

Ordensfrau: Fastenzeit ist Zeit der Sehnsucht und der Freude

Marienkron-Priorin Betting: Sehnsucht des Menschen kann von irdischem Glück nicht gänzlich abgedeckt werden - Psychotherapeut Batthyany: Fasten ist Training des "Verzichtsmuskels"

© 17.02.2021, 11:11 Uhr Österreich/Kirche/Fasten/Orden



Wien, 17.02.2021 (KAP) Als "Zeit der Sehnsucht und der Freude" bezeichnet Priorin Ancilla Betting von der Zisterzienserinnenabtei Marienkron im Burgenland die Fastenzeit. In einer Aussendung der Erzdiözese Wien zum Beginn der Fastenzeit am Aschermittwoch verweist die Ordensfrau auf den Ordensgründer Benedikt von Nursia. Das Ziel der Fastenzeit wie des ganzen Lebens sei Ostern und Auferstehung. Folgerichtig meine Benedikt, dass das ganze Leben der Mönche und Nonnen eine Fastenzeit sein solle.

"In uns allen steckt ein Verlangen, ein Sehnen, das von all dem irdischen Glück nicht abgedeckt wird", so Sr. Ancilla: "Vielleicht sind wir einfach gesättigt oder vollgepfropft und das spüren wir. Die Sehnsucht nach einem anderen Leben wird dadurch geweckt." Fasten könne so helfen, "der tiefsten Sehnsucht in mir zu folgen, die etwas ahnt von der ursprünglichen Harmonie zwischen Leib und Seele".

Zur Frage, wie sie als Nonne nach den vielen Jahren im Kloster die Fastenzeit erlebe, meint die Zisterzienser-Priorin: "Für mich persönlich ist die Fastenzeit im Kloster immer eine Zeit, auf die ich mich freue, nicht nur, weil es Frühling wird. Für mich ist es eine Zeit erhöhter Konzentration auf Wesentliches und des Neuanfangs im geistlichen Bemühen. Es ist eine Zeit, in der die Sehnsucht wachsen kann."

Bewusster Verzicht notwendig

Der Wiener Psychotherapeut Dominik Batthyany bezeichnet in der Aussendung der Erzdiözese Wien das Fasten als Training des "Verzichtsmuskels". Fasten sei die Fähigkeit, auf Abstand zu gehen und mit sich und seiner Umwelt Frieden zu machen. Friede, so der Psychotherapeut, sei ohne Verzicht nicht zu haben.

Nur wer auf kurzfristige Befriedigung verzichten kann, könne auch die einfachen aber wesentlichen Dinge, die sein Leben ausmachen, genießen. Dabei sei Fasten nicht notwendigerweise bloße Einschränkungen in der Ernährung. Jede Art von

bewusstem Verzicht auf schnelle Ablenkung und Bedürfnisbefriedigung würden den Weg zu einer größeren Freiheit ermöglichen.

Hilfreiche Arten des Fastens könnten auch in Zeiten der Corona-Pandemie Übungen sein wie konsequentes früher Schlafengehen, "gerade wenn es einem schwerfällt loszulassen", weniger Internet und Fernsehen, täglicher Sport und bewusster und ausgewogener essen.

Fasten, Verzicht und Askese sind aus der Sicht des Therapeuten ein Weg, sich dem Leben vertrauensvoll zu überlassen und es "zu umarmen". Im Fasten öffne sich der Mensch der Wirklichkeit, besonders auch der eigenen Wahrheit, so Batthyany. Dabei falle einerseits Ballast ab, andererseits kämen auch Ängste und Belastungen hoch, die bearbeitet werden wollen. Daher könne es wichtig werden, Begleitung zu suchen.

Weitere Beiträge rund um die Fastenzeit bietet "Kathpress" in einem laufend erweiterten Themenschwerpunkt unter www.kathpress.at/fastenzeit

MELDUNGEN

Marathon-Pater: Fastenzeit ist Trainingslager der Menschlichkeit

🕒 16.02.2021, 11:39 Uhr

Deutscher Ordensmann Breer: Gelegenheit, um Leib, Seele und Körper in Einklang zu bringen

Auch Spendung des Aschenkreuzes heuer im Corona-Modus

FASTENZEIT 🕒 16.02.2021, 11:03 Uhr

Liturgie-Bischof Leichtfried: Aschenritus wird wortlos und ohne Berührung vollzogen - Eigene Fürbitte am Aschermittwoch für an Corona Verstorbene - Aschenkreuze werden in Kirchen und auch "to go" an Bahnhöfen und Innenstadtplätzen gespendet

Ab Aschermittwoch mit "Papst-SMS" durch die Fastenzeit

FASTENZEIT 🕒 16.02.2021, 10:17 Uhr

40 Tage lang bis Karsamstag täglich gratis ein Papst-Zitat aufs Handy

Fragen und Antworten rund um die Fastenzeit

FASTENZEIT ⌚ 08.02.2021, 13:59 Uhr

Äußere Verzichtspraxis bildet nur einen Teil der christlichen Fastenpraxis - Aschenkreuz und Liturgie helfen Gläubigen zu einer ganzheitlichen Vorbereitung auf das Osterfest

Fastenexpertin: Warum Fasten im zweiten Corona-Jahr gut tut

⌚ 08.02.2021, 13:41 Uhr

Fastenbegleiterin Elisabeth Klösch: "Fasten unterbricht den Corona-Alltag, bringt uns auf andere Gedanken und macht Platz für neue Visionen" - Praktische Tipps für Fasten-Anfänger