

# IN DER FÜLLE DES VERZICHTS.



WIE ICH MICH AUFS WESENTLICHE FOKUSSIERE



INTERVIEW

# IN DER FÜLLE DES VERZICHTS

Wie die Fastenzeit innere Weite begünstigen und Beziehungen stärken kann: ein Gespräch mit Pater Gerwig Romirer, Leiter des Begegnungszentrums „Schule des Daseins“ im Benediktinerstift St. Lambrecht, über gewinnbringendes Fasten im Kloster.

In der Vorbereitungszeit auf Ostern, der österlichen Bußzeit, steht Fasten auf der Tagesordnung: jahrtausendealte Tradition und Bestandteil aller Weltreligionen, tragendes Element zwischen Einkehr und Besinnung, Verheißung und Hoffnung, Wandel und Zugewinn. Während der Körper mitunter darbt, weil er auf Nahrung verzichtet, öffnen sich Geist und Seele für Lebens- und Sinnfragen. Auch bei Pater Gerwig Romirer.



↑  
PATER  
GERWIG ROMIRER



**Zwischen Innehalten und Aufbrechen  
offerieren Sie Fastenangebote im  
Benediktinerstift St. Lambrecht.  
Gibt es eine Gebrauchsanleitung  
für ein Fasten im geistlichen Kreis?**

**P. GERWIG:** Sich bewusst etwas vorzunehmen ist ein guter Ausgangspunkt, im Kopf fängt schließlich alles an. Die religiöse Grundmotivation macht den Einstieg in eine Fastenwoche sicher leichter. Vor allem ist es aber die Gemeinschaftserfahrung im Kloster, die Fasteninteressierte durch diese Zeit trägt. Etwas nicht allein machen zu müssen, motiviert zum Durchhalten.

**Worum geht es beim Fasten abseits  
reduzierter Nahrungsaufnahme?**

**DAS WEGELASSEN  
IST ESSENZIELL, UM  
ZUM WESENTLICHEN  
ZU FINDEN.**

**P. GERWIG:** Nach den Worten Jesu gehören Fasten, Beten und Almosen geben zusammen. Damit ist Fasten eingebettet in die Kombination aus Verzicht - auf Nahrung, Unterhaltung oder Ablenkungen aller Art -, Spiritualität und Solidarität. In der Fastenzeit lebe und erlebe ich ganz bewusst die Beziehung zu mir selbst, zu Gott und zu meinen Mitmenschen. Das ist quasi Beziehungsarbeit auf mehreren Ebenen. Das Weglassen ist essenziell, um zum Wesentlichen zu finden. Aus dem Verzicht entsteht Gewinn, so paradox das klingen mag. Im christlichen Jahreskreis lenkt die Fastenzeit den Blick auf das Osterfest, auf die Fülle und letztendlich auf die Auferstehung und die Hoffnung auf das ewige Leben. Der Frühling und das erwachende Leben können uns dabei sehr helfen.

“

“  
FASTEN BEDEUTET  
NICHT NUR FREI  
WERDEN VON ETWAS,  
SONDERN VOR ALLEM  
FREI WERDEN  
FÜR ETWAS.  
”



*Erzählen Sie uns von Ihrem  
persönlichen Alltag in der  
Fastenzeit.*

**P. GERWIG:** Das klingt wahrscheinlich unspektakulärer als erwartet. Ich verzichte in dieser Zeit auf das Abendessen und das Naschen zwischendurch, schaue noch seltener als gewöhnlich fern und widme mich intensiver als sonst täglich der geistlichen Lesung – ein dickes Buch liegt schon bereit. Als gemeinsames Fasten verzichten wir im Kloster auf Fleisch. Die Texte beim Gebet und bei den Gottesdiensten sind thematisch sehr auf die Vorbereitung auf das Osterfest abgestimmt, das hilft uns sehr. Sie tragen uns inhaltlich gut durch die Zeit der Einkehr und Umkehr.

*Was macht ein Kloster  
zum idealen Ort für eine  
Fastenerfahrung?*

**P. GERWIG:** Die Atmosphäre lässt Menschen automatisch zur Ruhe kommen. Das Kloster vermittelt Innerlichkeit und ermöglicht, Stille leichter zu erfahren. Die großzügige Bauweise in St. Lambrecht mit sechs Meter hohen Räumen und weitläufigen Korridoren fördert die innerliche Weite. Und als Klostergemeinschaft sind wir eben auch genau das: eine Gemeinschaft, die betet, Stille pflegt, sich zurückzieht – bei allen Aufgaben in den Pfarren und in der Welt, die wir natürlich auch haben. Gerne lassen wir auch Gäste an diesen unseren Erfahrungen teilhaben.

*Wer sucht den Weg zum  
Klosterfasten und zu welchen  
Erkenntnissen kommen  
Fastende?*

**P. GERWIG:** Das Verbindende zwischen all den verschiedenen Menschen, die sich für eine Fastenzeit im Kloster entscheiden, ist der Wunsch, sich selbst eine besondere Zeit zu gönnen; und ich würde sagen auch ihre Sehnsucht nach Gott oder jedenfalls nach etwas Größerem. Als Beweggrund, ins Kloster zu kommen, steht bei Einzelnen manchmal eine bestimmte persönliche Fragestellung dahinter, oft auch eine besondere Lebensphase, eine anstehende Entscheidung. Perspektiven von außen können hier Impulse und Klarheit bringen. In der Begleitung und auch durch die Gruppe vor Ort kommt im Geben und Nehmen meist einiges in Bewegung.

*Ihr Tipp für den Einstieg  
in eine persönlich gestaltete  
Fastenzeit?*



**P. GERWIG:** Steigen Sie dort ein, wo Sie Ihre Abhängigkeiten vermuten. Dort, wo Sie das Gefühl haben, nicht mehr ganz frei sein zu können, liegt die Chance, im Verzicht etwas zu gewinnen. Fasten bedeutet nicht nur frei werden von etwas, sondern vor allem frei werden für etwas. Reduktion führt zu Konzentration: Sie können wieder klarer sehen und neue Energie entdecken.

Interview: Tina Veit-Fuchs

[katholische-kirche-steiermark.at/fasten](http://katholische-kirche-steiermark.at/fasten)

# WERTVOLLE LEBENSZEIT ZURÜCKGEWINNEN

DIGITALE AUSZEIT: MEHR ZEIT FÜR ECHTES LEBEN

Viele Menschen sehen sich zunehmend durch ihr Handynutzungsverhalten gestresst. Die Fastenzeit kann als Auslöser dienen, sich bewusster damit auseinanderzusetzen. Wir haben mit zwei Handyfastenden gesprochen und einen Experten gefragt, warum es so schwierig ist, das Handy weniger zu beachten.

Im Durchschnitt greift in Österreich jede und jeder 36 mal täglich zum Handy<sup>1</sup>. So oft mache ich das bestimmt nicht, denke ich mir, und prüfe nach: Letzte Woche war es durchschnittlich 52 Mal, die davor 54 Mal. Oha!

Rund ein Drittel der Österreicher:innen sagt, dass sie sich ohne Smartphone unwohl fühlen. „Nomophobie“ nennt man die Angst, vom Smartphone getrennt zu sein. Wäre nicht die Fastenzeit eine gute Zeit, um ein bisschen auf andere Dinge zu schauen als auf's Handy?

Sabrina Moswitzer hat sich das zu Herzen genommen. Der 35-Jährigen ging zum ersten Mal vor zwei Jahren ein Licht auf, als bei einer Familienfeier ihre Oma die einzige war, die nicht aufs Handy starrte und ihr Leid tat, weil niemand mit ihr redete. Ein Unfall war kürzlich der Grund, warum sie sich Handyfasten auferlegte: Anderen beim „schönen Leben“ auf Social Media zuzuschauen und selbst nichts tun zu können belastete sie stark. Zwei Monate lang schaltete sie alle Benachrichtigungen am Handy aus, WhatsApp-Nachrichten las sie nur zwei Mal täglich. Ihre tägliche Handyzeit konnte sie damit von drei Stunden auf eine halbe Stunde reduzieren. Beim Warten unterhält sich die gebürtige Kärntnerin wieder mehr mit anderen Leuten, dabei ergäben sich oft nette Gespräche.

Am meisten gestresst habe sie das „Immer-gleich-zurückmelden-Müssen“ - „Ich schlage jetzt Leuten viel öfter vor, sich mit mir zu treffen oder zu telefonieren“.



Die meisten Menschen aus ihrem Umfeld kommen damit klar, dass sie jetzt länger auf eine Antwort warten müssen. Ein paar Bekannte meldeten sich nicht mehr. Beruflich hat Sabrina Moswitzer mit Social Media und Marketing zu tun, beim Wiedereinstieg wird die Handyzeit wieder ansteigen, „aber nur am Dienstaccount“, gibt sich Moswitzer sicher.

Warum sind wir eigentlich so abhängig von unseren elektronischen Alltagsbegleitern? „Das Handy ist ein Allzweckding“, so Medienpädagoge Harald Koberg, Experte für Digitalisierung und Gesellschaft. Es gäbe viele Gelegenheiten, das Gerät zur Hand zu nehmen: Taschenlampe, Uhr, Wecker, E-Mails, Social Media und Co. wollen alle benutzt werden. Inhalte, wie zum Beispiel TikTok-Videos, seien außerdem so kurz, dass man einfach nicht aufhören kann, sie anzusehen.

“  
**ES IST ÄHNLICH WIE BEIM GLÜCKSSPIEL.**  
“

Harald Koberg

„Es ist ähnlich wie beim Glücksspiel“, so Koberg, „die Hoffnung auf einen ‚großen Gewinn‘, zum Beispiel auf eine tolle Nachricht oder ein besonders lustiges Video, ist stets präsent“. Die App-Betreiber nützen das aus: Mit Endlos-Scrolling oder Push-Nachrichten will man die User bei der Stange halten.

<sup>1</sup> Deloitte Smartphone Survey 2024



Obwohl die Problematik alle Altersschichten gleichermaßen betrifft, sind doch die ersten Jahre im Leben prägend, weiß der Medienpädagoge. Das Vorleben eines „gesunden“ Umganges mit dem Mobiltelefon durch Erwachsene ist dabei essenziell. Ein Tipp: Wenn man das Handy vor Kindern zur Hand nimmt, sollte man erklären, was man damit gerade macht – Nachrichten an Freunde schreiben, einen Ort suchen, Videos ansehen etc. Viele sehen das Sichtreichen-Lassen am Handy als „Hirnaußlüften“ vom stressigen Alltag. Die Fülle an aufregenden Nachrichten und Videos sowie die ständige Erreichbarkeit sorge aber zusätzlich für Stress.

Von diesem Stress hatte Religionslehrer Andreas Monschein vor einigen Jahren genug: „Ich verbrachte viel Zeit am Handy und gab damit meinem Gegenüber zu verstehen, dass das Mobiltelefon gerade wichtiger ist als er oder sie. Beim uferlosen Scrollen verschenke ich wertvolle Lebenszeit, einfach nur aus Langeweile.“ Die Fastenzeit bot sich für Monschein an, etwas im Leben zu ändern – die Idee des Social Media-Fastens war geboren: „In den Fastenzeiten verzichte ich auf sämtliche Social Media-Kanäle, die ich sonst häufig nutze, hauptsächlich Instagram und Facebook, aber auch X, Reddit und Pinterest.“

Was tut er mit der gewonnenen Zeit? „Rechtzeitig schlafen gehen – das weiß ich von Exerzitien – ist zunächst das Wichtigste“, so Monschein. Grundsätzlich gilt: „Ich tue das, was ich sonst auch tue, nur eben etwas bewusster, ohne Ablenkungen.“ Auch in der Schule erzählt er Schüler:innen immer wieder davon. Für sie sei es aber eher ein Kuriosum und (noch) nicht vorstellbar, Ähnliches zu tun.

**ICH TUE DAS, WAS ICH SÖNST AUCH TUE, NUR EBEN ETWAS BEWUSSTER, OHNE ABLENKUNGEN.**

“

Andreas Monschein

Rund 62% der Österreicher:innen wollen laut Befragung ihren Handykonsument in Zukunft einschränken. Die Fastenzeit mit ihrer Forderung, sich aufs Wesentliche zu besinnen, ist wohl ein guter Zeitpunkt, damit anzufangen, denke ich mir und will zum Handy greifen. Wozu eigentlich, frage ich mich, und nutze die Zeit lieber, um gründlich über das Geschriebene nachzudenken.

Katrin Leinfellner

### TIPPS FÜR'S HANDYFASTEN



Tägliche Handynutzung beobachten



Push-Nachrichten abstellen



Das Handy auf schwarz-weiß-Modus umstellen



Phasen im Alltag ohne Handy planen



# KLIMAFASTEN

EIN ZUVERSICHTS-KOMPETENZTRAINING IM HAUS DER STILLE

FRANZ  
PRETTENTHALER



Einer der neuen inhaltlichen Schwerpunkte im Haus der Stille befasst sich unter dem Stichwort „Zuversichtskompetenz“ mit nachhaltigem Leben auf unserem Planeten. Wir haben darüber mit Franz Prettenthaler gesprochen. Er ist Sozialwissenschaftler und Direktor des Zentrums für Klima, Energie und Gesellschaft LIFE bei Joanneum Research in Graz.

ZUM  
LIFESTYLE-CHECK



MACH MIT!

## KLIMAFASTEN

Eine vierwöchige Fastenchallenge  
für ein bewusstes Leben

Sechs Einheiten  
von 9. März bis 6. April 2025

## BEGLEITUNG

Franz Prettenthaler (Joanneum Research - LIFE),  
Philipp Wilfinger und  
Marlies Prettenthaler-Heckel (Haus der Stille)

INFO UND ANMELDUNG  
[haus-der-stille.at](http://haus-der-stille.at)  
[info@haus-der-stille.at](mailto:info@haus-der-stille.at)



*Herr Prettenthaler, was motiviert Sie, als Klimafolgenforscher zu einem Klimafasten einzuladen?*

Neulich habe ich den 7-Tage-Schöpfungsbericht, den wir aus der Osternacht alle so gut zu kennen glauben, mit ganz neuen Augen gelesen. Auf die Idee, dass man ihn als naturwissenschaftlichen Text missverstehen könnte, bin ich dabei nicht gekommen. Aber dafür steht dort so knapp und klar und mit Rufzeichen: Diese Welt, die uns umgibt, ist sinnvoll, das Gegenteil von Chaos! Und sie ist gut! Und es liegt an uns Menschen auf sie und alle Mitbewohner, ob Mensch, Pflanze oder Tier aufzupassen!

*Sind die Menschen den moralischen Zeigefinger in der Klimafrage nicht schon leid?*

Das ist kein moralisches Rufzeichen, sondern jenes, das wir innerlich spüren, wenn wir in Freiheit etwas tun, das wir durch und durch als sinnvoll empfinden. Gleichzeitig ist mir klargeworden, wie viele Menschen ohnehin aus dieser „Schöpfungsspiritualität“ heraus leben, ob unbewusst oder bewusst. Bäuerin oder Gärtner fallen mir sofort ein, aber gehören nicht auch alle technischen Berufe, wo etwas in Funktion gehalten wird, dazu? Und natürlich das Eltern-sein und alle Pflegeberufe? Ja, auch alle, die auf ein Haustier oder eine Topfpflanze aufpassen?

Dieses neue Andocken an die Schöpfungserzählung wirkt wie eine Frischzellenkur für die Sinndimension des eigenen Tuns und Lebens. Versteht man die Fastenzeit als Zeit der Umkehr und der Neuorientierung, brauchen auch Menschen, die aus einer solchen Schöpfungsspiritualität leben, dann und wann eine Vergewisserung. Ein „Lifestyle-Check“ (siehe QR-Code) kann uns hier nüchtern Auskunft geben. Wenn man dabei unnötigen persönlichen Klimaspeck entdeckt, braucht es konstruktive Schlussfolgerungen für das eigene Leben. Aber nicht im Sinne einer dauerhaften „Sack und Asche“-Gesinnung oder des Kultivierens von Verzicht als Ideologie.

*Warum dann Klimafasten?*

Die Fastengebote aller Religionen lehren, wie durch zeitlich klar begrenzte Einschränkungen Freiheiten neu entdeckt werden können. Genau darum geht es beim Klimafasten. Das passt gut zum Haus der Stille, einem glaubwürdigen Ort für bewusst gelebte Einfachheit.



# FASTENAKTIONEN



MITMACHEN UND ZUKUNFT SPENDEN

Was lässt uns aufleben? Ist ein gutes Leben für alle möglich? Und was braucht es dafür? Die Fastenaktionen bieten Inspirationen, sich mit den Folgen des eigenen Tuns und Konsumverhaltens auseinanderzusetzen.



## FLEISCHFASTEN

Essen prägt unser Leben. Die Wahl unserer Lebensmittel beeinflusst unsere Gesundheit und wie wir uns fühlen. Wie wir uns ernähren, hat aber auch großen Einfluss auf die Umwelt und das Klima, auf Bäuerinnen und Bauern und auf die Art, wie Nutztiere ihr Leben verbringen. Die Aktion „Gerecht leben – Fleisch fasten“ lädt dazu ein, sich bewusst mit dem wertvollen Lebensmittel Fleisch auseinanderzusetzen: Wie wird es produziert? Woher stammt das Futter für die Tiere? Wer profitiert vom derzeitigen Handelssystem – und wer verliert dabei?

**Machen Sie mit:** Nehmen wir die Fastenzeit zum Anlass, weitgehend auf Fleisch zu verzichten und pflanzliche, saisonale, regionale Lebensmittel zu erkunden. Mit vielen positiven Folgen für Menschen, Tiere, Umwelt & Klima [fleischfasten.at](http://fleischfasten.at)

## AUTOFASTEN

„Autofasten – Heilsam in Bewegung kommen“ ist eine Initiative der katholischen und evangelischen Kirche. Sie ermutigt auch dieses Jahr in der Fastenzeit Autofahrten zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren. Unserer Um- und Mitwelt und kommenden Generationen zuliebe! **Unter [autofasten.at](http://autofasten.at) anmelden, mitmachen & gewinnen!**



## AKTION FAMILIENFASTTAG

**Über den eigenen (Suppen)Tellerrand hinausschauen:** Das tut die Katholische Frauenbewegung mit der Aktion Familienfasttag. In über 50 Projekten werden Frauen und Familien in Asien, Lateinamerika und Afrika unterstützt. Heuer steht Kolumbien im Fokus, wo indigene Frauen, deren Lebensraum im Amazonas durch Landraub, Umweltzerstörung und Diskriminierung bedroht ist, mit der Organisation SERCOLDES durch Bildung und Beratung bei Friedensarbeit und Biodiversitäts-erhalt gefördert werden – ein Best-Practice-Beispiel gegen Klima-Ungerechtigkeit.

Helfen Sie mit, die Welt von heute und morgen zu gestalten: bei den Suppenessen in zahlreichen Pfarren, über Spenden in Familienfasttags-Gottesdiensten oder online unter [www.teilen.at](http://www.teilen.at)



## KOLUMBIANISCHE MAISCREMESUPPE

### ZUTATEN

500 g gekochter Mais  
1 Zwiebel  
3 mehlige Erdäpfel  
2 Stangen Stangensellerie  
1/4 l Milch  
1 l Gemüsebrühe  
(oder 1 l Wasser +  
1 Suppenwürfel)  
Salz, Pfeffer  
Öl

- Den Mais waschen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
- In einem größeren Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel kurz anrösten,
- dann Sellerie und Erdäpfel dazugeben und auch mitrösten lassen.
- Mit Gemüsebrühe und Suppe aufgießen und einmal kurz aufkochen lassen.
- Den abgetropften Mais dazugeben und für ca. 30 min. leicht köcheln lassen.
- Mit dem Pürierstab auf die gewünschte Konsistenz pürieren.
- Mit ein paar gerösteten Brotwürfeln servieren!

Rezepte  
für fleischlose  
Speisen auf  
[fleischfasten.at](http://fleischfasten.at)



## FASTENZUCKERL PER WHATSAPP

Kleine, wohlschmeckende Impulse wollen die eigene Wahrnehmung verfeinern helfen. Für einen Moment lang unterbricht das Verkosten den Alltag. Damit wir unsere eigene Lebendigkeit spüren und darin Gott, der lebendig macht. Vielleicht kann dann das Fastenzuckerl zur Seelenmedizin werden. Unsere WhatsApp-Impulse in der Fastenzeit stammen diesmal von der Krankenhausseelsorge im Krankenhaus der Elisabethinen.

Wer Handy fastet, kann in den Kapellen an beiden Standorten des Krankenhauses der Elisabethinen die Fastenzuckerl vor Ort „pflücken“.

### ZUR ANMELDUNG PER WHATSAPP

senden Sie „Anmelden“ an **0316/8041-115** oder verwenden Sie dafür den nebenstehenden **QR-Code**

ANMELDUNG  
FASTENIMPULSE

