

## LEITARTIKEL

### 1 Tag mit Gott

Verbringen wir doch einmal ganz bewusst einen Tag lang mit Gott! Die Chance dazu haben wir am kommenden Freitag und Samstag. Denn am Abend vom 29. und am gesamten 30. März ruft uns Papst Franziskus genau dazu auf. Er nennt das Ganze auf Italienisch „24 ore per il Signore“, also auf Deutsch übersetzt „24 Stunden für den Herrn“. Wobei sich bei uns die Bezeichnung „1 Tag mit Gott“ durchgesetzt hat.

Konkret geht es darum, dass wir uns an diesem zentralen Zeitpunkt in der Fastenzeit ganz bewusst Zeit für den Herrn nehmen. Dass wir ganz bewusst beten. Und dass wir bewusst umkehren, indem wir beichten. Am Freitagabend und auch am Samstag bieten deshalb viele unserer Pfarren spezielle Angebote und beteiligen sich aktiv an diesem Tag für Gott, etwa mit Gebetsabenden oder Gottesdiensten, stiller Anbetung mit Aussetzung des Allerheiligsten, und vor allem mit Beichtgelegenheiten. Papst Franziskus selbst geht mit gutem Beispiel voran. Am Freitagabend wird auch er viel Zeit mit einer stillen Anbetung verbringen – und vorher um 17 Uhr wird er selbst zur Beichte gehen, so wie bereits in den vergangenen Jahren auch.

Damit möchte uns Franziskus ermutigen, das Sakrament der Veröhnung zur Vergebung der Sünden neu zu entdecken.

„1 Tag mit Gott“ gerade jetzt in der Fastenzeit ist eine schöne Möglichkeit, dass wir uns durch die Beichte freimachen und dass wir durch Gebete und viel Zeit mit dem Herrn neue Impulse für unsere Glaubensleben geschenkt bekommen.

Herzlichst Ihr



**Michael Ausserer** · *Chefredakteur im Medienhaus der Erzdiözese Wien*

## IM EINFACHEN DIE FÜLLE ENTDECKEN

# Mit wachen Sinnen in den Frühling

*Schwester Teresa Hieslmayr, Ordensfrau und Psychotherapeutin, regt an, durch ein „Weniger“ zum „Mehr“ zu gelangen. Im Gespräch mit dem SONNTAG gibt sie Tipps zum bewussten Wahrnehmen.*

VON AGATHE LAUBER-GANSTERER



**EIN ORT FÜR STILLE UND MEDITATION:** *Klostergarten der Dominikanerinnen in Kirchberg.*

Im Garten des Dominikanerinnenklosters in Kirchberg am Wechsel erwacht langsam der Frühling. Krokusse, Schneeglöckchen und Märzenbecher strecken sich bereits der Sonne entgegen. Gäste sind in diesem kleinen Paradies herzlich willkommen, denn Sr. Teresa Hieslmayr, Dominikanerin, Psychotherapeutin und Flüchtlingsbegleiterin lädt Anfang Mai gemeinsam mit Psychotherapeutin Christine Loidl erstmals zu Klostertagen ein – unter dem Titel „Weniger ist mehr. Im Einfachen die Fülle entdecken“. Sr. Teresa hat den Eindruck, dass dieses Thema viele Menschen beschäftigt, wie sie im Gespräch mit dem SONNTAG erklärt.

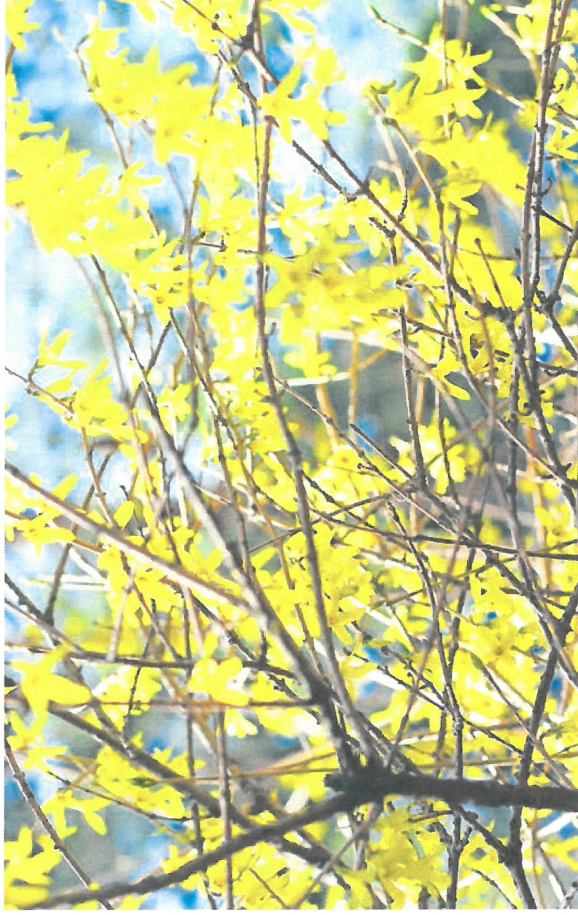
„Menschen erleben heute in mehrfacher Hinsicht ein Zuviel“, sagt die Ordensfrau: „Auf der einen Seite gibt es ein Zuviel an Sinesseindrücken: Wir sehen zu viel. Wir hören zu viel. Es gibt unendlich viele Gerüche und unendlich viele Geschmacksrichtungen, auch

bei Dingen, bei denen der Geschmack unwesentlich ist.“ Ein Zuviel an Sinesseindrücken ist das eine, das andere: ein Zuviel an Ansprüchen, die an Menschen gestellt werden und die sie an sich selbst stellen. „Menschen fühlen sich subjektiv zu vielen Dingen verpflichtet“, meint die Psychotherapeutin: „Es ist paradox: Wir hatten noch nie so viel Freiheit wie jetzt und haben gleichzeitig den Eindruck, so viel zu „müssen“.

### **Menschen sind überfordert**

Dieses Zuviel auf den verschiedenen Ebenen führe zum Gefühl der Überforderung, betont Sr. Teresa, die sich da selbst gar nicht ausnimmt: „Wir verwenden häufig Sätze wie „Heute muss ich noch...“ und „Etwas muss so sein“. Ich schlage vor, dass wir manchmal versuchen, diesen Satz probeweise durch ein „Heute möchte ich...“ oder „Ich möchte das so“, zu ersetzen und uns fragen, ob auch diese Sätze stimmen.





### Geniale und nachhaltige Fastenzeit

Wie kann man erkennen, dass Ein- drücke und Muss-Botschaften über- handnehmen? Sr. Teresa rät: „Erkennen geht über bewusstes Wahrnehmen. Die Fastenzeit bietet sich als Zeit an, in der wir innehalten und uns in Ruhe Fragen stellen können: Wie geht es mir eigent- lich? Was will ich eigentlich? Will ich so viel von dem einen oder eigentlich mehr von dem anderen?“ Die Kirche biete dazu viele Möglichkeiten: Gebet, Meditation, geistliche Begleitung. Orte der Stille, wie zum Beispiel ein Kloster, in das man sich zurückziehen kann.

„Das unglaublich Weise an der Fasten- zeit ist die Länge von 40 Tagen. Das ist ein idealer Zeitraum, um sich bestimm- te Verhaltensweisen auch nachhaltig anzugewöhnen“, sagt Sr. Teresa. Sie hat sich während einer Fastenzeit z. B. ange- wohnt, beim Bäcker immer ihr eigenes Papiersackerl mitzubringen, um Müll zu vermeiden. „Nach der Fastenzeit bin ich dann einfach dabei geblieben.“



**Sr. Teresa Hieslmayr**  
Dominikanerin, Psychotherapeutin  
und Flüchtlingsbegleiterin

Weniger ist mehr: Dieser Satz gilt für die meisten Bewohner reicher Industrie- länder, aber nicht für jene, die zu wenig haben, um gut über die Runden zu



kommen. Sr. Teresa kennt beide Seiten: Seit vielen Jahren begleitet sie in Wien jugendliche und junge Flüchtlinge. „Die Flüchtlinge haben zu wenig Geld. Es ist anstrengend und bereitet Stress, wenn man zu wenig Mittel zur Verfügung hat. Ihr Ziel ist natürlich, dass sie mehr haben, und für sie ist das auch völlig an- gemessen“, schildert die Dominikanerin.

### Innehalten im Zug und in der U-Bahn

Sr. Teresa nützt die Zugfahrten zwischen Kirchberg und Wien gerne zum Inne- halten und Wahrnehmen: „Das geht überall – in der Kapelle genauso wie im Zug oder in der U-Bahn. Innehalten kann man auf ganz unterschiedliche Weise. Manchmal versuche ich nichts anderes zu tun, als zu hören und wahr- zunehmen, welche Geräusche mich umgeben.“ Sie merke dann, wie laut es eigentlich ist. Diese Übung kann jeder ausprobieren. „Erst wenn wir wahr- nehmen, wie laut es rund um uns ist, können wir uns die Frage stellen und entscheiden: Möchte ich das so oder möchte ich manchmal auch die Stille aufsuchen?“ Als Ordensfrau sei sie in einer privilegierten Situation: „Ich habe viele Gelegenheiten zur Stille. Andere müssen sich ganz bewusst die Zeit dafür nehmen, um in die Stille zu kommen“, führt Sr. Teresa aus.

### Das Ziel ist die Fülle

Weniger von etwas, bedeutet mehr von etwas anderem und mehr für die an- deren. Für Sr. Teresa ist das ein erster Schritt in Richtung Gerechtigkeit. „Ein Beispiel: Wenn ich weniger elektronische

Geräte brauche, dann heißt das, dass mehr Rohstoffe vorhanden bleiben.“ Ein zweites: Wenig zu haben sei kein Selbst- zweck, wie Sr. Teresa betont: „Das Ziel ist nicht, dass ich wenig habe. Das Ziel ist die Fülle. Unser Glaube zielt auf ein Paradies, in dem „Milch und Honig fließen“. Diese Fülle, dieses Paradies ist aber nicht nur für mich, sondern für uns alle. Beim Weniger, beim Fasten geht es also nicht nur um mich. Es geht immer um uns alle.“

Wie kann man sich das Klosterwochen- ende „Weniger ist mehr“ vorstellen? „Im Seminar wird es genau darum gehen, in- nezuhalten und wahrzunehmen, wo es einen Zuviel oder ein Zuwenig im persönl- ichen Leben gibt, um dann zu entschei- den, was für mich das rechte Maß ist“. Das beginnt schon beim gewöhnlichen Gehen, ob in einem Raum oder in der Natur: „Da kann ich mich fragen: Was nehme ich rund um mich wahr, aber auch an und in mir, z.B. an Leibesemp- findungen. Was spüre ich in den Füßen, wenn ich nicht am Asphalt, sondern auf unebenem Waldboden gehe?“ Ziel ist ein „ganz waches Dasein“ im Sinne der konzentrativen Bewegungstherapie, mit der wir in diesem Seminar arbeiten. Der Frühling wird dann im Klostergar- ten der Dominikanerinnen schon ganz angekommen sein. Sr. Teresa genießt einstweilen die Ungleichzeitigkeit zwischen Kirchberg und Wien, wo jetzt schon die Forsythien blühen: „Da freue ich mich am leuchtenden Gelb der For- sythien gleich zweimal.“

**Klostertage:** „Weniger ist mehr. Im Einfä- chen die Fülle entdecken“ mit Sr. Teresa Hieslmayr u. Christine Loidl. 3. -5. Mai 2019 im Kloster Kirchberg. Anm.: 0650 443 88 53. Mail: [sr.teresa@kloster-kirchberg.at](mailto:sr.teresa@kloster-kirchberg.at)