

IMPULSE

- | Wo ist dein Herz? Nehmen Sie die Frage mit in die nächsten Tage.
- | Im Alltag strömt viel auf uns ein, da kann es gut tun, einen Ort aufzusuchen, an dem ich zur Ruhe komme und für eine bestimmte Zeit nicht erreichbar bin, um in Stille meinem Herzensanliegen nachzuspüren.
- | Was glauben Sie, woran derzeit das Herz Ihrer Partnerin/Ihres Partners hängt?
- | „Wo ist euer Herz?“ Nehmen Sie sich Zeit, suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich einander davon erzählen.
- | Wo gibt es für Sie inspirierende Räume, Wüsten-Orte, Kirchen, Menschen, die Ihnen helfen, ins Gespräch mit Gott zu kommen?

www.7Wochen-lassen.de


Herausgeberin:



Arbeitsgemeinschaft
für katholische Familienbildung e.V.
Mainzer Str. 47 | 53179 Bonn
www.akf-bonn.de

BRIEF 3

 7 WOCHEN
...WEGGLASSEN



Es reist sich besser mit
leichtem Gepäck.

*Silbermond hat dazu einen Song
geschrieben.*

LIEBES PAAR,

„Wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz.“

Der Leitgedanke dieser Woche heißt **weglassen**, ein Impuls, der in der Fastenzeit nicht nur von Christinnen und Christen aufgegriffen wird. Minimalistinnen und Minimalisten versuchen es besonders konsequent. Es ist für mich faszinierend, diesen Menschen zu begegnen. Sie strahlen Lebensfreude, Kraft und Zuversicht aus. Einzelne, Paare, Familien beschränken sich auf für sie WESENTLICHES und lassen viele andere Dinge weg. Sie spüren, dass Weglassen eine richtige Befreiung sein kann. Der Blick für die eigenen Herzensdinge im Leben wird wieder klarer.

Ein Paar erzählte, wie gut es ihnen tat, gemeinsam auszumisten. Sie kamen dabei ins Gespräch: „Wovon möchten wir uns jetzt trennen, um unseren Herzensanliegen mehr Raum zu geben?“

„Was brauchen wir wirklich?“ „Wie können wir leben, dass alle Menschen auf der Erde gut leben können?“ Dieses Paar hat das Weg-lassen nicht als Verlust, sondern als Be-**reich**-erung, als Gewinn erlebt. Weglassen ist einfacher, wenn wir wissen wofür wir dies tun. Wenn wir wissen, wo unser Herz ist.

Wo ist euer Herz?

Vielen jungen Menschen liegen zurzeit unser gefährdeter Planet und der Kampf gegen die Klimakrise am Herzen. Die „Fridays for Future“ Bewegung ist ein deutliches Zeichen. Den eigenen Lebensstil in Frage zu stellen, stößt bei immer mehr Menschen auf Resonanz z.B. bei der Urlaubsplanung. Wir haben es als Familie ausprobiert im Urlaub ohne Auto auszukommen und waren nur zu Fuß, per Rad, mit Bus oder Bahn unterwegs. Das braucht mehr Zeit und ist manchmal anstrengend. Auf der anderen Seite

entschleunigt diese Art des Reisens, führt zu spontanen interessanten Begegnungen und verbindet sehr mit der Natur.

Ähnliche Erfahrungen mit dem Weglassen machen auch so manche Pilgerinnen und Pilger: Mit wenig im Rucksack wird das Herz doch voll mit bewegenden Erfahrungen.

Wo ist euer Herz?

Spannend wird es als Paar, zusammen zu entdecken, wo **unser beider Herz** ist. Vielleicht haben Sie sich für die Fastenzeit schon etwas Gemeinsames überlegt, was Sie weglassen möchten oder vielleicht haben Sie Lust es noch zu tun.

Wo sind Sie beide mit Ihrem Herzen? Wofür brennen Sie gemeinsam? Worauf lohnt es sich zu verzichten, damit sie klarer sehen, und neuer Raum entsteht für das, was für Sie beide WESENTLICH

ist. Wir können ganz Unterschiedliches weglassen: Alkohol, Süßigkeiten, Fleisch oder das Rauchen; aber auch ein Plastikverzicht in den kommenden Wochen ist ein spannendes Experiment. Ein (zeitlich begrenzter) Verzicht auf die Nutzung von elektronischen Medien kann mehr Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick ermöglichen und uns unverplante Zeit miteinander schenken. Vielleicht tut es auch einmal gut, vorschnelle Bewertungen, unsensible Kommentierungen oder nicht hilfreiche Angewohnheiten wegzulassen.

Etwas **weg**-lassen, um auf auf das eigene Herz hören zu können, kann **Weg**-weisend für Menschen werden: Jesus ist vor seinem öffentlichen Auftreten 40 Tage in die Wüste gegangen*. Die Wüste drückt eine radikale (an die Wurzel gehende) Form des Weglassens aus. Sie fordert heraus, für sich zu erspüren: „Wer oder was soll Raum in mir nehmen, soll wirklich bedeutsam

für mein Leben sein und wer oder was nicht“?! Genau diesen Fragen stellt sich auch Jesus. Die Wüste wurde für ihn zu einem Ort, an dem er sich entscheidet, sein Herz tief in Gott zu verankern. Er sucht nach dem Trubel der Begegnungen mit vielen Menschen immer wieder abgelegene Orte auf. Dort in der Stille findet er Orientierung und er kann sich mit dem verbinden, der sein Leben trägt. Gut wer solche Wüsten-Orte hat.

Wo ist euer Herz?

Regina Oediger-Spinrath

* s. Bibel, Mt 4,1-10