und Reifung. Das Fasten ist jedoch wie das Beten eine Kunst, die wir nur durch Übung erlernen können.

In der Fastenzeit lädt uns die Aktion Familienfastag der kfb ein, dass wir die Nöte unserer Mitmenschen sehen, mit ihnen teilen und solidarisch für Gerechtigkeit und Frieden in den Ländern des Südens eintreten.

## Einstimmung für die Frauenrunde in der Fastenzeit

### Atemübung: Lass dir Zeit!

Mehr Zeit für sich, für andere, für das Wesentliche im Leben - das wünschen wir uns alle. Andererseits sind wir voll ausgelastet, haben keine Zeit unsere Vorhaben unter einen Hut zu bringen.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit zu einer Atemübung.

Atmen Sie langsam ein, so dass sich der Brustkorb etwas hebt. Halten Sie kurz die Luft an und atmen Sie dann wieder langsam aus, so dass die ganze Luft ausgeatmet ist.

Wiederholen Sie diese Übung einige Male. Wenn Sie zur Ruhe gekommen sind, stellen Sie sich die Frage:

*Habe ich genug Zeit für mich?*

Lassen Sie alle Gedanken, Gefühle zu und, wenn Sie wollen, können Sie die spontanen Gedanken notieren.



Alice Popcorn, commons.wikimedia.org

## Eine Geschichte...

Ein Spaziergänger ging durch den Wald und begegnete einem Waldarbeiter, der hastig und mühselig beschäftigt war einen gefällten Baumstamm in kleine Teile zu zersägen. Der Spaziergänger trat näher heran, um zu sehen, warum der Holzfäller sich so abmühte und sagte dann: „Ihre Säge ist total stumpf! Wollen Sie sie nicht schärfen?“ Darauf stöhnte der Waldarbeiter: „Dafür habe ich keine Zeit – ich muss sägen!“

### ... ZUM NACHDENKEN

Jeden Tag bekommen wir 24 Stunden geschenkt. Es lohnt sich besonders in der Fastenzeit einmal in Ruhe die Zeiteinteilung zu beobachten.

Wie ist das bei Ihnen?

- Für wen und was wende ich Zeit auf?
- Wer bestimmt meinen Zeiteinsatz?
- Wofür hätte ich gerne mehr Zeit?
- Ist ihre Säge schon geschärft?

### Meditation

*Zeit nehmen um innezuhalten*

*Zeit nehmen um tief durchzuatmen*

*Zeit nehmen um achtsam zu werden*

*Zeit nehmen um Bilanz zu ziehen vor Gott*

*Zeit nehmen um bewusster zu leben*

*Zeit nehmen um verzichten zu lernen*

*Zeit nehmen um zu danken*

*Zeit nehmen um zu beten*

*Zeit nehmen um...*

*Es liegt an mir.*

*Ich muss mir Zeit nehmen.*



## Postni čas

Postni čas se prične s pepelnico in traja do Velike noči. Po zgledu Jezusovega 40-dnevnega posta v puščavi traja priprava na Veliko noč tudi 40 dni.

Kakor hrana, je tudi post del življenja. Smisel posta dojame lahko samo tisti, ki post v pravem pomenu besede izkusi.

Post ni stradanje, ampak je prostovoljna odpoved hrani, hrupu, stresu... Post je priložnost, da v življenju nekaj spremenimo, da postanemo bolj pozorni, preprosti in življenje močnejše zaznamo. Učinkuje na celega človeka – na telo, dušo in duha. Ko nekaj opustimo damo priložnosti nečemu novemu, obenem s postom izgubimo na teži in ostrimo našega duha. Nesporno je, da post v prvi vrsti učinkuje na naše telesno zdravje – telo se prečisti, odstranijo se strupene snovi in otresemo se bremen.

Ko se odpovemo hrani naše telo to prepozna in se prične hraniti iz lastnih zalog. Gibanje in mirovanje pospešita moči, ki zdravilno vplivajo na naše počutje in s tem je zmogljivost dana. Post je priložnost za ostrenje čutil. Naš vsakdan postane drugačen in spoznamo kako malo potrebujemo za naše življenje, kaj je bistveno v našem življenju, kaj nam daje smisel in oporo.

V postnem času nas KŽG z akcijo Družinski postni dan vabi, da prepoznamo stisko soljudi, z njimi delimo in se solidarno zavzemamo za pravičnost in mir v deželah sveta v razvoju.

Pri postu ni pomembno koliko kilogramov smo shujšali, temveč kakšni smo postali: dobri, pozorni in usmiljeni do sebe, do drugih, do Boga ter do celotnega stvarstva. Dobro je, da skrbimo zase, da smo pozorni na telesne in duševne težave. Tako postni čas doživljamo kot novo pot notranje usmeritve in zorenja. Kakor molitev je tudi post umetnost, katere se lahko naučimo z redno vadbo.



morguefile.com

## Vaja za žensko skupino v postnem času

Vzemi si čas

Vsaka si želi imeti več časa zase, za druge, za vse kar je pomembno v življenju. Na drugi strani smo mnogokrat prezaposlene ter nimamo časa, da bi spravile vse pod eno streho.

Vzemite si čas za dihalno vajo.

Počasi globoko vdihnemo, tako, da se naš prsni koš dvigne, zrak malo zadržimo in nato počasi izdihnemo. To vajo nekajkrat ponovimo.

Ko se umirimo se vprašamo: Sem imela danes dovolj časa zase? Pustimo, da nas preplavijo misli in občutki, če želimo le-te lahko zapišemo.

## Zgodba

Neki mož se je sprehajal po gozdu in srečal gozdnega delavca, ki je zelo naglo in z velikim trdom žagal podrto drevo na majhne kose. Pristopil je, da bi natanko videl zakaj se delavec tako trudi ter mu dejal: „Vaša žaga je topa! Ali je ne bi nabrusili?“ Delavec mu je odvrnil: „Za to pa nimam časa – moram žagati!“

## Vprašanja za žensko skupino

Kako je z nami? Vsak dan je nam podarjenih 24 ur. Pomembno je, da si ravno v postnem času ogledamo našo časovno razporeditev. Za koga in zakaj porabim svoj čas? Kdo odloča o mojo razporeditvi časa? Je naša žaga nabrušena?

### *Meditacija*

*Vzemi si čas za premor,  
vzemi si čas za globoko dihanje,  
vzemi si čas za majhne pozornosti,  
vzemi si čas za bilanco pred Bogom,  
vzemi si čas za zavestno življenje,  
vzemi si čas, da se naučiš odpovedovati,  
vzemi si čas za zahvalo,  
vzemi si čas za molitev,  
vzemi si čas ...*

*Sama moram odločiti.  
Sama si moram vzeti čas.*