

Ein Tipp für die Fastenzeit: Steig aus und komm zu dir selbst!



Viele Menschen jammern heute über Stress, Überlastung, Lärm und Chaos. Auch vielen Menschen wachsen die Anstrengungen in Arbeit, Beruf und Familie oft über den Kopf.

Stichwort: Burn – out.

Im Evangelium wird davon erzählt, dass Jesus seine Jünger nach einer Zeit großer Aktivität in die Stille und Einsamkeit einlädt:

Die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und berichteten ihm alles, was sie getan und was sie gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit, ihr allein, an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus. Denn es waren viele, die da kamen und gingen, dass sie nicht einmal Zeit zum Essen hatten. So fuhren sie mit einem Boot an einen einsamen Ort, um allein zu sein. (Mk. 6,30-32)

Eigentlich ist es ein einfaches System:
wegfahren – einsamer Ort - allein sein.

- Wegfahren oder aussteigen: Man muss nicht gleich in den Flieger steigen oder ein Kreuzfahrtschiff buchen, sondern es reicht schon ein Spaziergang in die nächste Natur. Das belastet keine Umwelt und man ist doch weg. Tapetenwechsel, raus aus der Bude, Natur ist angesagt.
- Ein einsamer Ort, ein Felsen, ein Aussichtsplatz, eine Kapelle oder ein Marterl laden uns ein, ruhig zu werden. Einsam heißt auch: mal allein zu gehen. Den Pulk von Freunden und Kollegen auch mal zurücklassen.
Einen Ort suchen, wo ich nicht gestört werde, wo ich alleine bin. Ein Ort, der mich zum Nachdenken bringt, der mir gefällt, oder mir viel bedeutet.
- Allein sein heißt nicht: verlassen sein. Es bedeutet aber, dass ich mal meinen Atem höre, meine Schritte beobachte, in mich hinein hören kann.
Wenn ich allein bin, muss ich mich mit mir auseinandersetzen, werde ich nicht abgelenkt von mir, stehe ich im Mittelpunkt, ohne von anderen bewundert zu werden.

Dazu gehört Mut!

- Mut ist nötig, um den „inneren Schweinehund“ der Bequemlichkeit zu überwinden und mich auf zu machen.
- Mut ist nötig, um einmal nicht beschallt zu werden, unterhalten zu werden, „be-spaßt“ zu werden. Ich suche einen Ort, wo ich echt zur Ruhe kommen muss!
- Mut gehört dazu, wenn ich wieder mit mir selbst ins Reine kommen will. Ich kann reflektieren, was geschehen ist und nachdenken über das, was auf mich zukommt. Ich habe niemand, der mich berät, mich tröstet und mit mir redet.
Möglicherweise aber dein Gewissen und vielleicht sogar Gott!

Probier´s!

Fang an!

Es ist ganz einfach und tut gut.

Viel Erfolg in der Fastenzeit: 6 Wochen Trainingslager für deine Seele!

Euer/Ihr Pfarrer
im Pfarrverband Grafenau

Kajetan R. Steinbeißer