

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



Katholische  
Jugend  
und Jungschar

Unterer Kirchweg 2 | 6850 Dornbirn  
brigitte.dorner@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.kathfish.at

### GeWICHTIG

Klassisch für die Fastenzeit: ein Blick auf die Waage. Für viele von uns ein Anlass zum Stirnrunzeln... schon wieder ein (paar) Kilo zuviel. Warum nehmen wir unser GEWICHT eigentlich so WICHTIG, wo es doch viel GEWICHTIGere Themen gibt? Beim Fasten geht es doch um viel mehr als um das eigene KörperGEWICHT!

#### GEWICHT geben – Prioritäten setzen

Was ist mir wirklich WICHTIG im Leben?

Was sind meine Prioritäten?

Für wen oder was setze ich mich ein?

Wem leihe ich meine Stimme?

Für wen kann ich ein Sprachrohr sein?

Wem oder was gebe ich GEWICHT?

KopfLASTig oder bauchLASTig entscheiden?

#### Weg mit dem Speck!

Wo in meinem Leben müsste ich mal abspecken und reduzieren?

Worauf verzichten?

Mich von AltLASTen befreien

BalLAST abwerfen

PLASTikmüll entsorgen

LASTer aufgeben

#### Heavy on my heart

Was beLASTet und bedrückt mich derzeit?

Welches Kreuz LASTet auf meinen Schultern?

Was macht mein Herz SCHWER?

EntLASTung bei lieben Menschen suchen

PfLASTer auf seelische Wunden kleben

„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere LASTen zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ (Mt. 11,28)



Carl Lampert hat in seinem Leben GOTT GEWICHT gegeben:

„So lebe und trage ich in dieser Kraft die so erdrückende LAST dieser meiner Lage und finde immer wieder Kraft dazu. Die unverdiente Gnade meines unbedingten Gottvertrauens hat mich immer in meinem Leben beleitet und ist in der Hitze und der LAST dieser meiner Leidensjahre nur noch stärker geworden...“ (Brief aus dem Reichskriegsgefängnis Torgau an seinen Bruder Julius, Herz-Jesu Fest 1944)

“It's heavy on my heart  
I can't make it alone  
Heavy on my heart  
I can't find my way home  
Heavy on my heart  
So come and free me  
It's so heavy on my heart”  
(Anastasia, Heavy on my heart)

Mag. Brigitte Dorner