

**„Ein Wort zum Mittwoch“ 22. März 2023  
von Urs Ramseier, EMK- Pfarrer Eschlikon**

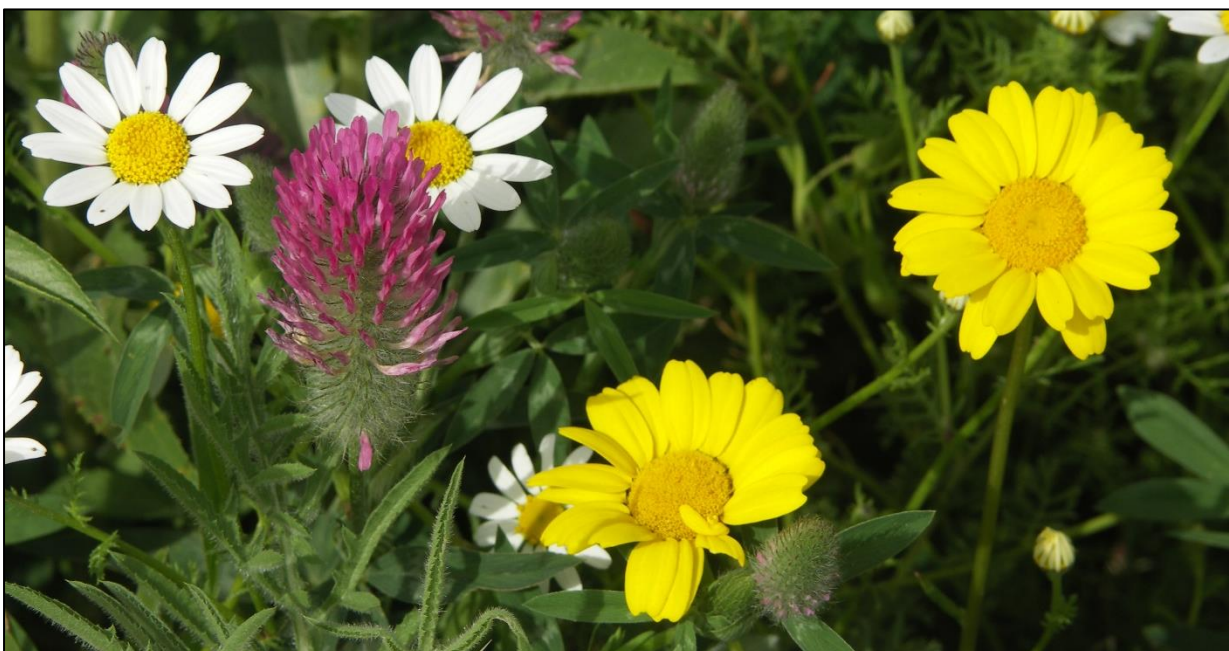
..... *Wellness für die Seele* .....

Fastenzeit mal anders:

**40 TAGE**

nicht jammern, meckern  
oder kritisieren sondern  
**mal alles positiv sehen.**

..... *www.delfin-wellness.at* .....



## Liebe Bewohner des Wohn- und Pflegeheimes

Wir befinden uns mitten in der Fastenzeit. Fasten bedeutet Verzichten! Kürzlich erhielt ich die originelle Karte vorne oben zugesandt! Ich finde den Hinweis gut, dass es nicht nur gesund und hilfreich ist, wenn man auf gewisses Essen verzichtet, sondern auch auf anderes. Es gibt so viel Negatives, worauf wir verzichten könnten, wie vorne beschrieben. Kommen euch noch andere Dinge in den Sinn? Wie wäre es, wenn wir aufs Kränken verzichten und dafür jemandem etwas Wertschätzendes sagen. Wenn wir auf Neid verzichten und uns mit anderen mitfreuen. Auf Eifersucht verzichten und dafür uns in Dankbarkeit üben und sehen, was wir alles anderes Schönes in unserem Leben haben und dadurch nicht mehr neidisch sein müssen. Wenn wir auf negative Gedanken verzichten und dafür Positives finden. Eine gute Idee wäre es doch, auf negatives Reden über andere zu verzichten und Gute Dinge über andere zu erzählen. Den Ärger beiseitelegen und dafür Freude und Frieden in unser Herz hineinlassen. Verletzungen zur Seite legen und dafür Positives vor Augen halten und anderen vergeben lernen. Unsere Welt wäre doch damit viel erfreulicher, wenn wir alle so leben würden?!

Während ich all dies aufschreibe, wird mir bewusst, dass diese Umkehrung manchmal gar nicht so einfach ist. Zum Glück habe ich als Christ die Chance, Jesus im Gebet darum zu bitten, dass er mir zum Gelingen hilft! Der Beter in Psalm 86, 11 betete deshalb: **«Weise mir, HERR, deinen Weg! Ich möchte in Treue zu dir mein Leben führen.»** Uns allen wünsche ich in der nächsten Zeit ein frohes und gelingendes Verzichten auf so viel Negatives, damit wunderbar Schönes zum Vorschein kommt. Dies mit Gottes Hilfe! Dann wird das Leben wie zu einer blühenden Wiese, die das Leben erfreut!

Mit liebem Gruss, Urs Ramseier