



Der Bischof von Feldkirch

Hirschgraben 2 A-6800 Feldkirch  
T +43 5522 3485-7500 F -7509  
bischof@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.bischof-von-feldkirch.at

## Gedanken zum 1. Fastensonntag 2014

### Der Kompass des Herzens

*Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen. Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider, und kehrt um zum Herrn, eurem Gott. Denn er ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Güte.*

Diese Worte des Propheten Joel stehen am Beginn der Fastenzeit. Sie zeigen uns, dass Fasten im christlichen und im spirituellen Sinn etwas sehr Innerliches ist. Es geht nicht um das Äußere wie das Zerreißen von Kleidern, was in alten Zeiten als ein Zeichen von Reue, Buße und Umkehr galt, sondern es geht um unser Herz.

#### **Halt amol dein Herz offen**

So hieß es beim Gottesdienst am Aschermittwoch auf dem Leutbühel und in der Seekapelle in Bregenz. Schülerinnen und Schüler der Landesberufsschule 1 Bregenz haben ihn mitgestaltet. Dem Feuer, in dem auch die Palmzweige des Vorjahres verbrannt wurden, haben sie alles Belastende übergeben, von dem wir uns in der Fastenzeit freimachen wollen: «Unsere Lustlosigkeit», «den Streit», «das Chaos des Lebens», «unsere Faulheit», «unsere Sorgen», «unsere Verletzungen der Seele», «unsere Freudlosigkeit», hieß es da auf den Zetteln.

#### **Ein Feuer, das reinigt**

Feuer, Asche reinigt, lässt Neues entstehen. Auf anderen Zetteln war dann festgehalten, was wir für einen Neustart brauchen: «unterstützende Begleiter und Freunde», «Freude am Leben», «klare Ziele», «Mut für das Neue und Ungewohnte», «unsere Sehnsucht nach dem Lebendigen», «unsere Bereitschaft, uns zu versöhnen und einander zu vergeben», «innere Stärkung durch Gottes Segen».

Fasten hat etwas mit der Tiefe unserer Seele, mit unserem Leben zu tun. Es ist, wie wenn wir den Kompass unseres Herzens neu einstellen. Der Kompass unseres Herzens ist oft verschüttet von vielen Dingen, die uns belasten, die uns Sorgen machen, die uns aufgedrängt werden. Manchmal weicht so die Nadel ab von der guten Richtung. Fasten meint, eine neue Achtsamkeit für das, was unsere Seele und unser Herz braucht. Eine dreifache Achtsamkeit ist nötig:



**Achtsamkeit für unsere Beziehungen.** Wo gibt es Verletzungen? Wo ist Unversöhntes in unserem Leben? Wo ist ein neuer Anfang gefragt?

**Achtsamkeit für unsere Schöpfung.** Die Schöpfung als Ganze ist uns anvertraut. Sie braucht Rücksichtnahme, eine intelligente Reduktion, die allen Menschen Raum zum Leben gibt. Zerstörung unserer Natur ist Zerstörung unseres Lebensraumes. Fasten meint ein behutsames Umgehen mit den Ressourcen, die uns die Natur schenkt.

**Achtsamkeit für den Sinn unseres Lebens.** Wir verlieren manchmal das Wesentliche aus den Augen. Zu viel Arbeit, Stress, Konflikte lenken uns ab. Übermäßiger Genuss und Konsum verstopfen die Sinne unseres Herzens. Fasten heißt, sich zu fragen, was denn mein persönlicher Auftrag für mein Leben ist? Wofür lebe ich? Welchen Traum hat Gott für meinen Weg?

### **Fasten und Verzichten**

Zum Fasten gehört auch Verzichten, weil Verzicht auch die Augen unseres Herzens öffnet und unsere Sinne schärft. Letztlich geht es im Fasten um das Tiefste in unserem Leben, wie es die Schülerinnen und Schüler in diesem Gottesdienst gezeigt haben. Es geht darum, dass wir unser Herz zerreißen, nicht nur um ein äußerliches Loswerden von Kilos. Es geht darum, dass wir unser Herz zerreißen für das, was uns wichtig ist, für die Liebe, unsere Beziehungen, für die Schöpfung, in der wir atmen und für den tiefen Sinn unseres Lebens, für den Traum, den Gott in meinem Leben schreiben möchte.

So wünsche ich uns allen eine gesegnete Fastenzeit, die uns hilft, den Kompass unseres Herzens neu einzustellen.

Dr. Benno Elbs, Diözesanbischof