

## Fasten - Impuls „Halt amol“! Jeweils mitten unter der Woche von Aschermittwoch bis Ostern.



Katholische  
Jugend und  
Jungschar

Unterer Kirchweg 2 | 6850 Dornbirn  
T 05522 3485 7132 | F 05522 3485 7135  
brigitte.dorner@  
kath-kirche-vorarlberg.at  
www.kathfish.at

### HALT AMOL!

Hungerst du noch oder fastest du schon?!  
oder: Das ist ein Fasten wie ich es liebe!  
☺

Oje, die Fastenzeit hat wieder angefangen, werden sich heute viele denken... der letzte Faschingskrapfen ist verputzt - aus mit der Schlemmerei, Schluß mit Alkohol und Rauch...

Doch wenn du immer noch glaubst, dass Fasten nur mit mürrischen Gesichtern und knurrenden Mägen zu tun hat, dann hab ich eine gute Nachricht für dich: Fasten kann man auf ganz verschiedene Art und Weise – ganz ohne dabei hungern oder auf etwas verzichten zu müssen! Die meisten Leute denken beim Stichwort Fasten automatisch an Diät, Entschlackung oder Joghurt – Dinge, die in den Medien präsent sind, aber eine völlig einseitige Sichtweise des Ganzen darstellen.

*Back to the roots... – zurück zu den Wurzeln:*

„Ihr fastet zwar, aber ihr seid zugleich streitsüchtig und schlagt sofort mit der Faust drein... Ist das vielleicht ein Fasttag, wie ich ihn liebe, wenn ihr auf Essen und Trinken verzichtet und euren Kopf hängen lasst? Nein, ein Fasten, wie ich es liebe, sieht anders aus! Befreit die, die gefangen sind und misshandelt werden und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Ladet die Hungernden zum Essen ein, gebt Obdachlosen ein Zuhause, denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen und nehmt euch Zeit für eure Mitmenschen!“ (vgl. Jes. 58, 4-7)

*Dieser Text aus der Bibel zeigt uns, was Fasten noch – auch heute! – bedeuten kann:*

- ◆ Anstatt sich von Zwängen, Gewohnheiten oder Süchten einschränken zu lassen, sich von dem befreien, was bedrückt, erdrückt, einengt...
- ◆ Anstatt das Essen schnell hinunterzuschlingen, etwas bewusst genießen...



Von welcher Last muss ich mich befreien? Was hindert mich daran, meine Persönlichkeit zur vollen Blüte zu entfalten?

- ◆ Anstatt von einem Termin zum nächsten zu hetzen, inne halten und Prioritäten setzen...
- ◆ Anstatt immer JA zu sagen, auch einmal NEIN sagen...
- ◆ Anstatt nur um sich und seine eigenen Probleme zu kreisen, offen sein für andere(s)...
- ◆ Anstatt wegzusehen, dort hinzusehen, wo andere meine Hilfe brauchen...
- ◆ Anstatt zu leben um zu arbeiten, arbeiten um zu leben...

#### *Impulse:*

- ☺ Ich trage in meinem Kalender einen Termin ein, der nur für mich selber reserviert ist.
- ☺ Ich rufe einen Freund/eine Freundin an, die ich schon lange einmal treffen wollte.
- ☺ Ich nütze die Zeit, die ich sonst für Facebook verwende und mache einen Spaziergang.
- ☺ Ich esse bewusst und ganz langsam etwas, das mir gut schmeckt, und genieße es bis zum letzten Krümel...

**Fasten... mir selbst und anderen etwas Gutes tun – das ist ein Fasten wie ich es liebe!**