



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

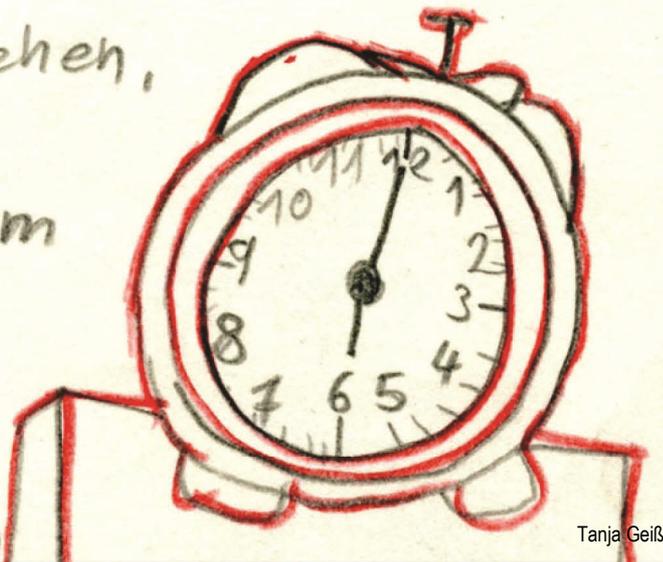
HAMSTERRAD

Und täglich grüßt das Murmeltier

Alltagstrott: Wer kennt das nicht? Aufstehen, Arbeit, Feierabend. Und am nächsten Tag das Ganze von vorne. So oder so ähnlich läuft der Alltag ab. Die Routine ist dabei sehr wichtig. Solange man nicht ins gefühlte Hamsterrad gerät. Das Hamsterrad steht dafür, das Leben nicht mehr zu leben, sondern „abzuarbeiten“. Alles muss funktionieren. Nichts darf ausgelassen werden. Man könnte etwas verpassen oder auf der Strecke bleiben. Die derzeitige Fastenzeit lehrt uns etwas Gegenteiliges: Ob religiös motiviert oder nicht, geht es beim Fasten um Reinigung, Sinnfindung und bewusstes Leben. Der Verzicht ermöglicht einen Schritt raus aus dem Hamsterrad. Dazu muss man nicht wie Jesus 40 Tage betend und fastend in der Wüste verbringen. Jeder Verzicht sollte zum individuellen Menschen passen. Dies kann eine Neuorientierung zu Gott, sich selbst und dem Nächsten bringen.

Horizonte

Abends um 7 Uhr abendessen
Um 10⁰⁰ Uhr ins Bett gehen
Morgens um 6⁰⁰ Uhr aufstehen,
und duchen. Nach dem
Duschen mich mit einem
Handtuch abtrocknen
und anziehen. Um 7⁰⁰ Uhr
frühstücken. Deni-30
Kuchendienst machen



Tanja Geiß

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de