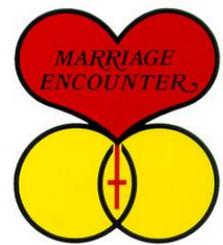


# Fastendialogreise 2017



Fastenzeit – eine Zeit des Neuanfangs und der Freiheitssuche



Die 40-tägige Fastenzeit bietet die Gelegenheit, alte Gewohnheiten zu verlassen, sich von falschen Abhängigkeiten zu lösen, die eigene Lebensweise zu überprüfen und zu korrigieren, um zu größerer Freiheit und Lebendigkeit zu finden. Damit bietet die Fastenzeit die Möglichkeit des Neuanfangs, der Veränderung, der Suche nach Freiheit. Gott will ja, dass ich frei werde, so frei, dass ich mich ganz meinem Ursprung und Lebensauftrag, dem Traum Gottes für mein Leben, zuwenden kann.

## 1. Woche (ab Aschermittwoch):

Beginn der Fastenzeit. Wir Menschen sollen daran erinnert werden, uns auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren, uns neu zu orientieren, wieder auf den Kompass unseres Lebens zu schauen und eine nötige Kurskorrektur vorzunehmen. Dazu gehört das Fasten. Fasten ist ein bewusster Verzicht. *Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel.* (Chrysostomus)

## 2. Woche (Fasten ist mehr):

Hunger ist ein erzwungener Verzicht auf Nahrung. Fasten hingegen ist ein bewusster Verzicht, der einem höheren Zweck dient. Es ist auch ein Loslassen alter Gewohnheiten, ein sich Lösen von Süchten, Begierden und Abhängigkeiten. Es muss nicht immer um körperliches Fasten/Abnehmen gehen - entrümpeln wir zur Abwechslung unsere Wohnung, seien wir weniger kritisch (Kritik-Fasten) und streichen jeden Tag das Positive über Mitmenschen heraus, lassen wir ganz einfach

unser Auto zu Hause stehen (Auto-Fasten) und kaufen wir bewusst weniger ein (Konsum-Fasten).

3. Woche (Fasten ist mehr)

Fastenzeit – das ist auch die Zeit für die Gegenwart, die Zeit der Ruhe, Stille und Besinnung, der Achtsamkeit und Wahrnehmung. Wir öffnen die Sinne, drosseln unser alltägliches Tempo, rüsten unser Denken ab. Wir reduzieren unsere Aktivitäten, schalten das Handy ab, lesen die Facebook-Updates nicht, gehen bewusst mit der Zeit um, anstatt sie zu verschwenden. Anstatt dessen füllen wir die Zeit mit Schönerem.

4. Woche (Fasten ist Begegnung – wir schauen uns selbst an):

Die Fastenzeit soll uns helfen, dass wir zu Gott, zu unserem Nächsten, gegenüber unserem Partner, der Partnerin, zu uns selbst, eine neue Beziehung finden. Vorher müssen wir aber erst einmal darauf schauen, wie es jetzt ist. Wir schauen ehrlich unser eigenes Leben an. Dabei entdecken wir Stärken und Schwächen an uns selber. Wir dürfen stolz und dankbar sein auf das, was gut ist. Aber kein Mensch ist perfekt. Jeder darf auch seine schwachen Seiten haben. Oft braucht es Mut, diese Schwachpunkte anzusehen.

5. Woche (Ziele und Sehnsüchte):

Es ist eine große Gefahr, sich auf dem Erreichten, Guten, auszuruhen und es sich gemütlich einzurichten. Jeder Mensch braucht auch immer ein Ziel, auf das hin er sich ausstrecken kann. In der Fastenzeit möchten wir uns daher bewusst ein Ziel setzen, auf das hin wir uns ausstrecken. Das muss nichts Großes sein. Vielleicht erspüren wir einen Traum in uns, ein Ziel, wonach sich unser Herz sehnt. Wir können uns fragen: leben wir selbst noch in unserer Mitte, leben wir ehrlich und authentisch? Erspüren wir unseren persönlichen Auftrag für das Leben? Welchen Traum hat Gott von unserem Leben?

6. Woche (Weg zur Freiheit):

Die Fastenzeit will uns helfen, dem Ziel unserer Sehnsucht näher zu kommen. Der Verzicht auf manche Annehmlichkeiten hilft uns bei der Befreiung von falschen Abhängigkeiten. Manches müssen wir loslassen, um frei zu werden für Neues, das uns begegnen will. Doch nur, wenn wir das Ziel vor Augen haben, kann der Verzicht seine positive Kraft entfalten. Wir müssen die Freiheit nützen, die entsteht, wenn wir unsere Fesseln durchbrechen.

7. Woche (unser Mühen vor Gott):

Bei all unseren Anstrengungen, ein gutes Leben zu führen, die wir nun in der Fastenzeit wieder etwas verstärken, müssen und dürfen wir immer wieder auf die Hilfe Gottes vertrauen. Denn für Gott kommt es vor allem darauf an, dass wir gut sein wollen. Wie die Apostel können wir sagen: *Herr, ich habe die ganze Nacht gefischt und nichts gefangen. Doch wenn du es sagst, werde ich die Netze auswerfen. Das taten sie, und sie fingen eine so große Menge Fische, dass ihre Netze zu reißen drohten.* (Lk 5,5-7)

## **Wecke mich auf, Herr!**

(aus: Fastenmeditation)

Wecke mich auf, Herr!

Wecke auf, was du in mir angelegt hast,  
was in mir verborgen schlummert,  
was mich der Alltag hat vergessen lassen,  
was wie zu Eis gefroren und erstarrt ist!

Wecke mich auf, Herr,  
wie der Frühling alles hell und grün macht,  
was von Angst und Scham zurückgehalten  
und vom trägen Herzen behindert wird!

Wecke mich auf, Herr!

Rufe, dränge, locke ganz leise und sacht.

Wärme mit deiner Liebe,  
was schwach und zart in meinem Innersten geborgen ist,  
was ich selber noch nicht vernehme und nicht zu glauben wage!

Spiel du in mir die Melodie des Lebens,  
die jedem vernehmbar wird, alle ergreift und beglückt!  
Spiel das Lied, das Liebe heißt und selber Leben weckt!

**Dialogfragen zur 1. Woche (ab Aschermittwoch):**



Was verbinde ich für mich mit der Fastenzeit? Was bedeutet für mich Fasten?  
Wofür, wenn ich daran denke?



Wie geht es mir, wenn ich höre, dass die Fastenzeit Anreiz und Möglichkeit bietet, das eigene Leben zu reflektieren und sich selbst neue Ziele zu setzen?  
Wofür, wenn ich mir das vergegenwärtige?



Wie geht es mir mit dem Satz „Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger.“? Wfim, wenn ich mir diesen Satz vergegenwärtige?

**Dialogfragen zur 2. Woche zum Thema „Fasten ist mehr“:**



Fasten ist mehr als Selbstkasteiung und Verzicht auf Nahrung. Welche Fastenideen sprechen mich besonders an? Wie geht es mir mit ungewöhnlichen Fastenideen jenseits des körperlichen Fastens? Wfim bei meiner Antwort?



Wie ging es mir in der Vergangenheit mit meinen Fastenvorsätzen? Wfim, wenn ich mich daran zurückerinnere?



Gibt es einen gemeinsamen Fastenvorsatz für uns als Paar oder möchte ich gerne einen gemeinsamen Fastenvorsatz mit dir leben? Wfim dabei?

**Dialogfragen zur 3. Woche zum Thema „Fasten ist mehr“:**



Fastenzeit ist die Zeit der Ruhe und Besinnung. Wie geht es mir damit, im Alltag einige Minuten mehr als gewöhnlich Stille und Besinnung zu leben? Wfim bei meiner Antwort?



Welche Aktivitäten fressen im Alltag meine Zeit, ohne mich wirklich glücklich zu machen? Wfim, wenn ich dir das sage?

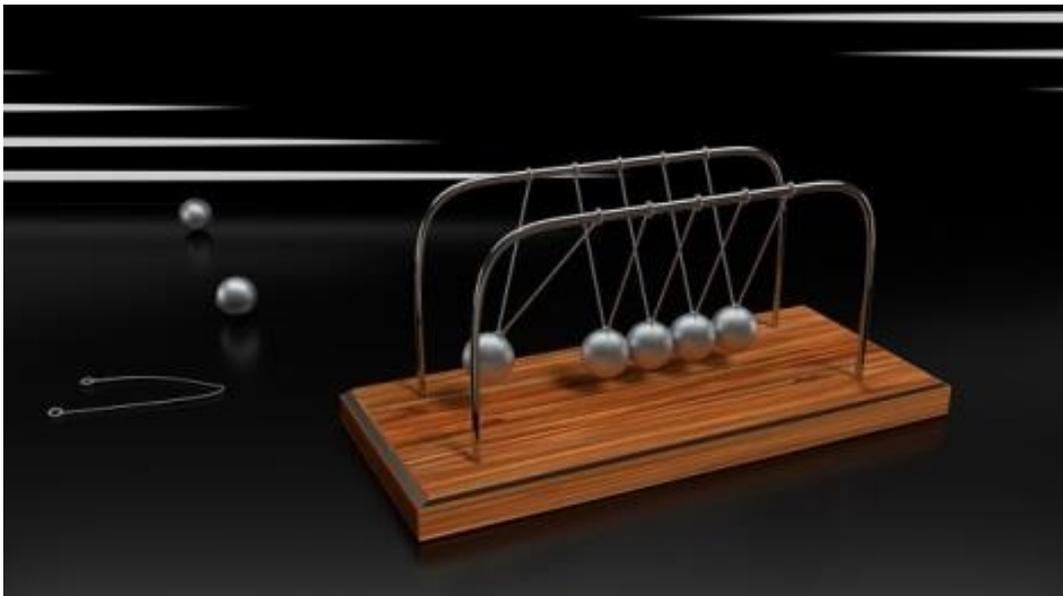


Wie möchte ich mit meiner durch „Zeitfasten“ gewonnenen Zeit umgehen? Mit welchen schönen Dingen möchte ich sie füllen? Wofür, wenn ich daran denke?

**Dialogfragen zur 4. Woche zum Thema „Fasten ist Begegnung – wir schauen uns selbst an“:**



Ich schaue ehrlich mein eigenes Leben an. Welche Stärken und Schwächen entdecke ich an mir? Wofür dabei?



Wie geht es mir mit meinen guten Seiten und wie geht es mir mit meinen Schwachpunkten vor mir selber und vor dir? Wfim, wenn ich dir das schreibe?



Welches Lob und welche Kritik von dir an mir haben mich besonders gefreut oder getroffen? Wfim, wenn ich mir das vergegenwärtige?

**Dialogfragen zur 5. Woche zum Thema „Ziele und Sehnsüchte“:**



Spüre ich, welche Sehnsüchte ich in mir trage? Welche Sehnsüchte habe ich, die ich dir mitteilen möchte? Wfim, wenn ich daran denke?



Lebe ich in meiner Mitte und erspüre ich meinen persönlichen Auftrag für mein Leben, den mir Gott gegeben hat? Wfim, wenn ich dem nachspüre?



Welches Ziel möchte ich mir in der Fastenzeit setzen? Welches Ziel liegt mir für uns als Paar besonders am Herzen? Wfim dabei?

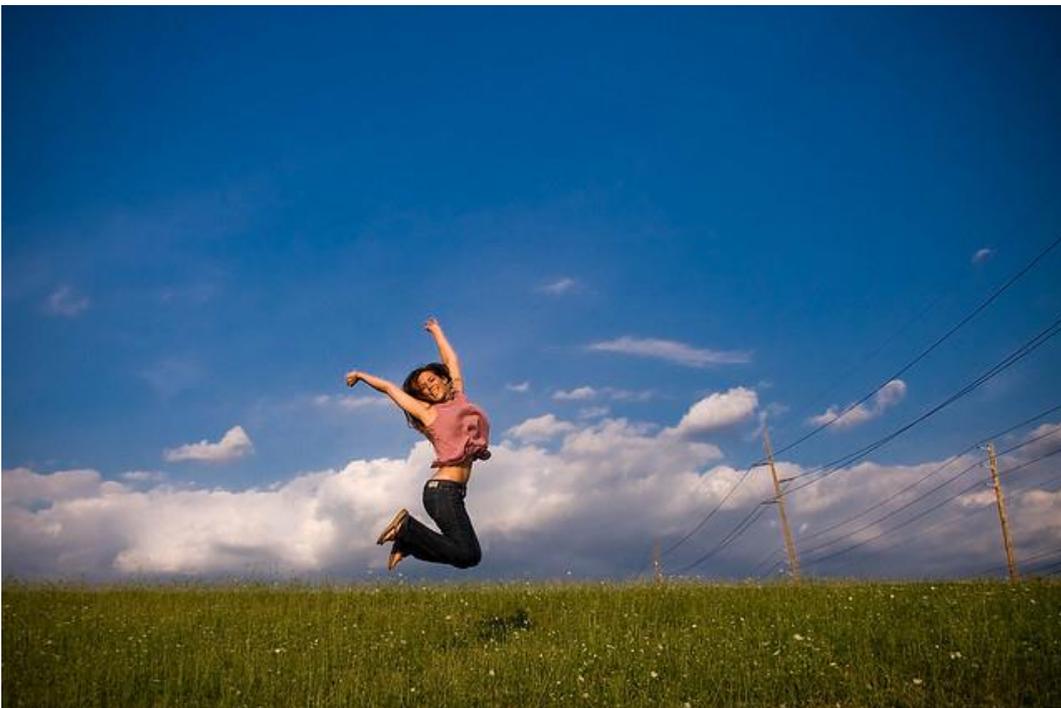
**Dialogfragen zur 6. Woche zum Thema „Weg zur Freiheit“:**



Was ist für mich Freiheit? Wovon und wofür möchte ich frei sein? Wfim, wenn ich dir das sage?



Die Fastenzeit ist die Zeit des Loslassens, um frei für Neues zu werden. Wo habe ich erlebt, dass Loslassen mich und uns frei machen kann? Wfим?



Wie geht es mir jetzt in der Fastenzeit, meinem persönlichen und unserem Ziel als Paar näher zu kommen? Spüre ich Hilfe durch die Fastenzeit? Wfим dabei?

Dialogfragen zur 7. Woche zum Thema „unser Mühen vor Gott“:



Manchmal verliere ich trotz aller Anstrengung, authentisch in meiner Mitte zu leben, das Wesentliche aus den Augen. Wie geht es mir damit und nehme ich Gott in meine Bemühung hinein? Wfim dabei?



Wie geht es mir, wenn ich höre, dass ich auf die Hilfe Gottes vertrauen darf, um meine Ziele erreichen zu können? Wfim, wenn ich daran denke?



Wie könntest du mir und wie könnte ich dir bei der Verwirklichung meiner, deiner und unserer beider Ziele behilflich sein? Wfim, wenn ich dir das sage?

Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!

Alle Bilder: pixabay

TEXTE: EVI UND GERHARD KERSCHNER

BILDER: ANITA UND MARTIN DEUTSCH