

## **Fasten neu erleben: So finden wir zu innerer Freiheit und Lebensfreude!**

In einem Interview mit Sr. Huberta Rohrmoser erklärt die Marienschwester die tiefere Bedeutung des Fastens als Weg zu innerer Freiheit und Lebensfreude während der Fastenzeit.

**Bitte extrahiere **\*\*nur eine\*\*** Adresse oder den Ort des Vorfalls aus dem folgenden Text. Gib **\*\*nur\*\*** diese Adresse oder diesen Ort zurück, **\*\*ohne zusätzliche Beschreibungen, Erklärungen oder weitere Angaben\*\***. Das Format sollte so sein, dass es von der OpenStreetMap-API korrekt interpretiert werden kann, zum Beispiel: - Bei einer genauen Adresse: Straße Hausnummer, Postleitzahl Ort, Land - Wenn keine genaue Adresse vorhanden ist: Ort, Land Hier ist der Text:&quot;Kathpress. &lt;/div class=&quot;content&quot;&gt;&lt;p&gt;Today is the 4th March 2025&lt;/p&gt;&lt;p&gt;Source 1 (&lt;span class=&quot;source\_1&quot;&gt;&lt;/span&gt;): Wien, 04.03.2025 (KAP) &quot;Fasten ist weder ein Egotrip noch Selbstkasteiung, sondern soll Raum für Leben und Lebendigkeit schaffen&quot;; Für Sr. Huberta Rohrmoser, Marienschwester und erfahrene Meditationsleiterin, stellt die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern - die heuer am 5. März mit dem Aschermittwoch beginnt - mehr als nur eine Zeit des temporären Verzichts dar. &quot;Ein Fastenvorsatz, der das Leben der Mitmenschen belastet, ist nicht sinnvoll&quot;;, meint dazu die Exerzitienbegleiterin im Gespräch mit der Nachrichtenagentur Kathpress und gibt ein Beispiel: &quot;Wenn ich keinen Kaffee trinke und dabei grantig**

**werde, habe ich das Ziel verfehlt." Nicht der Verzicht steht damit im Mittelpunkt, sondern das Loslassen von Abhängigkeiten und die Lebensfreude: "Die Fastenzeit soll dem Leben dienen, frei machen und im besten Fall meine Aufmerksamkeit stärken", so Sr. Rohrmoser. Die Ordensfrau versteht unter Fasten eine bewusste Lebenspraxis, die innere Freiheit ermöglichen und Beziehungen vertiefen kann. Klassische Verzicht auf Süßigkeiten oder Alkohol stehen dabei nicht im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, Abhängigkeiten zu erkennen und loszulassen. Aufmerksamkeit statt Askese sei die Devise, so Sr. Rohrmoser. Diese Achtsamkeit dürfe aber nicht mit Egozentrik verwechselt werden, betont die Ordensfrau, die den Begriff der Aufmerksamkeit bevorzugt: "Es geht nicht um Selbstoptimierung oder Selbstverliebtheit, sondern um Aufmerksamkeit - für mich selbst, mein Gegenüber und für Gott." Letztlich stehe eine Beziehungspflege im Vordergrund, die aber nicht bei sich selbst aufhöre, sondern immer ein Gegenüber - sei es Gott, einen anderen Menschen oder die Schöpfung - benötige. Werde diese Ebene vergessen, bleibe auch das Fasten "eindimensional". Ein konkretes Beispiel aus ihrem Alltag sei der bewusste Verzicht auf Computerarbeit ab 20 Uhr - ein Vorsatz, der ihr mehr Zeit für zwischenmenschliche Begegnungen, Naturerfahrungen und persönliche Stille eröffnete. Auch in diesem Jahr wolle sie den Fokus auf "Beziehungspflege" legen - zu Gott, zu Mitmenschen und zu sich selbst. Spirituelle Praxis statt Leistungsdenken Im Zentrum ihres Fastenverständnisses steht eine spirituelle Praxis, die Freude bringt, ohne dass Leistung oder Härte im Vordergrund stehen. "Fasten ist nicht etwas, das ich mir abverlange, sondern eine Haltung, die mein Leben vertieft", so Sr. Rohrmoser. Laut der Ordensfrau reicht es, langsamer zu gehen und weniger zu hetzen. "Wenn wir Menschen alle Sinne einsetzen, sind wir automatisch im**

**&#039;Hier und Jetzt&#039; und darum geht es letztlich&quot;, so die Expertin. Auch ein achtsamer Umgang mit Medien sei Teil des Fastens. Dazu gehört laut Sr. Rohrmoser etwa, Nachrichten in einem ausgewogenen Maß zu konsumieren, um informiert zu bleiben, ohne von Negativschlagzeilen überwältigt zu werden. Sie spricht von der Haltung des &quot;Mit-zwei-Augen-Schauens&quot; - der Fähigkeit, neben dem Schweren auch das Schöne und Hoffnungsvolle wahrzunehmen.&quot; Menschen suchen in unserer scheinbar so chaotischen Welt nach einfachen Antworten, um Gewalttaten, Kriege und Ängste einordnen zu können, vergessen aber, dass Freudiges und Schweres gleichzeitig existieren.&quot; Die Gleichzeitigkeit von Gefühlen und Nachrichten könne überfordern, bedeute aber auch, &quot;dass es immer etwas Gutes in der Welt gibt&quot;, so Rohmoser. Sie zeigt sich im Kathpress-Interview überzeugt, dass Vertrauen auch die Entscheidung benötigt, &quot;dass es gut werden wird&quot;. Damit bekomme nicht die Angst eine übergeordnete Stellung, sondern das Vertrauen. &quot;Wir Menschen sollen unsere Gefühle zwar bewusst wahrnehmen und ihnen Platz geben, letztlich müssen wir sie aber auch loslassen, um in der Gegenwart leben zu können&quot;, so die Marienschwester und ehemalige Lehrerin. Tue dies der Mensch nicht, würden Ängste und Sorgen Überhand gewinnen. Ganzheitliches Fasten Zu einem ganzheitlichen Fastenverständnis zählen für die Marienschwester zudem regelmäßige Bewegung in der Natur, achtsames Essen und tägliche Momente der Dankbarkeit. &quot;Fasten bedeutet, mein Leben bewusst zu gestalten, mich nicht von äußeren Einflüssen treiben zu lassen und so lebens- und liebesfähiger zu werden&quot;, so die Ordensfrau, die regelmäßig Meditations- und Kontemplationsseminare im Haus der Achtsamkeit in Grünau in Oberösterreich anbietet. Das ehemalige Marienheim befindet sich aktuell in einer**

**Umstrukturierung und wird ab Herbst 2025 bis Mai 2026 umgebaut. Mittels Crowdfunding und einem eigen gegründeten Verein "Haus der Achtsamkeit Grünau" wolle man das Haus für Kontemplation, Fasten und Pilgern öffnen und mehr Angebote setzen, heißt es. Aktuell sucht der Verein noch nach Unterstützerinnen und Unterstützern.**

**Marienschwestern vom Karmel** Die Marienschwestern vom Karmel sind ein apostolisch tätiger Zweig des Karmelordens. Seit 1861 wirkt die Ordensgemeinschaft in Österreich, seit 1920 in Deutschland und seit 2002 in Uganda. Seit 1961 heißt sie "Marienschwestern vom Karmel". Derzeit leben in Österreich insgesamt 60 Schwestern: im Curhaus Bad Kreuzen, in Bad Mühlacken (Mutterhaus und Spirituelles Gesundheitszentrum), im Exerzitienhaus in Grünau im Almtal und in den Schulen für wirtschaftliche Berufe in St. Pantaleon-Erla bei St. Valentin (NÖ). Überdies sind Schwestern in Regensburg und Konnersreuth (Bayern) sowie in Uganda stationiert.

**Kathpress-Themenschwerpunkt zur Fastenzeit unter [www.kathpress.at/fastenzeit](http://www.kathpress.at/fastenzeit)**

**zurück**

**Source 2 (<span class="source\_2">):** Wie kam es, dass Sie Ordensschwester wurden? Sr. Huberta: Als junges Mädchen arbeitete ich in einer Bäckerei. Obwohl mir die Arbeit gefiel und ich einen guten Freundeskreis hatte - ich war so ein richtiger „Tanzkittel“ -, spürte ich, dass ich meinen Weg noch nicht gefunden hatte. Mit 19 Jahren machte ich Exerzitien. Ich weiß noch, wie vor meinen inneren Augen ein „Film“ ablief, der mir zeigte, worauf ich verzichten müsste, wenn ich Ordensschwester würde. Als ich mich durchgerungen hatte und ganz bewusst und frei mein Ja zu Gottes Anruf sagen konnte, erfasste mich eine tiefinnerliche Freude und großes Vertrauen, das mich durch alle Aufs und Abs des Ordenslebens trägt - bis heute! Sie beschreiben Ihre Berufung als Dienst an den Menschen, der Ihnen Freude macht. Worin besteht diese Freude? Sr. Huberta: Ich

**kann Menschen froh machen durch mein aufmerksames Zuhören und mit kleinen Impulsen für ihr Leben. Geistliche Begleitung ist für mich „Hebammendienst“: im achtsamen Da-Sein und Zuhören warte ich geduldig, bis sich das zeigt, was in einem Menschen tief drinnen ist und helfe so mit, den eigenen Weg zu finden. Das verlangt Vertrauen und Ausdauer - aber wenn es gelingt, bereitet mir das große Freude! Was macht Ihnen außer Ihrer Berufung persönlich Freude? Sr. Huberta: Begegnung mit Menschen aller Art, z.B. gehe ich gerne durch die Landstraße in Linz, schaue achtsam und sage ohne jede Beurteilung: „Gottes geliebte Kinder und ich mitten drunter!“ &quot;Es geht nicht darum, mich zu beschränken. Es geht darum, frei zu werden&quot;, sagt Sr. Huberta Rohrmoser zum Thema &quot;Fasten&quot;. Bild: (c) privat Sie sagen: „Gott ruft immer wieder.“ Wie erleben Sie die Begleitung Gottes im Leben? Sr. Huberta: Ich bin überzeugt, Gott begleitet jeden Menschen ganz persönlich! Das gehört zu meinen großartigsten Erfahrungen überhaupt. Ich begleite Menschen über viele Jahre und darf oft ganz unerwartete großartige persönliche Entwicklungsprozesse und Fügungen miterleben. Das gehört für mich zum Schönsten in meiner Tätigkeit. Aus diesem Grund mache ich mir auch wenig Sorgen um Menschen, die - nach unserer Beurteilung - Irr- und Umwege gehen: Gottes Ziel ist die Fülle des Lebens - und er weiß für jede(n) einen Weg zu diesem Ziel! Was bedeutet Fasten für Sie? Sr. Huberta: Fasten heißt für mich: dem Leben Raum geben. Es geht also nicht darum, wie man früher oft sagte, sich „abzutöten“. Ganz im Gegenteil: Fasten fördert Leben! In unserer Gesellschaft tyrannisieren uns Bedürfnisse. Alles muss sofort erfüllt werden. Das verdeckt aber unsere tiefste Sehnsucht, die etwas anderes ist als ein alltägliches Bedürfnis. Fasten schafft Raum für diese Sehnsucht nach Leben. Ich komme zu mir, indem ich einmal auf vieles verzichte - auch auf viele Reize. Es geht nicht darum, mich zu beschränken. Es geht darum, frei zu**

**werden. Es geht um diese Unabhängigkeit von momentanen Bedürfnissen. Sie sind jetzt im sogenannten „Ruhestand“. Wie verbringen Sie gerne Ihre Zeit? Sr. Huberta: Hauptsächlich mit meinem Hobby, das seither zu meinem Beruf geworden ist, eben meiner Seminar- und Begleitungsstätigkeit. Dazu gönne ich mir Wandern, Begegnungen, stille Zeiten und Exerzitien. Sr. Huberta Rohrmoser wurde 1947 in Großarl im Pongau geboren und ist Marienschwester vom Karmel. Die Diplom-Pädagogin bietet Geistliche Begleitung, Seminare für Meditation und Kontemplation, spirituelle Fastenbegleitung und meditativen Tanz an. Das Interview erschien in der Märzausgabe 2019 der diözesanen MitarbeiterInnen-Zeitschrift &quot;informiert&quot;. Marienschwestern vom Karmel &lt;/p&gt;&lt;/div&gt;&lt;br&gt; &lt;br&gt; &quot; - Wien, 04.03.2025 (KAP) – Die Fastenzeit, die am 5. März mit dem Aschermittwoch beginnt, wird von Sr. Huberta Rohrmoser, einer erfahrenen Meditationsleiterin und Marienschwester, als eine Einladung zur inneren Freiheit und zur Stärkung zwischenmenschlicher Beziehungen betrachtet. In einem Gespräch mit **Kathpress** erläutert sie, dass es beim Fasten nicht allein um Verzicht geht. „Ein Fastenvorsatz, der das Leben der Mitmenschen belastet, ist nicht sinnvoll“, so die Ordensfrau. Ihr Fokus liegt darauf, Abhängigkeiten zu erkennen und loszulassen, um so Lebensfreude zu fördern. Ihre Philosophie betont die Bedeutung der Achtsamkeit für sich selbst, andere Menschen und Gott, und nicht Selbstoptimierung oder Verzicht aufgrund von Druck.**

Im Rahmen ihrer spirituellen Praxis fordert Sr. Rohrmoser zu einem bewussten Umgang mit Medien auf, um nicht von negativen Nachrichten überwältigt zu werden. Das Ziel ist es, sowohl die dunklen als auch die positiven Aspekte der Welt anzuerkennen. „Wir Menschen sollen unsere Gefühle zwar bewusst wahrnehmen und ihnen Platz geben, letztlich müssen wir sie aber auch loslassen, um in der Gegenwart leben zu können“, erklärt sie. Das Verständnis von Fasten als

ganzheitlicher Praxis schließt auch regionale Bewegungen, achtsames Essen und regelmäßige Dankbarkeitsmomente ein – Elemente, die helfen, das Leben aktiv und lebenswert zu gestalten. Laut Sr. Huberta geht es beim Fasten um die Schaffung von Raum für das Leben und das Loslassen von sofortigen Bedürfnissen, um psychische und spirituelle Freiheit zu erreichen. Wie sie beschreibt, trägt diese Haltung dazu bei, die tiefen Sehnsüchte des Lebens zu erkennen und zu erfüllen, nicht als Einschränkung, sondern als Befreiung.

Die Marienschwestern, zu denen Sr. Rohrmoser gehört, sehen ihre Berufung als einen Akt des Dienstes an den Menschen. „Ich kann Menschen froh machen durch mein aufmerksames Zuhören und mit kleinen Impulsen für ihr Leben“, sagt sie, bezogen auf ihren Ansatz der geistlichen Begleitung. Sie ist überzeugt, dass Gott jeden Menschen persönlich begleitet, und sieht ihre Arbeit als Unterstützung in der Entfaltung individueller Lebenswege. Den Fastenmonat wertet sie als bedeutende Phase für Selbstreflexion und Beziehungspflege, sowohl zu Gott als auch zu den Mitmenschen.

#### Details

<b>Ort</b>	Bitte extrahiere <b>**nur eine**</b> Adresse oder den Ort des Vorfalls aus dem folgenden Text. Gib <b>**nur**</b> diese Adresse oder diesen Ort zurück, <b>**ohne zusätzliche Beschreibungen, Erklärungen oder weitere Angaben**</b> . Das Format sollte so sein, dass es von der OpenStreetMap-API korrekt interpretiert werden kann, zum Beispiel: - Bei einer genauen Adresse: Straße Hausnummer, Postleitzahl Ort, Land - Wenn keine genaue Adresse vorhanden ist: Ort, Land Hier ist der Text:&quot;Kathpress.&lt;div class=&quot;content&quot;&gt;&lt;p&gt;Today is the 4th March 2025&lt;/p&gt;&lt;p&gt;Source 1 (&lt;span class=&quot;source_1&quot;&gt;&lt;/span&gt;): Wien, 04.03.2025 (KAP) &quot;Fasten ist
------------	---

weder ein Egotrip noch Selbstkasteiung, sondern soll Raum für Leben und Lebendigkeit schaffen“: Für Sr. Huberta Rohrmoser, Marienschwester und erfahrene Meditationsleiterin, stellt die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern - die heuer am 5. März mit dem Aschermittwoch beginnt - mehr als nur eine Zeit des temporären Verzichts dar. „Ein Fastenvorsatz, der das Leben der Mitmenschen belastet, ist nicht sinnvoll“, meint dazu die Exerzitienbegleiterin im Gespräch mit der Nachrichtenagentur Kathpress und gibt ein Beispiel: „Wenn ich keinen Kaffee trinke und dabei grantig werde, habe ich das Ziel verfehlt.“ Nicht der Verzicht steht damit im Mittelpunkt, sondern das Loslassen von Abhängigkeiten und die Lebensfreude: „Die Fastenzeit soll dem Leben dienen, frei machen und im besten Fall meine Aufmerksamkeit stärken“, so Sr. Rohrmoser. Die Ordensfrau versteht unter Fasten eine bewusste Lebenspraxis, die innere Freiheit ermöglichen und Beziehungen vertiefen kann. Klassische Verzichte auf Süßigkeiten oder Alkohol stehen dabei nicht im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, Abhängigkeiten zu erkennen und loszulassen. Aufmerksamkeit statt Askese sei die Devise, so Sr. Rohrmoser. Diese Achtsamkeit dürfe aber nicht mit Egozentrik verwechselt werden, betont die Ordensfrau, die den Begriff der Aufmerksamkeit bevorzugt: „Es geht nicht um Selbstoptimierung oder Selbstverliebtheit, sondern um Aufmerksamkeit - für mich selbst, mein Gegenüber und für Gott.“ Letztlich stehe eine Beziehungspflege im Vordergrund, die aber nicht bei sich selbst aufhöre, sondern immer ein Gegenüber -sei es Gott, einen anderen Menschen oder die Schöpfung - benötige. Werde diese Ebene vergessen, bleibe auch das Fasten

## Details

"eindimensional". Ein konkretes Beispiel aus ihrem Alltag sei der bewusste Verzicht auf Computerarbeit ab 20 Uhr - ein Vorsatz, der ihr mehr Zeit für zwischenmenschliche Begegnungen, Naturerfahrungen und persönliche Stille eröffnete. Auch in diesem Jahr wolle sie den Fokus auf "Beziehungspflege" legen - zu Gott, zu Mitmenschen und zu sich selbst. Spirituelle Praxis statt Leistungsdenken

Im Zentrum ihres Fastenverständnisses steht eine spirituelle Praxis, die Freude bringt, ohne dass Leistung oder Härte im Vordergrund stehen. "Fasten ist nicht etwas, das ich mir abverlange, sondern eine Haltung, die mein Leben vertieft", so Sr. Rohrmoser. Laut der Ordensfrau reicht es, langsamer zu gehen und weniger zu hetzen. "Wenn wir Menschen alle Sinne einsetzen, sind wir automatisch im &#039;Hier und Jetzt&#039; und darum geht es letztlich", so die Expertin. Auch ein achtsamer Umgang mit Medien sei Teil des Fastens. Dazu gehört laut Sr. Rohrmoser etwa, Nachrichten in einem ausgewogenen Maß zu konsumieren, um informiert zu bleiben, ohne von Negativschlagzeilen überwältigt zu werden. Sie spricht von der Haltung des "Mit-zwei-Augen-Schauens" - der Fähigkeit, neben dem Schweren auch das Schöne und Hoffnungsvolle wahrzunehmen. "Menschen suchen in unserer scheinbar so chaotischen Welt nach einfachen Antworten, um Gewalttaten, Kriege und Ängste einordnen zu können, vergessen aber, dass Freudiges und Schweres gleichzeitig existieren." Die Gleichzeitigkeit von Gefühlen und Nachrichten könne überfordern, bedeute aber auch, "dass es immer etwas Gutes in der Welt gibt", so Rohmoser. Sie zeigt sich im Kathpress-Interview überzeugt, dass Vertrauen auch die

## Details

Entscheidung benötigt, "dass es gut werden wird". Damit bekomme nicht die Angst eine übergeordnete Stellung, sondern das Vertrauen. "Wir Menschen sollen unsere Gefühle zwar bewusst wahrnehmen und ihnen Platz geben, letztlich müssen wir sie aber auch loslassen, um in der Gegenwart leben zu können", so die Marienschwester und ehemalige Lehrerin. Tue dies der Mensch nicht, würden Ängste und Sorgen Überhand gewinnen. Ganzheitliches Fasten Zu einem ganzheitlichen Fastenverständnis zählen für die Marienschwester zudem regelmäßige Bewegung in der Natur, achtsames Essen und tägliche Momente der Dankbarkeit. "Fasten bedeutet, mein Leben bewusst zu gestalten, mich nicht von äußeren Einflüssen treiben zu lassen und so lebens- und liebesfähiger zu werden", so die Ordensfrau, die regelmäßig Meditations- und Kontemplationsseminare im Haus der Achtsamkeit in Grünau in Oberösterreich anbietet. Das ehemalige Marienheim befindet sich aktuell in einer Umstrukturierung und wird ab Herbst 2025 bis Mai 2026 umgebaut. Mittels Crowdfunding und einem eigen gegründeten Verein "Haus der Achtsamkeit Grünau" wolle man das Haus für Kontemplation, Fasten und Pilgern öffnen und mehr Angebote setzen, heißt es. Aktuell sucht der Verein noch nach Unterstützerinnen und Unterstützern. Marienschwestern vom Karmel Die Marienschwestern vom Karmel sind ein apostolisch tätiger Zweig des Karmelordens. Seit 1861 wirkt die Ordensgemeinschaft in Österreich, seit 1920 in Deutschland und seit 2002 in Uganda. Seit 1961 heißt sie "Marienschwestern vom Karmel". Derzeit leben in Österreich insgesamt 60 Schwestern: im Curhaus Bad Kreuzen, in Bad Mühlacken (Mutterhaus

## Details

und Spirituelles Gesundheitszentrum), im Exerzitenhaus in Grünau im Almtal und in den Schulen für wirtschaftliche Berufe in St. Pantaleon-Erla bei St. Valentin (NÖ). Überdies sind Schwestern in Regensburg und Konnersreuth (Bayern) sowie in Uganda stationiert. Kathpress-Themenschwerpunkt zur Fastenzeit unter [www.kathpress.at/fastenzeit](http://www.kathpress.at/fastenzeit) &lt;br&gt; &lt;br&gt; zurück&lt;/p&gt;&lt;p&gt;Source 2 (&lt;span class=&quot;source\_2&quot;&gt;&lt;/span&gt;): Wie kam es, dass Sie Ordensschwester wurden? Sr. Huberta: Als junges Mädchen arbeitete ich in einer Bäckerei. Obwohl mir die Arbeit gefiel und ich einen guten Freundeskreis hatte – ich war so ein richtiger „Tanzkittel“ –, spürte ich, dass ich meinen Weg noch nicht gefunden hatte. Mit 19 Jahren machte ich Exerziten. Ich weiß noch, wie vor meinen inneren Augen ein „Film“ ablief, der mir zeigte, worauf ich verzichten müsste, wenn ich Ordensschwester würde. Als ich mich durchgerungen hatte und ganz bewusst und frei mein Ja zu Gottes Anruf sagen konnte, erfasste mich eine tiefinnerliche Freude und großes Vertrauen, das mich durch alle Auf- und Abs des Ordenslebens trägt – bis heute! Sie beschreiben Ihre Berufung als Dienst an den Menschen, der Ihnen Freude macht. Worin besteht diese Freude? Sr. Huberta: Ich kann Menschen froh machen durch mein aufmerksames Zuhören und mit kleinen Impulsen für ihr Leben. Geistliche Begleitung ist für mich „Hebammendienst“: im achtsamen Da-Sein und Zuhören warte ich geduldig, bis sich das zeigt, was in einem Menschen tief drinnen ist und helfe so mit, den eigenen Weg zu finden. Das verlangt Vertrauen und Ausdauer – aber wenn es gelingt, bereitet mir das große Freude! Was macht Ihnen außer Ihrer Berufung persönlich Freude? Sr. Huberta: Begegnung mit Menschen aller Art, z.B.

## Details

gehe ich gerne durch die Landstraße in Linz, schaue achtsam und sage ohne jede Beurteilung: „Gottes geliebte Kinder und ich mitten drunter!“ &quot;Es geht nicht darum, mich zu beschränken. Es geht darum, frei zu werden&quot;, sagt Sr. Huberta Rohmoser zum Thema &quot;Fasten&quot;. Bild: (c) privat Sie sagen: „Gott ruft immer wieder.“ Wie erleben Sie die Begleitung Gottes im Leben? Sr. Huberta: Ich bin überzeugt, Gott begleitet jeden Menschen ganz persönlich! Das gehört zu meinen großartigsten Erfahrungen überhaupt. Ich begleite Menschen über viele Jahre und darf oft ganz unerwartete großartige persönliche Entwicklungsprozesse und Fügungen miterleben. Das gehört für mich zum Schönsten in meiner Tätigkeit. Aus diesem Grund mache ich mir auch wenig Sorgen um Menschen, die – nach unserer Beurteilung – Irr- und Umwege gehen: Gottes Ziel ist die Fülle des Lebens – und er weiß für jede(n) einen Weg zu diesem Ziel! Was bedeutet Fasten für Sie? Sr. Huberta: Fasten heißt für mich: dem Leben Raum geben. Es geht also nicht darum, wie man früher oft sagte, sich „abzutöten“. Ganz im Gegenteil: Fasten fördert Leben! In unserer Gesellschaft tyrannisieren uns Bedürfnisse. Alles muss sofort erfüllt werden. Das verdeckt aber unsere tiefste Sehnsucht, die etwas anderes ist als ein alltägliches Bedürfnis. Fasten schafft Raum für diese Sehnsucht nach Leben. Ich komme zu mir, indem ich einmal auf vieles verzichte – auch auf viele Reize. Es geht nicht darum, mich zu beschränken. Es geht darum, frei zu werden. Es geht um diese Unabhängigkeit von momentanen Bedürfnissen. Sie sind jetzt im sogenannten „Ruhestand“. Wie verbringen Sie gerne Ihre Zeit? Sr. Huberta: Hauptsächlich mit meinem Hobby, das seither zu meinem Beruf geworden ist, eben meiner Seminar- und Begleitungstätigkeit. Dazu gönne ich mir Wandern, Begegnungen, stille Zeiten

Details	
	<p>und Exerzitien. Sr. Huberta Rohrmoser wurde 1947 in Großarl im Pongau geboren und ist Marienschwester vom Karmel. Die Diplom-Pädagogin bietet Geistliche Begleitung, Seminare für Meditation und Kontemplation, spirituelle Fastenbegleitung und meditativen Tanz an. Das Interview erschien in der Märzangabe 2019 der diözesanen MitarbeiterInnen-Zeitschrift "informiert". Marienschwestern vom Karmel</p>
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.kathpress.at">www.kathpress.at</a></li> <li>• <a href="http://www.dioezese-linz.at">www.dioezese-linz.at</a></li> </ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**