



NEUE WEGE GEHEN IMPULS 5

www.autofasten.at

7. 4. - 13.4.2025



JESUS, DARF ES AUCH MAL LEICHT SEIN?

Mal ganz ehrlich: Wann hast du das letzte Mal so richtig durchgeatmet und gedacht: "Wow, das fühlt sich gerade einfach leicht an"? Kein Drama, kein Stress, keine To-do-Liste, die wie ein Kletterseil ins Unendliche führt?

Stell dir vor, Jesus würde dir in Flip-Flops am See Genezareth begegnen, dir ein Stück Brot reichen und sagen: „*Natürlich darf es das. Warum denn nicht?*“

Er hat's doch selbst vorgemacht: Er hat sich Pausen gegönnt. Sich zurückgezogen. Gelacht. Mit Freunden gefeiert. Und bestimmt auch mal einfach das Leben gespürt, ohne gleich die Welt retten zu müssen.



AUFGABEN

Leichtigkeit hat Platz in deinem Leben. Und vielleicht beginnt sie genau da, wo du dir selbst ein bisschen mehr Freundlichkeit schenkst. Diese drei Impulse begleiten dich dabei:



FEDERLEICHT

Gibt es etwas, das du loslassen kannst - wie eine Feder, die der Wind trägt? Einen Gedanken, eine Sorge, die nicht mehr zu dir gehört?

EINFACH FREUDE

Mach etwas, das dich zum Lächeln bringt - ganz ohne Zweck. Ob Tanzen im Wohnzimmer, Croissant im Park oder ein Meme-Marathon. Erlaub dir Spaß. Punkt.

LICHTBLICK LISTE

Am Ende des Tages: Drei kleine Dinge aufschreiben, die leicht waren. Ein netter Blick. Sonne auf der Haut. Ein Lied im Radio. Denn Leichtigkeit beginnt oft im Kleinen.



REZEPT

Jage deine Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
Wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
Wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
Sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
Geht es um dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm
Zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem
Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
Und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug
Und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
Im großen Plan.
Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.

Mascha Kaleko (1966)

