



## **Fasten tut nicht nur gut, sondern es tut auch weh!**

Liebe Pfarrangehörige, nach der üppigen Weihnachtszeit haben wir das Bedürfnis, den Körper zu entschlacken und zu fasten. Wenn wir ein paar Kilos verlieren ist das gut, doch Fasten ist mehr. Denn wenn es mir beim Fasten nur um Gewichtsreduktion geht, dann ist meine Motivation letztlich egoistisch. Dann bleibe ich bei mir selbst. Dann geht es mir

darum, was ich davon habe, welchen Vorteil es mir bringt. Fasten ist ja total „in“, weil es mein Ego bedient, da ist die Gefahr des Egoismus.

Die zweite Gefahr besteht in der Oberflächlichkeit, dass wir, wenn überhaupt, in den meisten Fällen lediglich beim Luxusfasten bleiben. Zum Beispiel brauche ich weder Schokolade oder Süßigkeiten noch Alkohol zum täglichen Überleben, und nicht einmal Fernsehen, Facebook oder WhatsApp. Ist das Fasten, wenn ich auf diese Dinge verzichte?

Fasten ist mehr als Verzichten! Fasten im biblischen Sinn geht weiter und es geht tiefer. Es ist nicht der Verzicht auf etwas Liebgewonnenes, sondern auf etwas Lebensnotwendiges! Es ist nicht das Aussetzen von Luxusgewohnheiten, sondern der Verzicht auf das „tägliche Brot“. Fasten bedeutet zum Beispiel ganz einfach, ganz grundsätzlich und ganz praktisch: Nichts essen!

Natürlich hat der Verzicht auf das Essen auch sehr positive gesundheitliche oder psychologische Effekte. Aber das sind höchstens Nebeneffekte. Ziel des Fastens ist nicht die Steigerung meines Wohlbefindens, sondern die Vertiefung meiner Gottesbeziehung! Es ist eine einzigartige Möglichkeit, Gott in einer tiefen und intensiven Weise zu begegnen. Und zu hinterfragen, was ist wichtig in meinen Beziehungen zu Gott und zu meinen nächsten Menschen.

Persönlich habe ich den Verzicht auf scheinbar wichtige Teile meines Lebens lernen müssen. Wenn sich alles auf das Einzige – das „Leben“ bzw. „Überleben“ – reduziert, verändert das die Prioritäten total. Scheinbar Wichtiges verliert die Bedeutung. Die Gedanken beginnen zu kreisen: Was habe ich aus meinem Leben gemacht? Was will ich noch erledigen, wenn ich weiterleben darf? Habe ich meiner Frau, meinen Kindern genügend Liebe geschenkt? Habe ich Gott genügend geliebt? Sehr oft verfallen meine Gedanken in eine tiefe Dankbarkeit. Wie kann ich diese Dankbarkeit durch mein weiteres Leben ausdrücken und leben? Was will Gott von mir? Wie kann ich diese momentane tiefe Gottesbeziehung weiterleben? Am Ostermontag habe ich durch meine Herztransplantation zu neuem Leben auferstehen dürfen.

Das wünsche ich auch Ihnen, nach dem Fasten, nach der Suche nach Gott und dem Wichtigen im Leben, IHRE Auferstehung zu neuem Leben.

Herzlich, Ihr/Euer Diakon Josef Muhr



## **Zum Jahr des heiligen Josef**

Der Hl. Vater, Papst Franziskus, hat ein Schreiben „Patris Corde“ anlässlich des 150. Jahrestages der Erhebung des Hl. Josef zum Schutzpatron der Kirche herausgegeben. Er hat eingeladen, den Hl. Josef genauer zu studieren und hat das heurige Jahr zum „Jahr des Hl. Josef“ erklärt. Wir alle können im heiligen Josef – diesem unauffälligen Mann – einen Helfer in schwierigen Zeiten finden. Er erinnert uns daran, dass all jene, die scheinbar im Verborgenen oder in der zweiten Reihe stehen, in der Heilsgeschichte eine unverzichtbare Rolle spielen.

Als „Josef“ war ich mit meinem Namenspatron lange Zeit nicht zufrieden. Mir ist eine Weihnachtsdarstellung vor Augen, in der Maria und das Kind im Zentrum stehen, der ältliche Josef sitzt etwas abseits und stützt seinen gesenkten Kopf mit der Hand. Ich habe mir immer gedacht: „Was ist das für ein Vater?“ Heute lächelt doch bei jedem Kinderfoto auch der Vater in die Kamera. Außerdem hat mir Maria leid getan, die hätte sich sicher auch einen jüngeren Mann gewünscht bzw. wäre ich ihr einen jungen Mann vergönnt gewesen.

Im Laufe der Zeit hat sich mein Blick jedoch geändert. Das Wesen des Josef kommt schon bei der Schwangerschaft Mariens zum Vorschein. Es ist bewundernswert, welche Güte sein Herz hat, wenn er Maria nicht bloßstellt. Josef war offen für die Botschaft Gottes, er hat auf seine Träume gehört, war aber kein Träumer, der sich der Wirklichkeit verschließt. Er hat in seinem Leben nicht nach Schuldigen gesucht, sondern beigetragen, dass sich alles zum Guten wendet. Eine Geisteshaltung, die auch uns helfen kann, das Leben besser und friedlicher zu bewältigen. Mit dieser Lebenseinstellung darf man ein erfülltes Leben erwarten. Josef war ein liebender und sorgender Mensch. Dies kommt auch zum Ausdruck, als Maria und Josef bei ihrer Wallfahrt Jesus verlieren und ihn dann im Tempel wiederfinden. Etwas annehmen können, das hat Josef ausgezeichnet.

Auch in unserem Leben gibt es viel anzunehmen, nicht alles läuft nach unserem Plan: Sei es der eigene Lebensentwurf oder der unserer Kinder, eine Krankheit oder auch jetzt z.B. der Lockdown in der gegenwärtigen Pandemie. All das ist für uns immer wieder eine Herausforderung, besonders im Alter. Etwas annehmen können und sich nicht als Opfer zu sehen, sondern das Beste aus dem Leben zu machen, hilft uns, heil zu werden. Nichts ehrt uns mehr, als Josef nachzuahmen. Es gibt in unserem Leben kein beglückenderes Geschenk, als unseren Nächsten mit dem Herzen des Zimmermanns Josef zu begegnen.

Ein gesegnetes Jahr des Hl. Josef wünscht Ihnen/euch allen Diakon Josef Muhr

## **Allerheiligen und Allerseelen**

Zum Fest Allerheiligen und Allerseelen besuchen wir die Gräber unserer Verstorbenen, um für sie zu beten, vielleicht auch noch einmal „Danke“ zu sagen. Wir denken dabei an ihre Eigenschaften und Eigenheiten und daran, was sie uns Gutes getan haben und auch an das, was wir einander schuldig geblieben sind. Es ist auch eine gute Gelegenheit sich mit unserem eigenen Tod auseinander zu setzen. Haben Sie auch schon einmal daran gedacht, woran sich Ihre Hinterbliebenen einmal erinnern sollen? Leben Sie in Frieden mit Ihren Mitmenschen! An diesem Tag richten sich unsere Gedanken und unsere Hoffnung auf Gott, dass er die Verstorbenen, mit denen wir uns verbunden fühlen, in seine Herrlichkeit aufnimmt.

Wir hoffen, dass auch unser Leben mit dem Tod nicht einfach zu Ende sein wird, sondern dass es in Gottes große Liebe hineinmündet.

Diakon Josef Muhr