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 2. Fastenwoche

Die ersten eineinhalb Wochen in der österlichen Vorbereitungszeit liegen hinter uns. Nachdem wir uns in der letzten Woche Gedanken über einen wunderbaren und heilsamen Schlaf gemacht haben, steht in dieser Woche Bewegung im Zentrum unserer Betrachtungen.

Der Jesuitenpater Franz Jalics hat aus seiner geistlichen Erfahrung fünf Prioritäten formuliert, die helfen, die eigene Lebenstiefe nicht zu verlieren und verbunden mit den spirituellen Kraftquellen im Alltag ein erfülltes Leben zu führen.

Gebührenfreies Rezept

Ich kann mich noch gut erinnern an meinen früheren Hausarzt, ein älterer Mediziner mit viel Erfahrung. So manchen Winter bin ich in seiner Sprechstunde gesessen mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schnupfen, Heiserkeit - einer richtigen Erkältung. Nachdem er mich untersucht hatte, verschrieb mir etwas gegen die Beschwerden und gab mir einige Ratschläge mit. Darunter einen, der mich anfangs verwunderte: "Ziehen Sie sich warm an, gehen Sie jeden Tag ein bisschen an die frische Luft und machen Sie einen Spaziergang."

So machte ich auf "ärztliche Verordnung" etwas, was ich mir sonst nicht so oft gönne. Spazierengehen. Gehen, nicht um von A nach B zu gelangen, weil ich irgendwo hin muss. Nicht um etwas zu erledigen, zu holen oder zu bringen. Sondern gehen, um zu gehen: Um zu entspannen und frische Luft zu atmen, um die Natur zu erleben und dem Körper Bewegung zu geben. Eben "Spazierengehen".

Solches Gehen, Spazierengehen oder Wandern ist kein Allheilmittel. Aber hat heilsame Wirkung. Es fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem erklärte mir mein Hausarzt. Gymnastik für Füße und Fußsohlen. Reflexzonenmassage kostenlos. Vor allem aber tut Gehen der Seele gut und das ist sicher ebenso heilsam - bei Erkältung und anderen Krankheiten. Gehen ist die langsamste, aber die urspünglichste Fortbewegungsart. Vielleicht rührt es daher, dass Gehen uns Menschen innerlich ins

Gleichgewicht bringt. Im Gehen können sich Gedanken ordnen und Gefühle einen Platz finden. Gehen schenkt die Erfahrung des Bodens unter den Füßen und des Wegs, der im Gehen entsteht.

"Es würde vieles besser gehen, wenn man mehr ginge" schrieb schon vor rund 200 Jahren der Schriftsteller Johann Gottfried Seumer. Um das zu erfahren, braucht es nicht erst eine Erkältung und einen ärztlichen Rat. Zumindest das Wochenende bietet sich an, das Heilmittel des Gehens rezept- und gebührenfrei zu nutzen. Alleine oder gemeinsam mit anderen, in der nächsten Umgebung oder bei einem Ausflug. Einen langen Spaziergang machen und die wohltuende Wirkung des Gehens erleben. Dann geht es wieder, wenn die Woche neu beginnt.

Wolfgang Zecher, aus: "Lebensräume, Lebensträume" - Alltagsexerzitien 2002, Referat Geistliches Leben Würzburg

Impuls aus der Bibel

Die Heilung eines Gelähmten

Danach war ein Fest der Juden und Jesus ging hinauf nach Jerusalem. In Jerusalem gibt es beim Schaftor einen Teich, zu dem fünf Säulenhallen gehören; dieser Teich heißt auf Hebräisch Betesda. In diesen Hallen lagen viele Kranke, darunter Blinde, Lahme und Verkrüppelte.

Dort lag auch ein Mann, der schon achtunddreißig Jahre krank war. Als Jesus ihn dort liegen sah und erkannte, dass er schon lange krank war, fragte er ihn:

Willst du gesund werden?

Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich, sobald das Wasser aufwallt, in den Teich trägt. Während ich mich hinschleppe, steigt schon ein anderer vor mir hinein. Da sagte Jesus zu ihm: Steh auf, nimm deine Liege und geh! Sofort wurde der Mann gesund, nahm seine Liege und ging.

Joh 5,1-9a

Weitere Impulse für die Woche

- "Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Avila)
- Höre auf das, was dein Körper dir sagt. Wo tut es weh? ...
 und suche mal ein passendes Sprichwort (z.B. das sitzt mir im
 Nacken ...).
- Ich rufe mir einen besonders schönen Spaziergang aus der letzten Zeit in Erinnerung und empfinde ihn noch einmal nach.
- Ich nehme mir Zeit für einen Spaziergang auch wenn er nur kurz ist ...
- Ich lege mir meinen Lieblingsmusik auf und versuche einen freien Tanz, denn die Schallwellen bringen meinen Körper zum Schwingen.
- Ich erinnere mich an Erfahrungen und Wege, die mir geholfen haben, meine eigenen Lähmungen zu überwinden. Wo muss ich lernen wieder aufzustehen?

Gebet beim Gehen

Danke mein Gott,

danke für die Blumen und bunten Wiesen, für die Wolkenbilder und die Weite deiner Schöpfung, die mein Herz erfreuen. Danke für die frische Luft, den wohltuenden Wind und den lebensspendenden Regen, für den munter dahinfließenden Bach und das kristallklare Wasser der Quelle. Danke für das Zwitschern der Vögel, für ...

Danke Gott, dass ich mich bewegen kann. Danke, für die Wege und die Straßen, die du mich führst, danke für die schattenspendenden Bäume und für die Bank zum Ausruhen und Rasten.

Wir wünschen Ihnen eine beschwingte und bewegungsreiche Woche.

Barbara Hemmert (Gemeindereferentin) und Christof Wunram (Diakon)