

Fastenwoche

vom 06.03. bis 10.03. 2023

in St. Crutzen
(Oberursel-Weißkirchen)



AUFHÖREN

Die zurückliegenden Jahre haben uns allen viel abverlangt. Liebgewordene Gewohnheiten und Sicherheiten haben sich aufgelöst. Vieles hat aufgehört so zu sein wie es war und wir mussten mit vielem aufhören. Und wir sehen: Wir müssen mit noch mehr aufhören. Unser Lebensstil kann so nicht weitergehen. Wenn es nicht aufhören soll, dann müssen wir endlich damit beginnen aufzuhören. Für die Fastenwoche in diesem Jahr haben wir als Überschrift das kleine Tätigkeitswort „**aufhören**“ ausgesucht.

„Das Schwierigste ist... das Brechen von Gewohnheiten.“ so beschreibt der Psychiater Stefan Brunnhuber die Herausforderung des Fastens.¹ Fasten ist also Aufhören par excellence. Es ist kein Gedankenspiel, sondern mit dem Aufhören der Zufuhr fester Nahrung reagiert der Körper und auch die Psyche unmittelbar. Und diesem Aufhören kann dann auch ein neues Anfangen oder ein Anders-Anfangen folgen. Nicht ohne Grund fällt unsere Fastenwoche deshalb mit der Fastenzeit in diese Frühlingszeit. Hier fängt Neues in der Natur an. Damit dies möglich ist, musste in einem langen Herbst und Winter vieles aufhören. Christen erwarten in dieser Zeit den Neuanfang schlechthin: das Leben nach dem Tod, die Auferstehung Jesu. Auch in dieser Perspektive soll diese Woche stehen.

Wenn Sie Lust haben, bei dieser besonderen Erfahrung des „Aufhörens“ in der Fastenwoche in St. Crutzen dabei zu sein, dann können Sie sich gerne anmelden. Während der Woche gibt es abends die

Möglichkeit, sich gemeinsam in der Gruppe zu treffen.

Die Einübung des Neuen und Anderen kann in einer Fastenwoche unter Begleitung vielleicht besser gelingen als allein. Sie werden merken, da kommt einiges in Bewegung. Das Üben lohnt!

Die Musik dieser Fastenwoche stammt vom englischen Vokalensemble **voces8**. Mit seiner CD „The lost birds“ (Die verlorenen Vögel) erinnert es an bedrohte Vogelarten, die kurz davor sind aufzuhören oder bereits aufgehört haben – mit ihrem Gesang und ihrem Sein überhaupt. Das Bild zeigt übrigens das Braunkehlchen – den Vogel des Jahres 2023. Lassen Sie sich mit hineinnehmen in diese besonderen Klangwelten.

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 28.2. um 20 Uhr im Gemeindezentrum in St. Crutzen.

Durch die Fastenwoche begleiten Sie

Claus-H. Schradin
Arzt

Mathias Wolf
Diakon

¹ Vgl. hierzu Interview in der FAS, 06.11.2022.

Der terminliche Ablauf der Fastenwoche:

Informationstreffen für alle Interessierten:

Dienstag, 28.02. 2023
20 - 21 Uhr
Gemeindezentrum St. Crutzen

Beginn des Fastens:

Samstag, 4. März

Angebot zum Treffen der Fastenden:

Montag, 06. 03. bis Freitag, 10. 03.
jeweils um 21.00 - ca. 21.45 Uhr

Die Woche wird abgeschlossen mit dem

traditionellen gemeinsamen

Frühstück am Sonntag, den 12. März um
9:30 Uhr.

Nach Lage der Dinge werden wir uns wieder in der Gruppe live treffen können. 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 28. Februar 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. Lützner, Verlag Gräfe u. Unzer, eine gute Hilfe. Dort finden Sie detaillierte Informationen um das Fasten und die Gestaltung der Woche.

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)