**Mehr oder Weniger…**

Heute ist Aschermittwoch. Vorbei ist es mit dem närrischen Treiben des Faschings. Nach dem Lärm der vergangenen Tage kehrt wieder Ruhe ein – nicht nur in der Welt, sondern auch bei uns persönlich. In diesem Spri-Impuls wollen wir euch auf die Fastenzeit einstimmen und anregen, wie man die 40 Tage bis Ostern bewusst für sich nutzen kann.

„Tu dies, mach das!“, „Hör damit auf!“, „Willst du nicht langsam mal damit anfangen?“ – schlaue Ratschläge wie diese kennen wir wahrscheinlich nur zu gut. Andauernd will man uns in unserem Alltag vorgeben, was wir tun sollen und was nicht. Altes und Störendes aufgeben, sich an den aktuellen Zeitgeist anpassen, die Augen öffnen für die neuesten Trends. Natürlich immer nur zu unserem Besten. Denn jeden Tag finden Expert\*innen aufs Neue heraus, was gut für uns ist und was nicht.

Aber wissen wir das nicht selber? Spüren wir nicht selbst, was uns gut tut und was nicht? Können wir nicht alleine entscheiden, was wir brauchen und wovon wir lieber Abstand nehmen sollten? Wenn es um Dinge wie Konsum, Gesundheit, soziale Kontakte, Ernährung, Religiosität, Bildung oder das gegenseitige Miteinander geht – in unserem Inneren kennen wir uns selbst doch am besten und sind unsere eigenen Expert\*innen. Wir kennen unser Limit und spüren, wenn das Maß voll ist oder eine Grenze überschritten wird.

In unserem Inneren? Zugegeben es ist nicht ganz leicht, in sich hineinzuhören und das eigene innere Gespür und seine persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen. Um sich selbst zu finden braucht es vor allem Bewusstsein und Klarheit. Den Blick wieder neu ausrichten, worauf es im Leben wirklich ankommt. Das eigene Handeln bedenken. Sich Zeit nehmen für sich, für andere, aber auch für Gott. Die Fastenzeit lädt immer wieder zu einer solchen „Innen-Schau“ ein. Sich mal wieder bewusst zu machen, wie wertvoll unser Leben eigentlich ist. Gerade jetzt in den 40 Tagen vor Ostern.

Klingt jetzt vielleicht schon wieder wie ein Expert\*innen-Wissen. Aber das wissen wir doch sowieso schon oder? Mehr oder weniger…

**Auf(er)stehen**

Jubel, Abschied, Trauer, Freude – Die Karwoche ist Jahr für Jahr eine echte Achterbahn der Gefühle. Doch zum Glück gibts am Ende ein Happy End. Mit diesem Spiri-Impuls wünschen wir euch frohe und gesegnete Ostern!

Es war kein Aufstand  
Keine Rettungsaktion von oben  
Kein Herabsteigen vom Kreuz

Es war Sterben

Es war keine Hoffnung  
Kein böser Traum  
Kein letzter Ausweg

Es war Tod

Es war kein normales Weiterleben  
Kein schwacher Trost  
Kein bisschen Kraft

Es war Trauer

Es war kein endgültiges Ende  
Kein fassbares Geschehen  
Kein leeres Versprechen

Es war Auferstehung