

PFARRBRIEF



St. JOHANNES FLOSS Ausgabe 3/2024

www.pfarrei-floss.de 26.02.2024 – 17.03.2024



MIT
NEBEN
FÜR *einander*

CARITAS-SAMMLUNG

26. Februar bis 03. März 2024

Kirchenkollekte 25. Februar 2024

CARITAS *hilft!*



Wir feiern Gottesdienst

27.2. Dienstag – Hl. Gregor Marek

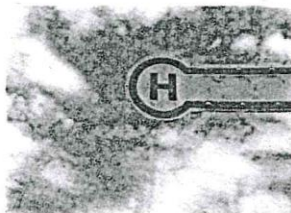
**09:00 Hausfrauen-
Gottesdienst**

**28.2. 15:30 Seniorenheim:
Heilige Messe**

**29.2. 18:00 Rosenkranz und
Heilige Messe**
Jene Pfarrangehörige
schließen wir namentlich
ein, die in den vergange-
nen 10 Jahren im Monat
Februar aus dieser Welt
geschieden sind

**1.3. Freitag um 19:00 Uhr
im evangelischen Gemeindehaus
Ökumenischer Weltgebetstag
der Frauen aller Konfessionen**

„Der Friede ist das Band, das euch
alle zusammenhält“ – anschließend
Beisammensein und Lichtbilder-
vortrag über Palästina



Halt! sagt die Fastenzeit
Steig aus aus dem alten Trott!
Steig ein ins neue Leben!

„Buße tun“
meint nicht Leiden
oder neue, drückende Last.

„Buße tun“
hat nicht gebeugte
Menschen im Sinn.

„Buße tun“
heißt ursprünglich
„das Bessere tun“.

3. Fastensonntag



Samstag, 2. März

17:30 Rosenkranz

**18:00 Sonntägliche
Eucharistiefeier**

Sonntag 3. März

**10:00 Sonntägliche
Eucharistiefeier**

**13:00 Tauffeier
Miriam Gmeiner
und Lenny Jacob**

5.3. 09:00 Hausfrauen – Gottesdienst

heute kein Elternabend zur Erstbeichte !

08:20 Abfahrt am Luitpoldplatz für angemeldete Teilnehmerinnen zum Einkehrtag in Johannesthal

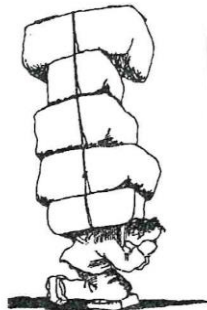
7.3. Donnerstag – Hl. Johannes von Gott

14:30 Dekanatskonferenz

18:00 Rosenkranz und Heilige Messe

9.3. Heilige Erstbeichte

Die Erstkommunionkinder kommen mit ihren Tischmüttern und zusammen mit ihrer Tischgruppe ins Pfarrzentrum. 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr – nach dem Dir ausgeteilten Plan. Begleiten wir sie miteinander im Gebet !



Vieles erdrückt uns, was wir uns selbst aufgelastet haben.



4. Fastensonntag

„laetare“ – „freue dich !“ heisst dieser Sonntag in der Fastenzeit. Es geht Ostern entgegen! Im rosa-farbenen Meßgewand feiert ihn die Kirche !

Samstag, 9. März

17:30 Rosenkranz

dabei Beichtgelegenheit zum Empfang des Bußsakramentes

18:00 Sonntägliche Eucharistiefeier

Sonntag, 10. März

09:30 Beichtgelegenheit

10:00 Sonntägliche Eucharistiefeier

musikalisch gestaltet von den Kirchenmäusen, Leitung: Felicia Krauß und Florian Schieder

18:00 Pfarrkirche - Keuzwegandacht



12.3. 09:00 Hausfrauen-Gottesdienst

**13.3. kein Gottesdienst im Seniorenheim:
Priesterfortbildung**

15.3. Freitag um 16:00 Uhr – Ausgabe
der **Liturgischen Kleider** für die ge-
meinsame Feier der Heiligen Erst-
kommunion: Treffen Pfarrkirche !



**15.3. Freitag – Jugend Kreuzweg
Stationen im Flosser Markt**

**17:00 Beginn an der Katholischen
Pfarrkirche**

Die **Firmlinge** lade ich eigens zur Mitfeier
ein sowie alle Jugendlichen unserer Pfarrei

FASTEN -

sich nicht vollstopfen,
sich nicht berieseln lassen,
sich nicht mit seiner Habe
zufrieden geben,
dem Sein mehr Gewicht geben
als dem Haben,
bescheiden leben,
zufrieden leben,
sorglos leben.....

BETEN -

sich auf Gott hin ausrichten,
im Lobpreis und Dank
vor Gott hintreten,
im Bitten dem Willen und
Wirken Gottes vertrauen,
offen werden für Gottes Weg
mit uns,
schweigen können vor Gott.

ALMOSEN GEBEN -

sein Herz den Schwestern
und Brüdern öffnen,
das Leben mit anderen
teilen,
Hab und Gut als von Gott
anvertrautes Gut ansehen,
mit dem anderen Leben
ermöglicht wird.
Nicht vom Überfluß geben,
sondern überfließend geben
von dem, was wir selber
genießen könnten.
Nicht nur etwas schenken -
sich verschenken.



Fastenzeit

5. Fastensonntag



unterwegs zum Leben

Ihre **MISEREOR** Fastenopfergabe können Sie auch steuerlich geltend machen. Vermerken Sie dies auf der Opfertüte (Name, Anschrift). Gerne stellen wir Ihnen dann eine Spendenbescheinigung aus für's Finanzamt

Samstag, 16. März 2024

17:30 Rosenkranz – dass aller Einsatz für das kirchliche Hilfswerk MISEREOR reichen vielfältigen Segen bringe

dabei Osterbeichtgelegenheit zum Empfang des Bußsakramentes

18:00 Sonntägliche Eucharistiefelder

Sonntag, 17. März 2024

10:30 Sonntägliche Eucharistiefelder

Familien

Gottesdienst

gestaltet von unserem Kindergarten
musikalisch von den Kirchenmäusen



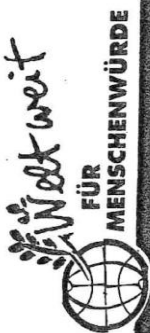
Leitung: Felicia Krauß + Florian Schieder



Anschl. sind wir alle herzlich eingeladen zum gemeinsamen Essen im Pfarrzentrum „**Fastenessen**“

Engagierte im Pfarrgemeinderat haben wieder alles bereitet und laden zur Kartoffelsuppe ein Sie können aber auch ein Behältnis mitbringen und das „Fastenessen“ dann daheim verkosten.

Das Team vom Eine-Welt-Laden bietet in der Pfarrkirche Waren zum Verkauf an. Schauen Sie, was es da alles gibt !



Gottesdienstordnung

Dienstag, 27.02. Hl. Gregor von Narek

09:00 Uhr Senioren- und Hausfrauenmesse

Mittwoch, 28.02. Mittwoch der 2. Fastenwoche

15:30 Uhr Hl. Messe im Seniorenheim

Donnerstag, 29.02. Donnerstag der 2. Fastenwoche

18:00 Uhr Kreuzweg/Rosenkranz und Hl. Messe
Verstorbene Februar

Samstag, 02.03. Samstag der 2. Fastenwoche

17:30 Uhr Rosenkranz

18:00 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 03.03. 3. FASTENSONNTAG

10:00 Uhr Pfarrgottesdienst

13:00 Uhr Tauffeier

Dienstag, 05.03. Dienstag der 3. Fastenwoche

09:00 Uhr Senioren- und Hausfrauenmesse

Donnerstag, 07.03. Hl. Perpetua und Hl. Felizitas

18:00 Uhr Kreuzweg/Rosenkranz und Hl. Messe

Samstag, 09.03. Hl. Bruno und Hl. Franziska

17:30 Uhr Rosenkranz

18:00 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 10.03. 4. FASTENSONNTAG (Laetare)

10:00 Uhr Pfarrgottesdienst, es singen die Kirchenmäuse

18:00 Uhr Kreuzweg

Dienstag, 12.03. Dienstag der 4. Fastenwoche

09:00 Uhr Senioren- und Hausfrauenmesse

Freitag, 15.03. Hl. Klemens Maria Hofbauer

16:00 Uhr Katechese mit "Wege-Gottesdienst" und
Ausgabe der liturgischen Gewänder

Samstag, 16.03. Samstag der 4. Fastenwoche

17:30 Uhr Rosenkranz und Beichtgelegenheit

18:00 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 17.03. 5. FASTENSONNTAG (Passionssonntag)

10:30 Uhr Familiengottesdienst, gestaltet von den Kindern
des Kindergartens, anschl. Fastenessen

Der nächste Pfarrbrief umfasst den Zeitraum von **18.03.2024 bis 07.04.2024** Veröffentlichungen und Messintentionen müssen bis **06.03.2024 im Pfarrbüro gemeldet** sein.



Für die Renovierung unserer altehrwürdigen St. Nikolaus Kirche sowie für die Aufgaben und Ausgaben unserer Pfarrgemeinde wurden in den vergangenen Wochen folgende Beträge gespendet 50/ 165/ 50/ 20/ 15/ 35/ 50/ 50/ 50 €. Wir haben Grund dafür zu danken wie auch jenen Mitchristen und Pfarrangehörigen, die ihr Verbunden sein immer wieder auch finanziell bekräftigen und mittragen. Von ganzem **Herzen kräftig Vergelt's GOTT. ER segne und lohne es Ihnen überreich.**

Bürostunden im Pfarrhaus:

Pfarrer-Jakob-Raß-Zentrum 2

dienstags von 9 bis 12 Uhr

donnerstags von 16 bis 18 Uhr.

Telefon: 09603-770

Fax: 09603-8284

eMail: st-johannes.floss@bistum-regensburg.de Internet: www.pfarrei-floss.de

CARITAS-SOZIALSTATION: Telefon 09603-91220

Bankverbindungen: Pfarrei: Raiffeisenbank DE47 7536 2039 0000 7013 43

Sparkasse: DE38 7535 1960 0240 0902 74

Volksbank: DE51 7539 0000 0100 3831 63

Nikolauskirche: Raiffeisenbank DE38 7536 2039 0200 7013 43

Wir gedenken unserer Verstorbenen der letzten 10 Jahre im Monat März

2014: Richard Bayer

2015: Franziska Weig; Angelika Kick; Erich Stich; Margot Otto

2016: Elisabeth Schödl; Anna Hirsch

2017: Magdalena Hoch; Thekla Dietz; Rita Kick; Margareta Winter

2018: Anna Wagner; Thomas Sommer; Rita Simmerl; Hermine Meier

2019: Emma Dorner; Josef Unger; Betty Meier; Josef Müller; Edith Feiler

2020: Willibald Wirth; Rosa Gleißner; Hermann Otto; Georg Wiesneth; Karl Neuber; Helmut Kreiner

2021: Arnold Bachmeier; Erika Auer-Müller

2022: Franziska Riebl

2023: Edeltraut Buchner



Herr, gib Ihnen die ewige Ruhe

Wir brauchen immer neu die Aussicht, damit wir auf unserem Weg nicht abweichen. Die Aussicht der Jünger besteht in der Verklärung ihres Meisters. Im Gebet, in der Eucharistiefeier, in der Begegnung mit dem Wort Gottes steigen wir auf einen Berg, der uns Klarheit über unseren Weg als Christen schenkt.



Im **Jahr 2024 findet am 07. April die Jubelkommunion** in unserer Pfarrei statt. In diesem Jahr laden wir folgende **Geburtsjahrgänge** herzlich zu ihrem **Jubiläum** ein:

25 Jahre: Jahrgang 1989/ 90

50 Jahre: Jahrgang 1964/ 65

60 Jahre: Jahrgang 1954/ 55

70 Jahre: Jahrgang 1944/ 45

75 Jahre: Jahrgang 1939/ 40

80 Jahre: Jahrgang 1934/ 35

Da in der Pfarrei keine aktuellen Adressen vorliegen, ist es **nicht möglich die Jubilare persönlich einzuladen**. Bitte informieren Sie auch Freunde und Bekannte, die nicht mehr in unserer Pfarrei wohnen. **Anmeldung zur Jubelkommunion im Pfarrbüro ausschließlich zu den Bürozeiten:** *Dienstag 9 bis 12 Uhr und Donnerstag von 16 bis 18 Uhr* oder per Mail unter st-johannes.floss@bistum-regensburg.de



Nächstes **Seniorenkreistreffen** am **Donnerstag, 07.03.2024 um 14:00 Uhr.**

Bestattung Bauer aus Weiden referiert über die verschiedenen Bestattungsformen und

anschließend stehen die Referenten für die aufkommenden Fragen zur Verfügung. Dazwischen gibt es wie immer Kaffee und Kuchen. Interessierte sind uns herzlich willkommen.



".....durch das Band des Friedens" - so ist der Gottesdienst zum **Weltgebetstag 2024** aus Palästina überschrieben. "Der Friede ist das Band, das euch alle zusammenhält." (Eph 4,3) Daran wollen wir uns

erinnern wenn wir uns am **Freitag, 1. März um 19 Uhr im evangelischen Gemeindehaus** zum Gottesdienst treffen. Anschließend Beisammensein und Bildervortrag über Palästina.

"**Einkehrtag in Johannisthal**" - am **Dienstag, 5. März.** Abfahrt um 8:20 Uhr am Luitpoldplatz für angemeldete Teilnehmerinnen.

70. Geburtstag, mein 7. Lebensjahrzehnt, die 7. Pfarrei in der ich als Priester wirken darf und der 7. Pfarrer in der 1912 geweihten St. Johannes der Täufer Kirche in Floß – wir durften dies miteinander feiern. Es war echt überwältigend. Man muß es erlebt haben. Wie danke ich Ihnen allen. Eigens und von ganzem Herzen denen, die mitgewirkt, mitgestaltet, vorbereitet, organisiert und engagiert mitgearbeitet haben, allen voran unserer Elisabeth Lehner. Festgottesdienst wie auch die Feier im Pfarrheim mit den Beiträgen und dem Service waren derart gelungen, dass einem Freude und Beglückung überfluteten. Die Metzgerei Lindner hat exzellente kulinarische Genüsse kreiert, alle sind voll es Lobes von diesem Buffet. Und die schier unendlichen Spenden, die zur Sanierung des Turmes unserer Pfarrkirche geschenkt und gegeben wurden. Dazu an die 300 Briefe, Mails und Anrufe mit einer Flut von Gratulationen und guten Wünschen. Und alles überwältigende Zeichen des Zugetan- und Verbundenseins, der Zuneigung und Ehrerbietung und wie Sie den priesterlichen Dienst schätzen. Ich kann Ihnen nicht genug danken. GOTT segne und lohne es jeder und jedem eigens vielfältigst, kräftigst und überreich..

HERZLICHST VERGELT'S GOTT



So und nicht anders hat sich Pfarrer Max Früchtl die Feierlichkeiten zu seinem 70. Geburtstag, den der Geistliche am 16. Februar begehen konnte, vorgestellt. Im Mittelpunkt der Gratulationen stand die Eucharistiefeier mit Gebet, Musik, Gesang und Glückwünschen. Die Pfarrangehörigen, dazu eine Reihe von Persönlichkeiten, Gäste aus Laaber und Wiesau (seine früheren Pfarreien) gaben sich die Ehre und folgten der Einladung des Jubilars. Durch ihre Mitfeier bekräftigten sie zugleich ihr Bekenntnis des Respekts und der hohen Wertschätzung. Mit einem ansprechenden Blumenarrangement, von Marlene Noetzel gestaltet, war der Altartisch mit der Zahl „70“ geschmückt.

Der sichtlich vom freudigen Empfang in der Pfarrkirche ergriffene Jubilar schilderte in seiner Festpredigt seine bewegten Lebensstationen, die ihn hin zu Gott als seinen Diener führten. So wurde sein Beruf eine Berufung. "Ich kann nur Gott für seine Güte und für sein Heil danken" bekräftigte der Jubilar. Festliche Musik erklang durch Harald Bäumler (Orgel) und Andreas Bäumler (Trompete) beim Einzug in das Gotteshaus und zu Beginn der Eucharistiefeier mit dem Präludium in C-Dur von Felix Mendelssohn Bartholdy. Eindrucksvoll die Gesänge des Kirchenchores unter Leitung von Elisabeth König, ebenso wie die des Kinderchores mit Felicia Krauß und Florian Schieder (E-Piano und Gesang), die den Fest- und Dankgottesdienst zu einem schönen Erlebnis machten. Höhepunkt das gemeinsam gesungene Glückwunschlied: " Viel Glück und viel Segen". Beim Auszug ertönte das "Moderato e grazioso" von Georg Philipp Telemann. Die Ministranten überraschten dem Priester bei ihren Glückwünschen während des Gottesdienstes mit gelben Rosen. Für die Kirchenverwaltung, dem Pfarrgemeinderat und allen kirchlichen Vereinen, Verbänden, Gruppen und Organisationen richtete Kirchenpfleger Josef Rosner an den Jubilar sehr herzliche Glück- und Segenswünsche. Die Pfarrei und alle Pfarrangehörigen wissen was sie an Pfarrer Früchtl

haben. Rosner bekannte, dass sich Pfarrer Früchtl heute schon um die Kirchengemeinde verdient gemacht habe. Geradezu einmalig seine Seelsorge und persönliche Zuneigung zu den Mitmenschen und das persönliche "Du". Pfarrer Wilfried Römischer überbrachte für die evangelische Kirchengemeinde St. Johannes Baptista die Glück- und Segenswünsche. Der Gratulant stellte die ökumenische Verbundenheit heraus und dankte seinem Mitbruder für seine ausgeprägte Menschlichkeit und für die Gemeinsamkeit. Für den Markt und die Bevölkerung gratulierte Bürgermeister Robert Lindner einem Seelsorger, dem das Miteinander sehr am Herzen liege.

Wie nicht anders zu erwarten: Überfüllt war der Pfarrsaal St. Josef beim anschließenden Stehempfang. Die Gratulanten empfingen ihren Pfarrer mit anhaltendem Beifall. Wie schon vor fünf Jahren, gestalteten Klara Bäumlner (Klavier) und Marion Elling-Birkhan (Querflöte) mit ihren ansprechend und vollendet vorgetragenen, klassischen Musikbeiträgen den Abend. Eine Woge der Sympathie trug Pfarrer Früchtl durch den ganzen Festabend als Stehempfang, der von Elisabeth Lehner, Sprecherin des Pfarrgemeinderates eröffnet wurde. Die Abwechslung blieb durch Spiel, Lied und Gesang nicht aus, worüber sich der Jubilar riesige freute. Früchtl zog es vor und nahm sich für jedem Gratulanten mit einem Händedruck als Vergeits Gott für die Glückwünsche, viel Zeit. Viele fleißige Hände aus den kirchlichen Vereinen kümmerten sich um einen perfekten Service, der an Speis und Trank durch kulinarische Genüsse aus dem Catering an nichts fehlen ließ. **Fred Lehner**

Dieser derart kunstvoll, kreativ und aufwändig gestaltete „Geburtstagshut“ von Felicia Krauß für die Spenden zur Renovierung des Turmes mit Kuppel und Kreuz unserer Pfarrkirche. Herzlichsten Dank dafür.



Dankbarkeit ist eine wertvolle Entdeckung und trägt Heilkraft in sich

Wenn wir uns in einer stillen Stunde überlegen, was uns alles schon geschenkt wurde, dann kommen wir auf ganz vieles und vor allem auf alles Wesentliche: Denn nicht „nur“ das Leben, Gaben und Schwächen und viele Menschen werden uns einfallen, sondern auch viele Geschehnisse und „Fügungen“, die uns beispielsweise im familiären, im beruflichen oder im Glaubensleben weitergebracht haben.

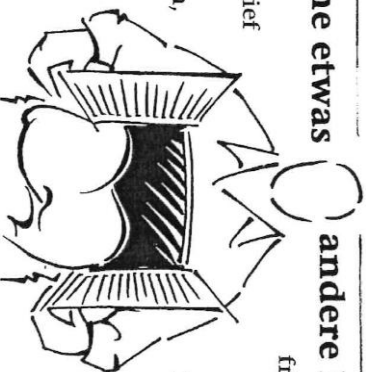
Dem dankbaren Menschen begegnet viel Gutes, vieles, was ihm Kraft gibt, Freude schenkt, das Selbstwertgefühl fördert und die Führung Gottes in seinem Leben erkennen lässt.

Dankbarkeit ist erlernbar

Wenn ich am Abend eines Tages zurückschaue und jeweils drei oder mehr dankenswerte Dinge aufschreibe, dann kann sich daraus nicht nur ein „Tagebuch des Dankes“ entwickeln, sondern mein Blick und mein Empfinden wird sich weiten und für alles Gute und Schöne und Nicht-Selbstverständliche empfänglich werden. Zufriedenheit wird wachsen, innere Befriedung kann sich einstellen!

Eine etwas andere Fastenkur

Den
Alltagsmief
mal
auslüften,



frische Luft
für die
Seele
reinlassen

Danken
schützt vor Wanzen.

Loben
zieht nach oben.



WAHLEN
das LEBEN

Zähle am Abend eines
Tages einmal zusammen,
was an Gutem du erfahren
hast. Vergiß nicht die klei-
nen und unscheinbaren
Dinge. Nichts ist selbstver-
ständlich.

Man nimmt schnell ab an Stress und Hektik.
Allerdings nimmt man auch zu: an innerer Ruhe und Gelassenheit.

Aufruf der deutschen Bischöfe zur Fastenaktion Misereor 2024

Liebe Schwestern und Brüder,

haben Sie gewusst, dass es weltweit mehr als 30.000 verschiedene Pflanzenarten gibt, die vom Menschen für Nahrungsmittel und Textilien genutzt werden können? Diesen Reichtum wissen vor allem Kleinbäuerinnen und Kleinbauern zu schätzen. Sie erzeugen mit ihren Familien den Großteil der weltweit hergestellten Nahrungsmittel und spielen auch eine wichtige Rolle, wenn es um Klima- und Artenschutz geht. Doch die Existenz vieler Kleinbauern ist bedroht: Die Folgen des Klimawandels bekommen sie deutlich zu spüren. Diese zeigen sich in Wetterextremen und machen Ernten unberechenbar. Dazu kommt, dass wenige große Konzerne den Weltagrarmarkt beherrschen und auf Monokulturen und synthetische Pestizide setzen.

In der diesjährigen Misereor-Fastenaktion kommen Kleinbäuerinnen und Kleinbauern aus Kolumbien zu Wort. Sie sprechen von ihrer Gemeinschaft und Naturverbundenheit, aber auch von ihrer Unsicherheit und Existenzangst. Das Leitwort der Fastenaktion lautet „Interessiert mich die Bohne“. Kaffeebohnen und Hülsenfrüchte sind in Kolumbien wichtige Handelsgüter und landestypische Grundnahrungsmittel. Mit dem Leit-

wort werden aber nicht nur diese Nahrungsmittel in den Blick genommen, es kann auch als Anfrage an uns selbst verstanden werden: „Interessiert mich die Bohne – Fragezeichen?“ Interessieren uns das Leben und die Zukunft der Kleinbauern in Kolumbien und weltweit?

Lassen Sie uns Interesse zeigen, Anteil nehmen, zuhören und durch unsere Spenden deutlich machen: Ja, uns interessiert die Bohne, uns interessiert die Arbeit der Menschen in der kleinbäuerlichen Landwirtschaft, die sich um die Natur und ihre Existenz sorgen!

Wiesbaden, den 28. September 2023

Für das Bistum Regensburg



Bischof von Regensburg

REDUZIERT BIS ZUM MAXIMUM

Reduced to the max“, „bis zum Maximum reduziert“ – mit diesem Slogan wirbt eine Autofirma für ihren neuesten Kleinwagen. „Bis zum Maximum reduziert“ – das ist paradox. Man kann etwas bis zum Minimum reduzieren oder bis zum Maximum aufblähen; alles andere ist unlogisch, ergibt keinen Sinn. Gerade darin aber liegt der Sinn: Man stolpert über den Text beim Lesen, man muß nachdenken über das Gehörte. Keine Frage: Dieser Werbeslogan weckt Aufmerksamkeit. Ganz schön raffiniert! Er ist unlogisch und paradox – doch der Clou: er ist deshalb nicht falsch. Denn auch auf kleinstem Raum muß der Fahrer des feilgebotenen Wagens nicht auf seinen gewohnten technischen Luxus verzichten.

Keine Angst, Sie sollen nicht zum Autokauf überredet werden – aber zum Fasten. „Reduced to the max“ – dieser saloppe, so sinnig unsinnige Spruch könnte zum Motto werden für die vierzig Tage nach den tollen Tagen. Mit einem entscheidenden Unterschied zur Autowerbung: Ziel der Fastenzeit ist nicht „Raum-Sparen“ ohne „Luxus-Verzicht“. Fasten, ernst und richtig verstanden, funktioniert nicht nach dieser Werbemethode à la: „10 Pfund in nur drei Tagen mit der ‚Brigitte-Schlemmer-Diät‘“.

Gemeint ist auch nicht die asketische Version: „Raum-Sparen“ mit „Luxus-Verzicht“ nach dem Motto: „Du sollst auf alles verzichten, was Spaß macht“. Verbote haben immer den negativen Beigeschmack der Entmündigung. Fasten, ernst und richtig verstanden, das ist die heilsame Methode: „Luxus-Sparen“ mit „Raum-Gewinn“; will heißen: Fahre alles, was dich von dir selbst ablenkt, beispielsweise den Konsum von Süßem, Al-

kohol, Modeartikeln, Unterhaltungsmedien und Arbeit (manche flüchten sich nur allzu gerne in ihre Arbeit!) etwas zurück. Dann – ja, dann wird dir erst einmal einiges schmerzlich fehlen, und dir wird bewußt, daß du an genau diesen Punkten nicht du selbst bist, sondern daß dein Wohl und Weh von außen gesteuert wird. Hast du bis dahin viel Energie in diese „Süchte“ investiert, so wird diese Energie jetzt frei – und kann sinnvoll genutzt werden: Du gewinnst Raum zur seelischen Selbstentfaltung, damit Gott sich in dir Raum verschaffen kann.

Von Menschen, die einmal an einer gemeinschaftlichen Heilfasten-Aktion teilgenommen haben, ist bekannt, daß neben dem wünschenswerten Effekt dahinschmelzender Fettpölsterchen auch ein Zustand der inneren „Leichtigkeit“ und Freude eingetreten ist, so daß neue, ungeahnte Energien freigesetzt wurden. „Nie habe ich mich so motiviert und aktiv erlebt, wie nach meinem Heilfasten,“ so der Kommentar eines Teilnehmers. – „Reduced to the max“ eben – auf gut Englisch. Auf gut deutsch: „Weniger ist mehr“.

Das aber ist das Kreuz: „Eisbein ade – fasten tut weh!“ sagt der Volksmund. Ein witziger Spruch, der allerdings bei der negativen Einstellung verharret: Um an den Mehrwert zu gelangen, muß erst einmal auf Liebgewonnenes verzichtet werden. Dabei sollte es nicht bleiben: „Hab' neuen Mut – fasten tut gut“ wäre die bessere Einstellung. Im Blick ist dabei das Ziel, der Mehrwert, nicht der Weg, die Beschränkung. Auch bei reduziertem Konsum müssen Sie nicht auf Ihren persönlichen ganzheitlichen Gewinn verzichten! Mit dieser kleinen Selbstüberlistung läßt sich durch die Reduzierung beim Fasten sicher ein Maximum an Freude und tiefer Lebensqualität gewinnen. Viel Glück dabei.

Anne Weinmann

„Hab neuen Mut – fasten tut gut!“