

Spirituellder Impuls der Kath. Frauenbewegung

5. Fastensonntag 2024



Ich habe Theologie und Sport studiert und immer wenn ich das erzähle, höre ich:
Das ist eine gute Kombination, da tust du was für Geist und Körper, da bist du immer ganzheitlich fit.
Die Fastenzeit ist eine Zeit des Fit-werdens für Körper und Geist. Fit sein und fit werden bedeutet in diesem Fall nicht sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Vielmehr bedeutet es, dass ich auf mich schaue, dass es mir gut geht, ich mich körperlich und geistig wohl fühle, glücklich und ausgeglichen.

Unsere Gesellschaft ist eine Arbeits – und Leistungsgesellschaft, die von Stress und Leistung geprägt und bestimmt ist. Dadurch entstehen oft körperliche und geistig – seelische Ermüdungen, Überforderungen, Nervosität und Gereiztheit. Seelische Belastungen können sich aber auch körperlich auswirken: in Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenproblemen, Schlafstörungen, ... Von Fitness ist da keine Rede mehr.

Die Fastenzeit könnte und sollte eine Zeit des Einschnittes sein, des Innehaltens, Ausbrechens aus den Zwängen, die das Leben oft umschließen und behindern. Fastenzeit ist eine Zeit der Umkehr, der Änderung und Veränderung.

Wie steht es mit meiner Fitness? Was brauche ich, um körperlich und geistig fit zu sein?

- ❖ Sehr wichtig ist der **Schlaf und die Erholung**. Wenn ich nicht genug schlafe, treibe ich Raubbau mit meinem Körper und meinem Geist. Wer nicht ausgeschlafen ist, ist entweder gereizt oder träge. Natürlich hat jeder Mensch seine eigenen Bedürfnisse was den Schlaf angeht. Aber unser Körper zeigt uns ganz eindeutig die Grenzen. Nur wenn ich ausgeschlafen und erholt bin, kann ich froh und kräftig in den Tag hineingehen.
- ❖ **Fasten und Entgiften für Körper und Geist**: Oft essen wir viel zu viel und manchmal auch ungesund. Bewusste Ernährung, auch einmal bewusstes Fasten um Giftstoffe auszuschleiden, tut dem Körper gut und vermehrt das Wohlbefinden. Für den Geist und die Seele ist auch innere

Entschlackung notwendig. Wir schleppen so viel Ballast und Giftstoffe mit, die das Leben reizen oder vergiften. Hier abzuladen, abzunehmen, reinigt die Seele. Gerade in der Fastenzeit sind die Möglichkeiten vielfältig: Beichte und Aussprache oder eine Bußandacht, Meditation und Gebet, alles können wir vor Gott hinlegen und abladen.

- ❖ **Bewegung:** Der Körper ist ein Instrument, das benutzt und verwendet gehört, das gebraucht werden will: für einen Spaziergang an der frischen Luft, Rad fahren, Sport. Bewegung fördert das Wohlbefinden. Und wer seinen Körper nie benützt und nicht in sich zu Hause ist, ist immer „außer sich“.
- ❖ **Rastplätze schaffen:** geistige Tankstellen und Ruheplätze, Orte und Zeiten, an denen ich einmal nicht denken oder leisten muss, sondern einfach da sein kann und genießen darf: auch das braucht der Mensch. Ich darf einmal Pause machen, um zu mir selber zu kommen, um mit Gott zu sprechen, um sein Wort zu hören im Alltagslärm.

Man kann in der Fastenzeit nicht alles auf einmal ändern. Ich kann nicht auf der Stelle mein ganzes Leben umkrempeln. Es genügt aber schon ein Punkt, um sich besser, ausgeglichener, wohler zu fühlen. Wenn ich mich selber wohler, in mir zu Hause und fit fühle, kann ich auch heil werden. Heil werden ist aber genau das, was Jesus uns Menschen schenken will.

Bist du fit für Ostern?

Gebet

Guter Gott,
du rufst mich beim Namen,
du kennst mich.

Mit dir will ich mich einlassen
auf ein Leben voller Dynamik.

Mit dir will ich den Weg des Lebens gehen,
bunt und vielfältig, dunkel und hell -
du bist bei mir.

In dir möchte ich verankert bleiben,
damit du mein Halt bist.

Guter Gott, führe mich zur Quelle,
aus der das Wasser des Lebens fließt.

