

## Impuls zum Aschermittwoch 2021

Mit dem **Aschermittwoch** beginnt die jährliche Fastenzeit. Die Zahl 40 ist eine symbolträchtige Zahl im Alten wie auch im Neuen Testament: 40 Tage und Nächte regnete es während der Sintflut, 40 Jahre zog das Volk Israel durch die Wüste, 40 Tage fasteten Mose und Elija, und auch Jesus Christus vor seinem öffentlichen Auftreten, 40 Tage dauert es von Ostern bis Pfingsten.

Biblisches Fasten hat nichts mit einer Schlankheitskur zu tun, es bedeutet vielmehr Reflexion des eigenen Lebens und eine Reduktion eingefahrener Gewohnheiten und Verhaltensmuster. Essensverzicht kann dabei helfen, die Sinne vom Alltagsballast wieder zu befreien, intensiver mit sich selber in Kontakt zu kommen und damit auch das innere Ohr zu öffnen für das Gespür von Gottes Gegenwart. „Höre“ ist das erste Wort in der Regel des Hl. Benedikt. Und im Kapitel über das Fasten rät er, sich in dieser Zeit besonders vor Fehlern zu hüten, sich dem inständigen Gebet und der Schriftlesung zu widmen und in Freude und Sehnsucht dem Osterfest entgegenzugehen (Vgl.Kap. 49). Ein guter Hinweis nicht nur für Ordensleute!

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.  
Ich wurde, was womöglich  
noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,  
ich wurde ein Hörer.  
Ich meinte erst, Beten sei Reden.  
Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist,  
sondern Hören.  
So ist es:  
Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.  
Beten heißt still werden  
und still sein und warten,  
bis der Betende Gott hört.“

Søren Kierkegaard, dänischer Philosoph, Theologe und Schriftsteller

**Idee und Gestaltung:** Sr. Benedikta Hintersberger OP, Annemarie Leis, Brigitte Schwarz, Irmgard Staab (Arbeitskreis Spiritualität)

### Aus der Tageslesung

So spricht der Herr:

Keht 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.

Buch Joël 2,12-13

Was kann mir in der Fastenzeit helfen, von ganzem Herzen zu Gott umzukehren?

#### Anregungen:

- Jeden Tag mir eine kurze Zeit für Gott reservieren mit dem umseitigen Text oder dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit (siehe Extrablatt)
- Eine feste Zeit für mich selbst einüben, um Stille zu genießen, in der Hl. Schrift zu lesen, etwas Schönerem nachzuspüren, spazieren zu gehen oder...
- Kontakt zu einem Menschen aufnehmen, bei dem ich mich schon lange nicht gemeldet habe.
- Einem Anderen geduldig und aufmerksam zuhören.