

Fastenwoche

vom 17. bis 21. März 2025

in St. Crutzen
(Oberursel-Weißkirchen)



Bildquelle: „7 Wochen Ohne/Getty Images“

Luft holen!
Sieben Wochen
ohne Panik

Am Meer zu stehen und im Rhythmus der anbrechenden Wellen die salzige Luft zu atmen, wie gut tut das!
Vom ersten bis zum letzten Atemzug – unser ganzes Leben hängt davon ab, dass wir Luft holen. Rund 20 000 Mal am Tag atmen wir ein und aus, versorgen unseren Körper mit Sauerstoff, beeinflussen unseren Herzschlag und sogar die Stimmung. Dabei leben wir in atemlosen Zeiten. Gewalt und Hass sorgen uns. Panik verbreitet sich und treibt uns in die Enge. Eine Sprache der Dauerempörung macht uns taub. Immer schwerer wird es, ruhig zu atmen und sich dieser Überwältigung zu entziehen. Die Suche nach dem, was wir wirklich brauchen, die Frage nach den Quellen unseres Trostes und unserer Freude brauchen Zeiten des Luftholens. Am Meer oder anderswo. Ein- und ausatmen, nur das.

Der Mensch ist von Anbeginn eng verbunden mit dem Atem Gottes. Gottes Odem schuf in der Schöpfungsgeschichte aus dem Klumpen Erde den ersten Menschen. Ohne Gottes Atem wäre der Mensch tote Materie geblieben. Diesem Odem nachzuspüren, ihn wieder in sich aufzunehmen, braucht bewusste Zeit. (aus dem Vorwort zur Fastenaktion 7 Wochen ohne)

„**Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik**“. diesen Titel der evangelischen Initiative „7 Wochen ohne“ für 2025 haben wir für unsere Fastenwoche ausgewählt. Sie können in dieser Fastenwoche eine Zeit erleben, die quer zu der Atemlosigkeit unseres Alltags steht.

Fasten lässt zur Ruhe kommen und ganz bewusst den eigenen Körper spüren. Es ist ein Luft holen für Körper und Seele.

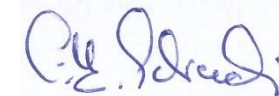
Unsere Fastenwoche lädt zu diesen Erfahrungen ein.

In diesem Jahr wird uns Vokalmusik der **Gruppe Voces8** begleiten. Denn gerade der Gesang lebt vom Luft holen und vertreibt die Panik. In ihrem neuen Album „nightfall“ vereinen sie bekannte und neue Vokalstücke, die alle von der Nacht inspiriert wurden.

Wer kann mitmachen?

Jede(r), der/die sich in der Lage fühlt zu fasten und alle, die sich in keiner seelischen Krise befinden und keine Dauermedikamente einnehmen (evtl. mit dem Hausarzt klären). Alle weiteren Informationen erhalten Sie am Informationsabend am 12.3. um 20 Uhr im Gemeindezentrum in St. Crutzen.

Durch die Fastenwoche begleiten Sie



Claus-H. Schradin
Arzt



Mathias Wolf
Diakon

Der terminliche Ablauf der Fastenwoche:

Informationstreffen für alle Interessierten:

Mittwoch, den 12. März 2025

20 - 21 Uhr

Gemeindezentrum St. Crutzen

Beginn des Fastens:

Samstag, 15. März

Angebot zum Treffen der Fastenden:

Montag, 17. 03. bis Freitag, 21. 03.

jeweils um 21.00 - ca. 21.45 Uhr

Die Woche wird abgeschlossen mit dem

traditionellen gemeinsamen

Frühstück am Sonntag, den 23. März um 9:30 Uhr.

Die abendlichen Treffen sind geprägt von Stille, einem Impuls, Austausch und Musik. Es besteht auch die Möglichkeit, sich die Impulse jeden Tag per E-Mail zuschicken zu lassen. Herr Schradin steht an den Abenden der Fastenwoche im Anschluss an die Treffen zur Individualberatung bei medizinischen Nachfragen bereit.

Die **Anmeldung** geben Sie bitte bis zum 11. März im Gemeindebüro ab oder schicken Sie per Mail zu.

Hier können Sie die Anmeldung abgeben:

m.wolf@kath-oberursel.de

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Kath. Gemeinde St. Crutzen
Urselbachstr. 24
61440 Oberursel-Weißkirchen
Tel. 06171 /9798036
m.wolf@kath-oberursel.de

Für die erstmals Fastenden ist das Büchlein „**Wie neugeboren durch Fasten**“ von Dr. H. Lütznert, Verlag Gräfe u. Unzer, eine gute Hilfe. Dort finden Sie detaillierte Informationen um das Fasten und die Gestaltung der Woche.

Hinweise zur Fastenaktion „Sieben Wochen ohne“ finden Sie unter:
7wochenohne.evangelisch.de

Anmeldung zur Fastenwoche

Ich möchte an der Fastenwoche teilnehmen:

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

Ort:

Tel.-Nr.:.....

Email:

Ich nehme erstmalig an einer Fastenwoche teil:

Ja ()

Nein ()

Ich möchte mir die Impulse per Email (bitte Adresse oben eingeben!) zuschicken lassen.

Ja ()

Nein ()

.....
(Unterschrift)