

AUFLADEN! AUFLEBEN!



Die Fasten- und Osterzeit bietet eine gute Möglichkeit, den eigenen Akku aufzuladen und Energie zu tanken. Es ist auch die Zeit, in der der Frühling seine ersten Boten schickt und die Natur nach ihrem Winterschlaf erwacht.

Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper.

Tu dir selbst etwas Gutes.

Nimm deine Umgebung neu und bewusst wahr.

Höre auf dein Herz.

Spüre tief in dich hinein.



Was brauchst du, damit es dir gut geht?

In deiner Freizeit kannst du vieles erleben, was dir Spaß und Freude bereitet. Deine Bedürfnisse stehen da an erster Stelle. Du kannst Erholung, Wohlbefinden, Ablenkung und Vergnügen suchen. Ruhe und Selbsterfahrung können Themen sein, mit denen du dich beschäftigst. Kontakte zu pflegen und Geselligkeit zu erleben, können wichtig für dich in deiner freien Zeit sein. Vielleicht erfüllt dich kreatives und produktives Betätigen. Neues zu erlernen oder auch Wissen weiterzuentwickeln können Grundpfeiler deiner Freizeit sein.

Wie die Fasten- und Osterzeit, das Leben, Sterben und die Auferstehung Jesu mit dir, deinem Leben, deinem „Aufladen“ und „Aufleben“ zu tun haben können, erfährst du in den nächsten Zeilen.

- ♥ **STILLE:** Jesus war am Ölberg und hat alleine in Stille gebetet. Nimm dir Zeit für dich allein (vgl. Lk, 22,39-46). Besuche zum Beispiel eine Kapelle, spaziere in einen Wald, meditiere zuhause oder in der Natur, setze dich an einen Bach – geh zu einem Ort, der dir gut tut und lass die Stille ganz bewusst zu.
- ♥ **GUTES TUN:** Am Gründonnerstag beim letzten Abendmahl hat Jesus seinen Jüngern die Füße gewaschen und ihnen damit gezeigt, dass sie ihm wichtig sind und sie auch fähig sind, einander zu dienen (vgl. Joh 13,1-15). Tu auch du anderen etwas Gutes. Bereite jemand anderem eine kleine Freude. Lege ihm/ihr zum Beispiel einen kleinen Ostergruß vor die Tür, schreib eine Karte, in der du mitteilst, wie sehr du ihn/sie schätzt. Nimm dir Zeit für Gespräche. Anderen Gutes tun, löst auch in einem selbst Glücksgefühle aus. Achte auch auf dich und gönne dir angenehme Momente: Schnapp dir ein Buch zum Lesen, höre deine Lieblingsmusik, tanze im Regen, nimm dir ein wohliges Bad, setze dich in die Sonne, koche dir dein Lieblingsessen, laufe barfuß über die Wiese, mach ein Nickerchen,...
- ♥ **GUTE ERNÄHRUNG:** Die Segnung der Osterspisen ist ein wesentlicher Teil des Osterwochenendes. Genieße deine Osterjause ganz besonders, aber auch deine anderen Mahlzeiten das gesamte Jahr über. Bereite deine Gerichte selbst frisch zu, iss bewusst, in Ruhe und ohne Ablenkung – deine Nahrung ist eine wichtige Energiequelle. Gönn dir aber auch

gerne mal etwas, wonach dir gerade ist oder dein Körper sich gerade sehnt. Denke auch daran, genügend (Wasser) zu trinken.

- ♥ **DIGITALE AUSZEITEN:** Nimm dir Auszeiten von der digitalen, schnelllebigen Welt. Gönn deinen Augen und deinem Gehirn Pausen und beachte stattdessen dein Umfeld – höre den Vögeln beim Zwitschern zu, schau, wie sich die Äste im Wind bewegen, rieche die ersten Frühlingsblumen, setze dich ins grüne Gras und genieße die Sonnenstrahlen in deinem Gesicht, hebe einen Stein auf und erforsche ihn ganz bewusst.
- ♥ **NATUR:** Die Emmaus-Jünger waren in der Natur unterwegs und Jesus ging plötzlich mit ihnen (vgl. Lk 24,13-35). Geh auch du hinaus in die frische Luft, in den Garten, Park oder Wald – nachweislich werden dadurch Stresshormone, Blutdruck und Puls gesenkt. Frisch gestärkt kannst du nach Hause heimkehren. Die Emmaus-Jünger waren übrigens zu zweit unterwegs – schnapp auch du dir einen Lieblingsmenschen (z.B. Mama, Papa, Geschwister, Großeltern, Nachbar/in, Freund/Freundin, Partner/in, Schul-/Uni-/Arbeitskolleg/in,...) und los geht's in die Natur.
- ♥ **ENTSPANNUNG:** Massagen, Düfte, aber auch Entspannungsübungen helfen deinem Körper sich zu erholen. Verschiedenste Entspannungsübungen können dich unterstützen, (wieder) deine Balance zu finden. Wenn du mehr über „Entspannung“ erfahren möchtest, gibt es spezielle Entspannungstechniken für dich (siehe „Entspannungstipps für dich“). Suche dir für dich passende Übungen aus!
- ♥ **BEWEGUNG:** Um sich zu ent-spannen, muss man sich zuerst an-spannen. Egal ob du joggen gehst, wanderst, Rad fährst, spazieren gehst, Yoga oder ein kleines Fußballmatch mit deinen Freunden/Freundinnen machst – dein Körper wird es dir danken. Gerade zu Ostern ist der Kreuzweg ein wichtiges Thema. Vielleicht entdeckst du ja in deiner Umgebung einen und erkundest ihn zu Fuß.
- ♥ **GENÜGEND SCHLAF:** Die Jünger am Ölberg wurden müde und schliefen ein (vgl. Lk, 22,39-46). Schau auch du darauf, genug Schlaf zu bekommen (7-8 Stunden Schlaf braucht ein Mensch im Durchschnitt). Denn nur mit ausreichend Schlaf hast du Power für den nächsten Tag.
- ♥ **POSITIV DENKEN:** Der Ostersonntag soll uns motivieren, positiv zu denken und Hoffnung zu haben (vgl. Mk, 16,1-8; Mt, 28,1-10). Du darfst immer Hoffnung haben! Jeder Mensch erlebt auch die Schattenseiten des Lebens, allerdings soll uns die Botschaft der Auferstehung zeigen, dass es immer weitergeht und wir neue Hoffnung, Lebenskraft und Energie schöpfen können.
- ♥ **GEFÜHLE ZULASSEN:** Jesus durchlebte beim letzten Abendmahl, als er verraten wurde, bei der Kreuzigung am Karfreitag, bei der Auferstehung,... die unterschiedlichsten Gefühlslagen. Auch wir Menschen erleben im Laufe unseres Lebens verschiedene Situationen, die positiv und negativ auf uns einwirken. Lasse deine Gefühle zu und gib ihnen den Raum, den sie brauchen. Wenn du jemandem deine Gefühle anvertrauen möchtest, wende dich an für dich wichtige Bezugspersonen (z.B. deine Familienmitglieder, Freunde/Freundinnen oder auch eine Beratungsstelle [Telefonseelsorge -> (142 oder <http://www.telefonseelsorge.at/home> - hier sind immer Menschen für dich telefonisch, per Mail oder im Sofort-Chat erreichbar])).