



Guten Tag aus Dortmund 😊

Wir sind am Beginn der Fastenzeit. Für viele von uns sind die Begriffe rund ums Fasten verbunden mit Verzicht: ich darf nicht ...

Dabei kann die Fastenzeit soviel mehr sein. Wir sind eingeladen, etwas bewusst zu reduzieren oder ganz zu lassen. Vor einigen Jahren hatte mein Kaffeekonsum ein Ausmaß angenommen, das nicht mehr gut war. Mir war klar, dass ich nicht ganz ohne Kaffee auskommen wollte, aber ich habe meinen täglichen Konsum auf zwei kleine Tassen reduziert. Ihr könnt euch vorstellen, wie ich diese Tassen zelebriert, genossen und ganz neu wertgeschätzt habe. Weniger Konsum und weniger Tun, wovon auch immer, lässt uns die Wertigkeit ganz neu erkennen. Und vielleicht stellen wir fest, dass wir etwas gar nicht wirklich brauchen. Bei mir und dem Kaffee war das allerdings definitiv nicht so ;-)

Ein weiteres Geschenk des Reduzierens und Lassens ist Freiraum für anderes. Weniger Reden, mehr (Zu)Hören. Weniger Aktionismus, mehr Achtsamkeit. Weniger Tun, mehr Sein. Ich denke jede und jeder von uns hat da die ganz eigenen Wünsche von "weniger dies, mehr das".

Eine schöne Gelegenheit, neu darauf zu schauen, was wichtig sein kann, gibt es nächste Woche **Mo 23. - Mi 25.02.** in der **Abtei Münsterschwarzach**. Wie ich heute erfahren habe, sind noch einige wenige Plätze im Kurs **"Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen"** frei. Infos und Anmeldungen direkt in der Abtei unter gh@abtei-muensterschwarzach.de

Und noch ein Hinweis: es gibt zwar einen eigenen Newsletter für **viarcus® Zentrum für Achtsamkeit Dortmund**, aber folgendes kann auch für diejenigen von euch interessant sein, die nicht in der Nähe von Dortmund wohnen: am **Wochenende 28. / 29.03.2026, jeweils 9 - 16 Uhr**, kombinieren wir **die 7 Säulen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn** mit **Meditation und meditativem Bogenschießen**. Die Teilnahme kostet **€ 290,00 pro Person**. Fragen und / oder Anmeldungen gerne an mail@viarcus.de oder über das [viarcus-Kontaktformular](#). Herzlich willkommen in Dortmund 😊

Damit wünsche ich euch nun eine gute und segensreiche Fastenzeit, mit vielen wertvollen und erfüllten Momenten. Es grüßt euch herzlich

Martin Scholz

Auf ein Wort:

Die Fastenzeit beginnt immer dann, wenn in der Natur noch Winter ist. ... Mit den Wochen der Fastenzeit wird der erste Frühlingshauch vernehmbar.

Von der inneren Qualität her meint der Frühling das Aufblühen in uns. Vielleicht war lange etwas verkrustet, doch jetzt ist es aufgebrochen und neue Lebendigkeit erfüllt uns.

In der Natur können wir aber auch das Geheimnis Jesu erkennen. ... Alles Erstarrte und Tote wird aufgebrochen und das göttliche Leben überwindet den Tod ... und vertreibt alle Dunkelheit in der Welt, aber auch in unseren Herzen.

**Pater Anselm Grün in
"Aufblühen. Der Fastenzeit-
kalender aus dem Kloster"**

