Be-SINN-ung auf das WESENTLICHE

In unserer modernen Gesellschaft sind wir von den Ansprüchen des hektischen Alltags oft überfordert und überlastet. Beruf, Familie und Freizeit fordern permanent Aufmerksamkeit und Leistung. Werbung und das soziale Umfeld verleiten uns zu immer größeren materiellen Ansprüchen. E-Mail und Social Media verlangen von uns ununterbrochen Reaktionen. Mit der Zeit geht uns die Kraft aus, wir werden unzufrieden und fragen uns nach dem Sinn: „Wozu das Alles?“

DR. PHILIPP TAVAKOLI

Die Zisterne des ehemaligen Nonnenklosters Pernegg wurde im Sinne von Viktor Frankls Menschenbild umgestaltet.

Foto: Jodok Kaufmann

Wir verlieren in dieser Flut von Anforderungen leicht das Bewusstsein für das Wesentliche, das sind jene Dinge, welche unserem Leben Sinn geben. Gleichzeitig rauben uns die un-wesentlichen Dinge Zeit und Kraft, die wir eigentlich benötigen, um das Wesentliche umzusetzen. Wir können aber im Leben nicht alles haben, nicht alles erreichen. Alles zu wollen führt notwendigerweise zur Unzufriedenheit und steht dem persönlichen Glück im Weg.

Um glücklich zu sein, ist es notwendig, Prioritäten zu setzen. Welche Dinge sind für mich wesentlich, um ein Sinn-erfülltes und glückliches Leben zu führen? Welche Dinge lenken mich davon ab und verschwenden meine Energie? Aber leider ist die Be-Sinnung auf das Wesentliche im überladenen Alltag oft nicht möglich.

Fasten ist bewusster Verzicht, nicht nur auf Nahrung. In der Abgeschiedenheit des Klosters lassen wir auch die Anforderungen des Alltags hinter uns: wir verzichten auf Arbeit, Familie, Freizeitstress, Werbung und Nachrichten. Während einer Fastenwoche lösen wir körperlichen Ballast auf. Wandern, frische Luft und Yoga unterstützen die Regeneration des gesamten Organismus. Diese körperliche Reinigung bewirkt auch die geistige Regeneration. In der Stille des Klosters kommt der Geist zur Ruhe. Meditationen unterstützen die frische geistige Klarheit.

Der bewusste Verzicht im Klosterfasten ermöglicht das Loslassen auf allen Ebenen, in Körper Geist und Seele. Verzicht entlastet, schafft Freiraum und Klarheit. Wir können uns wieder auf das Wesentliche be-Sinn-en. Welche Dinge geben meinem Leben Sinn und sind wesentlich für mein Glücklich-sein? Welche Ansprüche entsprechen meinen Werten und Stärken? Wir werden unserer Prioritäten wieder bewusst. Auf was will ich in Zukunft meine Zeit und Kraft konzentrieren? Welche Dinge sind weniger wichtig, sind nur Energieverschwendung? Was werde ich weglassen?

Im Fasten üben wir Verzicht, die Kunst des Weglassens. Wir erleben, dass weniger oft mehr ist. Diese Erfahrungen helfen uns danach, den Verzicht auf un-wesentliche Dinge auch im Alltag umzusetzen und das „Mehr durch Weniger“ im Einklang mit unseren Prioritäten tatsächlich zu leben.

Eine Fastenwoche ist die wunderbare Gelegenheit, sich wieder auf das Wesentliche zu be-Sinn-en und Kraft zu tanken, um die wesentlichen Dinge im Alltag auch zu verwirklichen.

> **„Findet der Mensch einen Sinn, dann ist er glücklich.“**
> VIKTOR FRANKL