



Der Speck muss weg!

## Description

### Zeichen der Zeit

Ä

Ä?O je, ich habe zugenommen!Ä?? Ä?? so hÄ?rt man jetzt nach den Wintermonaten viele Zeitgenossen klagen. FÄ¼r viele ist der FrÄ¼hling die Zeit abzuspecken, damit man neu Ä??in FormÄ?? kommt. Deswegen werden in den Illustrierten verschiedene DiÄ?ten angepriesen, durch die man viele Pfunde in wenigen Tagen loswerden kÄ?nne. Es gibt (momentan) wieder eine groÄ?e Sehnsucht, sich zu entlasten und neu zu leben.

Am Aschermittwoch haben die Christen ihre Ä??DiÄ?tÄ?? angefangen, die Fastenzeit. In ihr geht es aber nicht um das Abnehmen, sondern um die Erneuerung des Lebens. Jesus hat 40 Tage in der WÄ¼ste gefastet. Auf diesen Weg nimmt uns die Fastenzeit mit. Sie ist das Angebot, mit Jesus das Leben vor Gott zu Ä¼berdenken: Stimmt die (Aus)Richtung noch oder liegt in meinen Beziehungen zu Gott, den Mitmenschen oder mir selbst etwas im Argen? Die Fastenzeit bietet dann die Chance, etwas zu verÄ?ndern. Der Ä?uÄ?erliche Verzicht auf Nahrungsmittel oder Lebensgewohnheiten hilft, inneren Ballast abzuwerfen. Ich Ä¼be konkret ein neues Verhalten ein, indem ich z.B. mehr Obst und GemÄ¼se anstelle von zu vielen SÄ¼Ä?igkeiten esse. Oder ich lasse das Auto Ä?fter stehen und gehe zu FuÄ?. Das tut mir und der Umwelt gut. Durch den Verzicht entdecke ich auf einmal, dass ich anders besser leben kann. Wer fastet, wird auch sensibler fÄ¼r die NÄ?fte der Anderen, z.B. der Hungernden. Zur Fastenzeit gehÄ?rt es deshalb auch, mit dem durch Verzicht gesparten Geld Notleidende zu unterstÄ¼tzen oder seine Zeit fÄ¼r andere einzusetzen, z.B. durch einen Krankenbesuch. Ich kann gerade dann GlÄ¼ck schenken und selbst erfahren, wenn ich fÄ¼r andere auf etwas verzichte.

Jesus hat uns diesen Weg vorgelebt. Er war ganz fÄ¼r andere da und hat sich berÄ¼hren lassen von ihrem Leid. Er hat uns gezeigt, dass darin der Weg besteht, der uns vor Gott reich und glÄ¼cklich macht. Jesus ist selbst der Weg, Sinn fÄ¼r sein Leben zu finden. Die christliche Fastenzeit will uns neu darauf ausrichten.

In diesem Sinn wÄ¼nsche ich Ihnen viele verÄ?ndernde Erfahrungen in den kommenden 40 Tagen!

Markus Lerchl

## Category

1. Allgemein