



Das ist mit auch der Grund, warum wir als Christen fasten. Und wenn wir feiern dann halten uns an die Worte Jesu in denen es heißt: *Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht!* Mt. 6,16

Es wäre schön, wenn wir in diesem Jahr mehr davon erfahren/vermitteln könnten!

Ihr / Euer D. Niklewicz, Pfr.

Der ist der beste Christ, der von Herzen fröhlich ist.

(Quelle unbekannt)



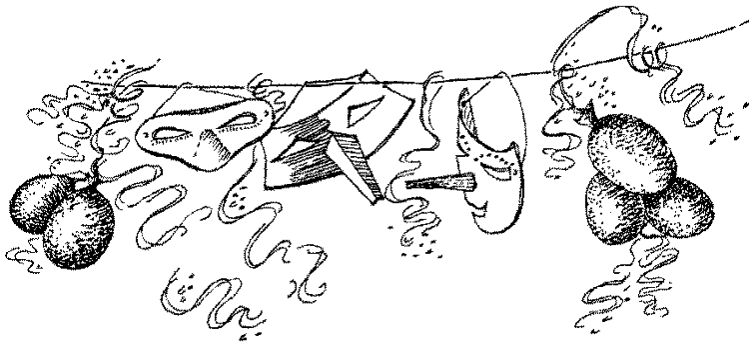
Wir nähern uns langsam dem Höhepunkt des diesjährigen Faschingstreibens in unserem Land und obwohl ich selber nicht unbedingt zu diesem „Verein“ gehöre, wünsche Ihnen allen, gleich ob Sie die Tage feiern oder nicht, ob Sie sich leicht und unbeschwert fühlen oder ob Sie von Trauer, Krankheit und Sorgen ergriffen sind, dass Sie die Gottes Freude und seine Nähe trotzdem spüren.

Wussten Sie schon?

- Experten schätzen, dass Kinder rund 400 Mal am Tag lachen, Erwachsene dagegen nur etwa 15 Mal – dabei ist Lachen nicht nur gut für gute Laune, sondern auch für die Gesundheit: es fördert die Durchblutung, regt das Herz-

Kreislauf-System an, stärkt das Immunsystem und hilft gegen Stress.

- „Lachen ist ein Fenster zum Himmel, eine Ahnung vom Paradies“. Was das ganz konkret bedeutet, können Sie sich anschauen, wenn Sie bei youtube das Stichwort „Willibert Pauels“ eingeben ...

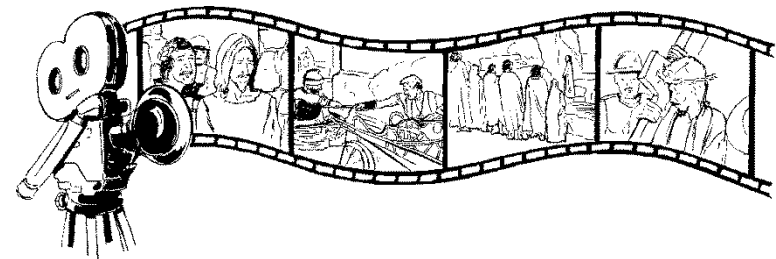


- Kein Witz! Papst Franziskus sollte am Abend seiner Wahl folgendes gesagt haben: „**Der Karneval ist vorbei.**“ Er wollte die prunkvollen Machtinsignien eines Papstes – nicht anlegen und trat statt dessen in schlichtem Weiß auf den Balkon, um die wartenden Massen zu segnen und ihren Segen zu erbitten. Die Freude ist für ihn einer der wesentlichen Bestandteile des Glaubens. **Über Twitter ließ er verlauten: „Eine Kirche ohne Freude kann man sich nicht vorstellen.“** Und auch sein erstes großes Apostolisches Schreiben als Papst heißt sicher nicht umsonst Freude des Evangeliums.

In den nächsten Tagen beginnt für die Kirche (für uns) die Fastenzeit

Für manche kein angenehmes Wort, andere aber sehnen sich danach. Denn sie brauchen feste Zeiten und einen geordneten Rahmen, der ihnen Mut macht zur Selbstbeherrschung.

In vielen Religionen – besonders im Christentum - weiß man um den notwendigen Spannungsbogen von Verzicht und Fülle. Es gibt eine Zeit zum Verzichten und eine Zeit zum Feiern. Die Zeiten des Verzichts können auch wichtige Elemente des Glaubens fördern: Einkehr, Besinnung, Achtsamkeit, eine tiefere Gottesbeziehung, das Beten und das Schweigen. So können die 40 Tage der "Österlichen Bußzeit", wie die Fastenzeit auch genannt wird, so etwas sein wie eine fruchtbare Auszeit, wo man abschaltet, um den Geist einzuschalten und zu Gott zu erheben.



Wer sich von diesem geistlich - religiösen Rahmen der Fastenzeit tragen lässt, für den sind diese 40 Tage dann keine Zeit qualvollen Abspeckens oder des sich "fast zu Tode Hungerns", sondern Tage des Aufbaus, der inneren Freude und der Bereicherung.