



*Wir zwei • Immer  
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 38

*Liebes Ehepaar,*

im Blickpunkt der Fastenaktion von „Misereor“ steht in diesem Jahr Brasilien. In São Paulo, wo besonders viel Arme leben, setzt sich das katholische Hilfswerk dafür ein, dass die Menschen ein Dach über dem Kopf haben. Unter dem Leitwort „Großes Herz! Sieben Wochen ohne Enge“ ermuntert die Evangelische Kirche dazu, das Herz weit zu öffnen - auch für Flüchtlinge. Wir möchten Sie einladen, sich einen persönlichen Vorsatz für die Fastenzeit zu nehmen - und diesen mit der Kraft der zwei Herzen zu verwirklichen.

*Ihre Gisela und Klaus Glas*

## Sieben Wochen mit der Kraft der zwei Herzen

*Am Abend des Aschermittwoch fragt Moni ihren Mann: „Ich hab mir heute während des Gottesdienstes einen Fasten-Vorsatz genommen. Und du?“ Peter druckst herum: „Na, ich hab' eine Idee, auf was ich verzichten könnte. Aber ich muss nochmal in mich gehen.“ Ob er zwischenzeitlich ein Vorhaben für sich gefunden hat?*

**I**n der Fastenzeit nehmen sich viele Menschen einen Vorsatz, auch solche, die sich von der kirchlichen Praxis entfernt haben. Für Christen geht es letztlich nicht darum, wie viele Kilos man durch Fasten abnimmt oder wie viele TV-Sendungen man in 7 Wochen eingespart hat.

**W**as uns - in der Nachfolge des Jesu - zum Verzicht antreibt, ist das Handlungsmotiv. Jesus hat sich selber gemocht, denn der Menschensohn war einer von uns. Eine große Menschenliebe zeichnete ihn aus. Von ihm wissen wir, dass Gott uns so sehr liebt, dass wir ihn zu Recht „Vater“ nennen dürfen.

**W**enn wir in der Fastenzeit auf etwas verzichten, dann sollten wir es aus Liebe zu den Mitmenschen, aus Liebe zu Gott - und aus Liebe zu uns selber tun. Fasten ist nicht nur eine Sache des Willens, sondern eine Herzensangelegenheit.

### Das Herz des Mitgefühls

**A**uf unseren gemeinsamen Touren und Spaziergängen erzählen wir einander oft von den kleinen und großen Dingen, die uns das Leben schwer machen. Zumeist fühlen wir uns verärgert oder bekommen Angst, weil Menschen, mit denen wir täglich zu tun haben, uns verletzen oder uns einschüchtern. Jeder und

jede leidet. In unserer westlichen Welt sind es oft seelische Nöte und körperlichen Schmerzen, die uns niederdrücken. Wenn ich mir den Fasten-Vorsatz vergegenwärtige, kann ich diesen bewusst ausführen, um Menschen, die mir nahe stehen, damit zu segnen. Es spielt dabei keine Rolle, ob ich den anderen mag oder mit ihm in Clinch liege. Ich sage mir: „Ich leiste jetzt diesen Verzicht, damit es Dir heute gut gehe!“ Was beim ersten Lesen esoterisch anmutet, ist tatsächlich überlieferte Erfahrung der Kirche: als Glieder des Leibes Christi durchströmt uns alle das „göttliche Blut“, das uns miteinander verbindet.

### Das Herz des Selbst-Mitgefühls

**E**s ist eine menschliche Erfahrung: wir haben Schwächen, die uns wie ein Schatten folgen, den wir nicht abschütteln können. Gehören Sie auch zu denen, die sich deswegen oft verurteilen oder Selbst-Vorwürfe machen? P. Josef Kentenich, ein charismatischer Erzieher, hat zeitlebens darauf hingewiesen, dass Gott eine Schwäche hat - für Menschen mit Schwächen. So wie Sie vielleicht einen schüchternen, netten Menschen gerade wegen dieser Eigenart sympathisch finden, mag Gott Menschen mit Macken. Warum sollten Sie also hart mit sich ins Gericht gehen und sich wegen ihrer Neigung zu Süchteleien und Sünden verurteilen? Wenn Sie also ihrem Fasten-Vorsatz untreu werden, sagen Sie sich mit einer freundlichen, gütigen Stimme: „So ist es nun mal. Ich nehme mich an, so wie ich bin. Ich darf freundlich zu mir sein. Gott selbst findet mich schließlich gut.“

„Der Vorsatz allein tut es nicht. Es muss ein Antrieb hinzu kommen. Das kann ein Motiv sein, ein Beweggrund.“

Josef Kentenich<sup>1</sup>



### Anregungen für die Paar-Beziehung

- Wenn möglich, spricht über Euren Fasten-Vorsatz. Ist dieser aber schambesetzt, dann teilt dem Partner mit, dass ihr einen persönlichen Vorsatz habt, den ihr nicht mitteilen wollt.
- Ermuntert einander darin, den Vorsatz mit der Kraft der zwei Herzen auszuführen.
- Haltet für Versuchungs-Situationen „Wenn-dann-Pläne“ bereit. Wenn Du z.B. auf Alkohol verzichtest und du nach einem harten Arbeitstag Lust auf ein Glas Wein hast, sage Dir: „Wenn ich den Drang spüre zum Kühl-

schrank zu gehen, gehe ich in den Vorratsraum und öffne mir eine Flasche Wasser.“

### Anregungen für das Leben mit Gott

- Wir beten für uns als Paar: Guter Gott, in den Wochen bis Ostern wollen wir bewusst auf etwas verzichten. Lass uns unsere Vorhaben verwirklichen mit Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl. Freude soll uns daraus erwachsen, mehr Nähe zueinander und eine größere Offenheit für Deine unendliche Liebe. Amen.

