

Fastenwoche

vom 04. bis 08. März 2024

in St. Crutzen
(Oberursel-Weißkirchen)



Bildquelle: „7 Wochen Ohne/Getty Images“

Komm rüber! Ohne Alleingänge

Jeder vierte Erwachsene in Deutschland fühlt sich sehr einsam. Das zeigt das Deutschland-Barometer Depression aus dem Herbst 2023. In der Corona-Zeit haben wir erlebt, was Einsamkeit anrichten kann. Nach Wochen ohne echte Begegnung kamen viele aus dem Gleichgewicht. Es fehlten Umarmungen, gemeinsame Feste, der Plausch am Gartenzaun. Wir Menschen brauchen das, sonst werden wir seltsam.

„**Komm rüber! Ohne Alleingänge**“ diesen Titel der evangelischen Initiative „7 Wochen ohne“ für 2024 haben wir für unsere Fastenwoche ausgewählt. Hiermit ist die Anregung verbunden, auf die „Zwischenräume“ unserer Beziehungen zu schauen. Wieviel Nähe und Distanz brauchen wir? Denn Einsamkeit ist nicht nur etwas Negatives. Hin und wieder tut das Alleinsein auch ganz gut. Ich komme zu mir selbst und zum Nachdenken. Aber dann brauche ich auch wieder den Appell „Komm rüber!“ zum Aufbruch. Kurzum: Auf welche Alleingänge kann ich verzichten?

Wer fastet macht die Erfahrung, dass Alleinsein gut tut. Gerade zu Beginn des Fastens ist es unabdingbar um mit sich und dem Fasten in Kontakt zu kommen. Alleinsein und Ruhe helfen, bei sich anzukommen. Je länger das Fasten andauert, um so mehr stellt sich eine große Sensibilität für die Umgebung – auch die Menschen um uns herum ein. Wir öffnen uns und können uns anderen wieder ganz anders zuwenden.

Unsere Fastenwoche lädt zu diesen Erfahrungen ein: Der persönliche Einstieg in das Fasten und die abendlichen Treffen in der Fastenwoche sind wie ein Hin- und Herschwingen zwischen mir und den anderen.

In diesem Jahr wird uns Musik der Komponistin **Fanny Hensel geb. Mendelssohn** (1805 – 1847) begleiten. Sie ist die große Schwester von Felix Mendelssohn Bartholdy und stand lange in seinem Schatten. Als Frau war es ihr nicht vergönnt, ihr musikalisches Talent zu entfalten. Viele ihrer Kompositionen sind sogar erst vor wenigen Jahren wieder entdeckt und dann erstmals veröffentlicht worden. Vor allem ihr Klavierzyklus „Das Jahr“ von 1841, der Eindrücke einer Italienreise verarbeitet, wird uns während unsere Fastenwoche begleiten. Er spiegelt ihre wohl glücklichste Zeit jenseits gesellschaftlicher Enge wider.

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

Der terminliche Ablauf der Fastenwoche:

Informationstreffen für alle Interessierten:

Mittwoch, den 28.02. 2024

20 - 21 Uhr

Gemeindezentrum St. Crutzen

Beginn des Fastens:

Samstag, 02. März

Angebot zum Treffen der Fastenden:

Montag, 04. 03. bis Freitag, 08. 03.

jeweils um 21.00 - ca. 21.45 Uhr

Die Woche wird abgeschlossen mit dem

traditionellen gemeinsamen

Frühstück am Sonntag, den 10. 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 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. 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

zu **Fanny Hensel**

www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr3/meisterstuecke/audio-fanny-hensel-das-jahr-100.html

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)