



Wir sind oft von vielen Dingen beeinflusst, die uns belasten, ablenken, Sorgen machen, die uns aufgedrängt werden. So weichen wir manchmal von der richtigen Richtung ab. Die Fastenzeit soll uns an jene 40 Tage erinnern, die Jesus betend in der Wüste verbrachte. Die Fastenzeit soll in diesem Sinne für uns eine Zeit der Achtsamkeit für jene Dinge, die unsere Seele und unser Herz wirklich benötigt, sein. Achtsamkeit ist Bewusstheit, ein Gegenwärtig-Sein, eine Haltung voller Aufmerksamkeit. Achtsamkeit dringt zum wirklich Wichtigen vor, zur Selbsterkenntnis und zur Anteilnahme.

In dieser Fastenzeit wollen wir eine Dialogreise miteinander gehen, die sich mit folgenden Themen auseinandersetzt:

1. Woche  
***Fasten bedeutet sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren.***
2. Woche  
***Achtsamkeit unserem Partner, der Partnerin gegenüber.***
3. Woche  
***Achtsamkeit für unsere Beziehungen.***
4. Woche  
***Achtsamkeit für die Liebe.***
5. Woche  
***Achtsamkeit für unsere Schöpfung.***
6. Woche  
***Achtsamkeit für jene Dinge, die unser Leben belasten.***
7. Woche  
***Achtsamkeit für meinen eigentlichen Sinn des Lebens.***

Wir wünschen allen Dialogreisenden eine gesegnete und beziehungsreiche Vorbereitungszeit auf Ostern. Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!

Eví & Gerhard Kerschner, Mattersburg (Texte) Anita & Martin Deutsch, Seebenstein (Bilder)

## **1. Woche: Fasten bedeutet sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren**

### **Aschermittwoch – Fasten**



*Was verbinde ich für mich mit der Fastenzeit? Was bedeutet Fasten für mich? WFIM, wenn ich an die Fastenzeit denke?*

### **Freiwilliges Verzichten**



*Zum Fasten gehört ganz wesentlich freiwilliges Verzichten. Wie ging es mir in der Vergangenheit, wenn ich auf etwas freiwillig verzichtet habe? WFIM, wenn ich mir das vergewärtige?*

## 2. Woche: Achtsamkeit unserem Partner, der Partnerin gegenüber.

### Meine Prioritäten



*Prioritäten in meinem Leben: Bist du die Nr. 1 oder ist es die Arbeit, sind es die Kinder? WFIM, wenn ich diese Frage höre?*

### Licht für dich



*Ich will Licht für dich sein, auf dich „schauen“. Wie kann ich diesen Satz wirksam in Taten verwandeln, die im Alltag bestehen? WFIM dabei?*

## Unser bisheriges Leben



*Welche Entwicklungen können wir in unserem bisherigen gemeinsamen Leben feststellen? WFIM, wenn ich zurückdenke?*

## Freude und Enttäuschung



*Welche Freuden und Enttäuschungen haben mich in unserem Beziehungsleben besonders bewegt? WFIM, wenn ich sie mir vergegenwärtige?*

### **3. Woche: Achtsamkeit für unsere Beziehungen.**

#### **Einfühlsame Anteilnahme**



***Die einfühlsame Anteilnahme lässt unsere mitmenschlichen Beziehungen aufblühen. Wie geht es mir damit, wenn ich an meine Mitmenschen denke? WFIM dabei?***

#### **Unversöhntes**



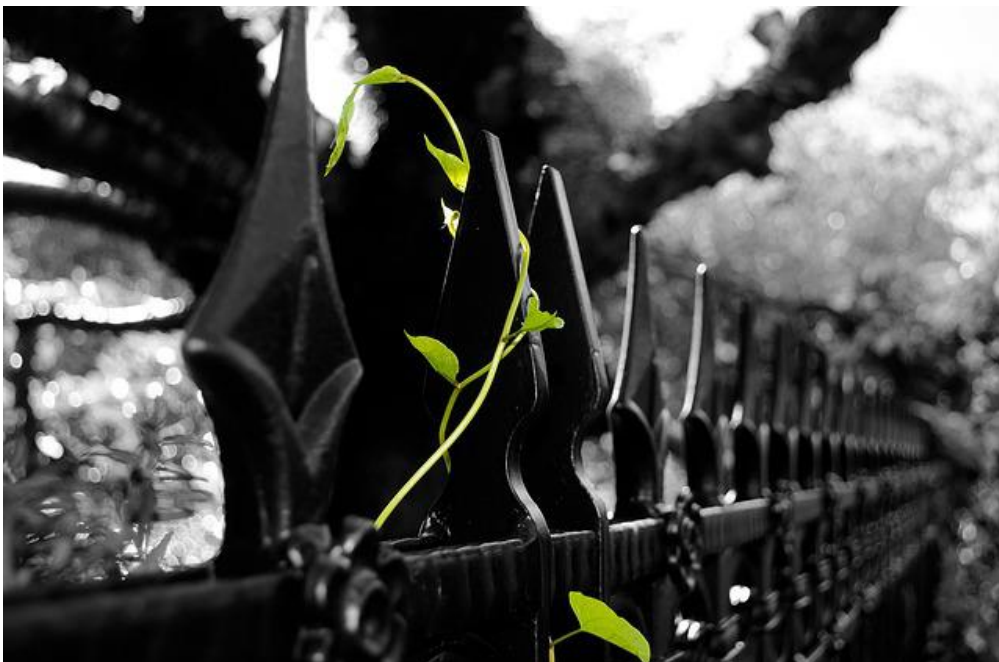
***Wenn ich achtsam an Mitmenschen denke: gibt es Verletzungen oder Unversöhntes in meinen mitmenschlichen Beziehungen? WFIM, wenn ich mir das bewusst mache?***

## Beziehung zu mir selbst



*Meine Beziehung zu mir selbst: höre ich achtsam auf meinen Körper, meine Empfindungen, meine seelische Gesundheit? Respektiere ich meine Bedürfnisse nach Bewegung, Ruhe und Schlaf? WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?*

## Am Rand



*Du gehörst dazu. Ich höre dir zu. WFIM bei diesen Sätzen, wenn ich an einsame, an den Rand geschobene Mitmenschen denke?*

## 4. Woche: Achtsamkeit für die Liebe.

### Wohlfühlen



*Ich rede gut über dich, ich bete für dich. In meinem Mitmenschen das Positive sehen, ihm grundsätzlich Wohlfühlen entgegenbringen, an ihn im Gebet denken. WFIM bei diesen Sätzen?*

### Hilfe für andere



*Ich gehe ein Stück Weges mit dir, ich besuche dich. Ich helfe Menschen, die Hilfe brauchen, und ermutige sie. WFIM, wenn ich daran denke?*

Achtsam mir selbst gegenüber



By Frits Ahlefeldt

*Wie geht es mir mit mir selbst? Bin ich zu mir selbst achtsam, aufmerksam und wohlwollend? WFIM dabei?*



## **5. Woche: Achtsamkeit für unsere Schöpfung.**

### **Natur**



*Wie erlebe ich die Natur? Ist sie für mich ein willkommenes Geschenk, eine Herausforderung, eine Bedrohung? WFIM, wenn ich daran denke, welchen Einfluss sie auf mich hat?*

### **Schöpfung**



*Achtsamkeit der Schöpfung und der Natur gegenüber: WFIM, wenn ich mich frage, welche Bedeutung die Natur in meinem Leben hat?*

## Ressourcen



*Fasten bedeutet auch, sorgsam und behutsam mit den Ressourcen der Schöpfung und der Natur umzugehen. WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?*

## Konkrete Verantwortung



*Wie nehmen wir unsere eigene, persönliche Verantwortung, achtsam mit den Ressourcen der Natur umzugehen, ganz konkret wahr? WFIM, wenn ich daran denke?*

## **6. Woche: Achtsamkeit für jene Dinge, die unser Leben belasten.**

### **Mein Lebensrucksack**



***Welche Bereiche in meinem Leben belasten mich und beeinflussen mich negativ? Was schleppe ich zu viel in meinem Lebensrucksack herum? WFIM, wenn ich mir das bewusst mache?***

### **Zu schwer**



***Bin ich achtsam zu mir selbst bezüglich jener Dinge, die mich negativ beeinflussen oder mir zu schwer sind? Verdränge ich sie oder kann ich sie annehmen bzw. loslassen? WFIM, wenn ich mir das bewusst mache?***

## Kommunikation mit dir



***Rede ich mit dir über meine Sorgen, Ängste und über die mich belastenden und beunruhigenden Umstände oder über meinen schweren Lebensrucksack? WFIM, wenn ich daran denke?***

## 7. Woche: Achtsamkeit für meinen eigentlichen Sinn des Lebens.

### Sinn des Lebens



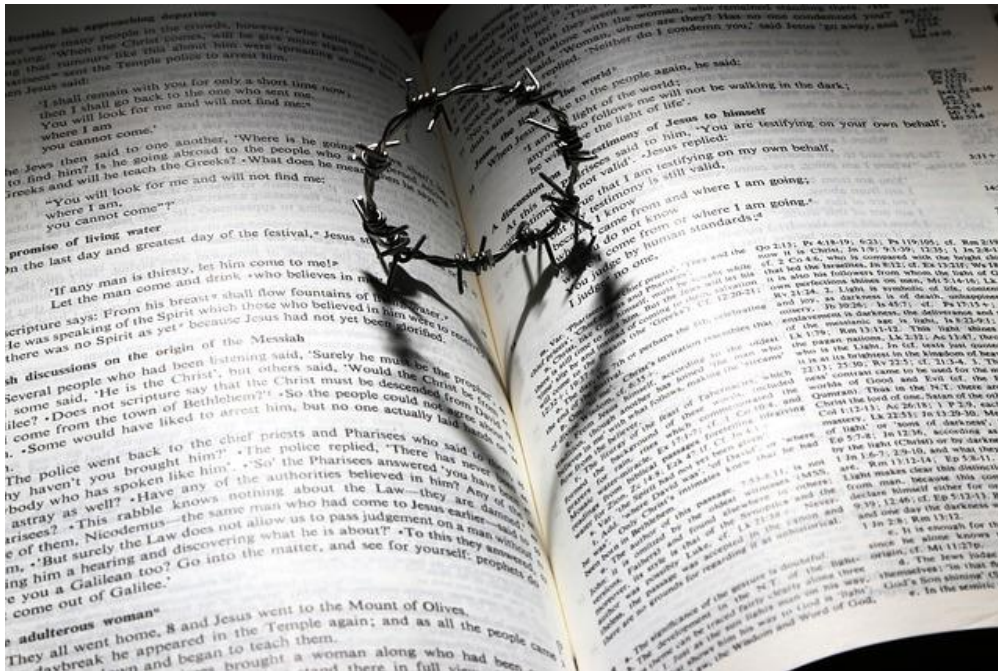
**Achtsam sein für den Sinn unseres Lebens: Manchmal verlieren wir den Sinn unseres Lebens aus den Augen. WFIM bei diesem Satz, wenn ich mein persönliches Leben anschau?**

### Traum meines Lebens



**Fasten heißt auch, meinem ganz persönlichen Auftrag für mein Leben nachzuspüren. Welchen Traum hat Gott für mein Leben? WFIM dabei?**

## Dunkle Seiten



***Dunkle Seiten in meinem Leben. Hat es auch in meinem Leben einen Karfreitag gegeben? WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?***

## Auferstehung



***Gibt es etwas für mein und unser gemeinsames Leben, von dem ich möchte, dass es wieder aufersteht? WFIM beim Gedanken daran?***