

Liebe Leserin, lieber Leser,



auch in diesem Jahr habe ich es mir wieder vorgenommen: das digitale Fasten. In der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern möchte, nein, will ich weniger im Internet surfen, das Smartphone am Wochenende auslassen und öfters mal einen Brief schreiben statt immer nur E-Mails. Eine große Herausforderung für mich, denn meinen beruflichen wie privaten Alltag kann ich mir ohne digitale Medien kaum mehr vorstellen. Und meistens schätze und genieße ich die Vorzüge von Internet und Co.: die schier unendliche Fülle an Informationen, die Schnelligkeit, mit der sie mich erreichen, die Kontakte zu Menschen auf der ganzen Welt. Das ist inspirierend, bereichernd, schön. Dementsprechend oft bin ich im vergangenen Jahr meinem Fastenvorhaben untreu geworden – die Bilanz am Ostersonntag fiel eher bescheiden aus.

Aber jetzt soll es anders werden: Denn immer häufiger verliere ich mich auch in der Flut der Nachrichten, bin überfordert von der rasanten Geschwindigkeit, lasse mich ablenken durch das Piepsen und Brummen meines Smartphones, das mir alle paar Minuten neue Meldungen und Informationen verheißt.

Permanent verlockt uns etwas und wirbt um unsere Aufmerksamkeit: für die eine sind es Twitter oder Facebook, für die andere das Glas Wein, der Schokoriegel, das Fernsehen oder die Zigarette. Völlig unproblematisch, wenn die Dosis stimmt und wir uns frei fühlen, Ja dazu zu sagen oder Nein. Wenn wir fähig dazu sind, diese Reize frei und selbstbestimmt zu kontrollieren und gegebenenfalls zu unterbinden – damit wir uns nicht selbst verlieren und uns der Blick für das Wesentliche, für die wirklich wichtigen Dinge im Leben, nicht abhanden kommt.

„Mensch, werde wesentlich!“ sagt der Mystiker Angelus Silesius. Wesentlich. Es ist Ziel und Zweck der Fastenzeit, sich darauf zu besinnen und herauszufinden, welchen Sinn dieses Wort für unser Leben haben kann. Für manche kann es bedeuten, auf etwas zu verzichten – auf Alkohol, Süßigkeiten oder eben das Internet. Für andere ist es wichtig, etwas in ihrem Leben zu vermehren: die Bewegung, die Stille, das Gebet.

Sieben Wochen einmal anders zu leben, Neues zu entdecken und ein Bewusstsein für das rechte Maß zu entwickeln – dazu lädt uns die Fastenzeit immer wieder ein. Was für ein Glück.

Eine erfüllte und erkenntnisreiche Zeit wünscht Ihnen

Ihre

Stephanie Meyer-Steidl

Nutzen Sie unsere Anregungen in diesem Heft: Gottesdienste zur Fastenzeit und zu Ostern, Gruppenimpulse zum Frühlingsbeginn oder zum Thema „Liebe“. Oder zur Farbe „Blau“. Und schreiben Sie uns, welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!