

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



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

### **Halt amol!**

Hast du dir auch gedacht, der Vorschlag vom 1. Fastenimpuls wäre eine tolle Idee? Die Zeit, die du sonst im Facebook verbringst, durch einen Spaziergang zu ersetzen? Ist dir das ge­glückt oder ist deine Uhr wie gewohnt weitergelaufen?

Ständig und überall sind wir von Uhren umgeben. Sei es die Küchenuhr, die Uhr am Handy, die Armbanduhr, die Uhr im Auto oder am Bahnhof.

Viele Uhren nehme ich nur unbewusst wahr. Auf die Uhr schaut man ständig, auch wenn man sie nicht braucht. Ich will wissen, wie lange es noch dauert, bis eine Stunde vorbei ist, wie viel Zeit ich noch habe, um losfahren zu müssen, oder wie viele Minuten ich schon zu spät komme.

Uhren sind mit Stress oder Langweile verbunden. Ich schau nie auf die Uhr, wenn ich gerade eine angenehme Unterhaltung führe oder Volleyball spiele. Ich lasse mich von der Uhr stressen und glaube, keine Zeit zu haben.

Eigentlich zeigt dir die Uhr, dass du viel Zeit hast, wirklich Leben zu können. Denn, stell dir vor, eine Minute hat 60 Sekunden, eine Stunde 36.000 Sekunden, ein Tag 86.400 Sekunden und ein Monat 2.678.400 Sekunden. Also, wozu lassen wir uns von der Uhr stressen?

Nimm dir heute „Uhrauszeit“!  
Nimm heute so oft wie möglich deine Armbanduhr ab, schalte die Handy- oder Computeruhr aus und genieße die vielen Sekunden!!!



### **Impulse:**

- ☺ **Welche Symbolik hat für mich die Uhr? Lasse ich mich durch sie stressen oder freue ich mich, wie viel Zeit ich noch habe?**
- ☺ **Wann schaue ich bewusst auf die Uhr?**
- ☺ **Was mache ich mit den vielen Sekunden, die mir Gott jeden Tag gibt?**