

5 PRIORITÄTEN für ein erfülltes Leben

Gedanken zu den Prioritäten des
Jesuitenpater **Franz Jalics**
in der Fastenzeit

Schlaf
Bewegung
Gebet
Beziehung
Arbeit



Impulse für die
1. Fastenwoche

Der Jesuitenpater Franz Jalics hat aus seiner geistlichen Erfahrung fünf Prioritäten formuliert, die helfen, die eigene Lebensmitte zu finden. Die Konzentration auf die Lebensprioritäten im Alltag kann helfen spiritueller und bewusster zu leben. Die kommenden Wochen der österlichen Vorbereitungszeit wollen wir daher gerne mit Ihnen nutzen, um jede Woche einer anderen Priorität nachzuspüren. Die erste und wichtigste Priorität gilt dem Schlaf. Es ist notwendig, dem Körper die Stunden an Schlaf zuzugestehen, die er braucht.

Das raubt mir den Schlaf

Ja, das gibt es, dass einem jemand oder etwas den Schlaf raubt. Diese Schlafkiller haben verschiedene Namen und Gesichter. Manchmal kommen sie sehr unvorhergesehen und plötzlich. Einbrecher und Diebe sind ja auch meist nachts unterwegs und tätig. Eine große Enttäuschung, ein massiver Ärger, eine starke Aufregung, eine Sorge, die mich so tief auffüllt, dass sie mich einfach nicht loslässt. Eine plötzliche schlimme Nachricht von einer mir nahestehenden Person, eine tiefe Traurigkeit oder ein längeres Niedergeschlagensein. Aber auch die Spannung und Vorfreude auf eine Reise oder ein festliches Ereignis. Da be- und überfallen mich Vorstellungen, die mich so in Beschlag nehmen, dass sie mir im wahrsten Sinne des Wortes meinen wertvollen Schlaf rauben und die Nachtruhe stehlen. Schlaflose Nächte sind bekanntlich lange Nächte, in denen ich mich in meinem Bett hin- und herdrehe und einfach keinen Schlaf finde oder irgendwann aufwache, obwohl ich noch gar nicht ausgeschlafen habe und dann nicht mehr einschlafen kann. Wer das Problem aus eigener Erfahrung kennt, kann ein Lied davon singen.

Zunächst finde ich für mich wichtig, dass ein paar schlaflose oder schlecht geschlafene Nächte im Laufe eines Jahres einfach dazugehören. Schlafstörungen gilt es ernst zu nehmen. Vielleicht wollen sie mich aufmerksam machen, dass ich mich überfordere, dass ich mir zu viel zugemutet habe oder einfach überlastet

bin. Vielleicht wollen sie mich fragen, was ich für mein inneres Gleichgewicht tue, während meine Seele am Übergewicht einer Sorge oder am Untergewicht eines gesunden Ausgleichs leidet. Vielleicht wollen Sie mir sagen, dass dieses oder jenes noch nicht gelöste Problem derzeit einfach zu meinem Leben gehört. Vielleicht wollen sie mich auch mahnen, mich nicht zu wichtig zu nehmen. Vielleicht wollen sie mich erinnern, mehr auf das zu achten, was mir zur besseren Entlastung und Entsorgung dient. Vielleicht sind sie die leise Anfrage, ob und inwieweit ich auch bereit bin, mir helfen zu lassen bei der Bewältigung meiner derzeitigen Lebenssituation.

Paul Weismantel, aus: „Lebensräume, Lebensträume“ -
Alltagsexerzitien 2002, Referat Geistliches Leben Würzburg

Impuls aus der Bibel

Der Sturm auf dem See

Am Abend dieses Tages sagte er zu ihnen:

Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren.

Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß, weg; und andere Boote begleiteten ihn.

Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm und die Wellen schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann.

Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief.

Sie weckten ihn und riefen:

Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen?

Da stand er auf, drohte dem Wind und sagte zu dem See:

Schweig, sei still!

Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein.

Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?

Da ergriff sie große Furcht und sie sagten zueinander:

Wer ist denn dieser, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?

Mk 4,35-41

Weitere Impulse für die Woche

- Einen Tag im 3erTakt ausprobieren: 8 Stunden Schlafen + 8 Stunden Arbeiten + 8 Stunden Freizeit
- Träume sind keine „Schäume“, denn Träume und der Körper lügen nicht: Gehe einem Traum bewusst nach. Schreibe ihn gleich beim Erwachen auf. Erzähle es einem Menschen deines Vertrauens.
- Probiere mal dieses „Schlafmittel“: Schaffe dir einen Zwischenraum vor dem Zubettgehen mit einem Tagesrückblick: Danke für all das Schöne und lege mit den Kleidern alles ab, was belastet und schwer war.
- Sammle den Segen des Tages ein und lege alles in Gottes Hand.
- Es gab auch in meinem Leben Zeiten, in denen es sehr ruhig war. Wie ist es mir in diesen Zeiten ergangen?

Abendgebet

Vater im Himmel,
wieder ist ein Tag vergangen, ein Tag, der ein Geschenk von dir war. Die Last des Tages darf ich nun ablegen, alles was mir gelungen ist und auch das, was ich versäumt oder falsch gemacht habe. Dir lege ich alles in die Hände, denn du weißt, wozu es gut war. Jetzt kann ich ausruhen und einschlafen, geborgen in dir und umwoben von deiner Liebe. Ich tauche ein in das Reich der Träume, die mir helfen, Leben und Zeit zu ordnen und zu deuten. Vater, danke für den Tag und danke für die Ruhe der Nacht. Ach ja, fast hätte ich es vergessen: Lass', wenn es geht, mich heute Nacht nicht allzu sehr schnarchen, dass auch die anderen eine erholsame und geruhsame Nacht erleben. Amen.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Woche mit erholsamem Schlaf.

Barbara Hemmert (Gemeindereferentin) und Christof Wunram (Diakon)