



## Freiheit. Auf dem Weg ... Das Projekt der Fastenzeit 2021

### Bevor es losgeht: Einige Vorinformationen

#### Wie gelangen Sie zu den wöchentlichen Impulsen?

Nach den vier vorausgegangenen Projekten haben wir dieses neue Projekt entworfen. Das Thema beschäftigt uns als Projekt-Team in dieser Zeit selbst und ist zugleich geistlich und gesellschaftlich die vielleicht größte Herausforderung.

Für jede Woche erhalten Sie Anregungen in einem zweiseitigen Text, der Ihnen jeden Dienstag per Newsletter zugestellt wird,

für den Sie sich auf der Seite <http://www.projektfastenzeit.org/newsletter> angemeldet haben. Wenn Sie das bisher noch nicht getan haben, können Sie das jederzeit tun. Sie können die Texte für die jeweilige Woche außerdem immer ab Dienstag auf der Seite <http://www.projektfastenzeit.org/freiheit-auf-dem-weg> downloaden.

Die einen werden ihre Meditationspraxis vertiefen wollen, die anderen suchen einfach eine Zeit der Stille und des Innehaltens. Manche sind mehr durch das Thema angesprochen. Andere beschäftigt dieses Thema gerade in der Pandemie wiederum persönlich und gesellschaftlich zugleich. All dies sind mögliche Bezüge.

Den Friedensgruß aus den vergangenen Projekten möchten wir bei diesem Thema sehr gerne ein beziehen. Sie finden eine Anleitung und Erklärung der Friedensgrüßes auf der Homepage.

**Für die Frage nach einem möglichen Ablauf für Ihren Umgang mit den wöchentlichen Impulsen gilt grundsätzlich: Aus den Briefen der Newsletter nehmen Sie bitte das auf, was Ihnen jeweils wichtig ist.**

#### Gibt es einen Ablauf für den Umgang mit den Impulsen?

Dazu lesen Sie den wöchentlichen Text am Anfang durch und schauen sich den geistlichen Impuls für die Woche an. Wenn es möglich ist, wählen Sie einen festen Zeitpunkt für Ihre persönliche Zeit aus. Für viele Menschen ist der Beginn des Tages gut geeignet oder wenn kein anderer (mehr) im Haus ist. Wir könnten uns **beispielhaft** folgenden Ablauf an 4 - 6 Tagen die Woche vorstellen:

- Beginnen Sie mit dem Friedensgruß.
- Nehmen Sie etwas aus der Anregung zur Stille auf - und nehmen Sie sich eine Zeit der Stille (10-15 Minuten) und/oder gehen Sie in Ihre Meditationspraxis.
- Lesen Sie anschließend das Wort für diese Woche. Lassen Sie diesen Text noch einmal kurz in der Stille wirken. Wiederholungen sind hilfreich, denn so können wir Neues im Gewohnten entdecken.
- Sie können nun das Vaterunser anschließen und mit dem Segen abschließen.

## Was kann mir diese persönliche Zeit schenken?

- Eine Zeit des Innehaltens. So haben Sie die Chance, im Leben aufzunehmen und zu gestalten, was wirklich wesentlich ist.
- Eine Begegnung und Beziehung mit sich selbst, mit Gott und den Bezügen, in denen wir leben.
- Einen kostbaren Zeitraum, der nur Ihnen gehört.
- Eine Zeit, in der Sie Ihre Sehnsucht entdecken, wahrnehmen bzw. vertiefen.

Letztlich geben wir „nur“ Anregungen, aber wir möchten mit diesen Anregungen so konkret sein, dass Sie etwas „Handfestes“ übernehmen können. Es gilt die Regel:

- Nehmen Sie das auf, was Sie fördert und lassen Sie das, was Sie hindert.

**In diesem Jahr wird es, bedingt durch die Pandemie, keine Gruppen vor Ort geben.**

Schauen sie bitte auf der Homepage [www.projektfastenzeit.org/gruppen](http://www.projektfastenzeit.org/gruppen) nach, ob es vielleicht **Online Angebote** zum Teilnehmen gibt. Wenn Sie Ihre Verbundenheit mit anderen Menschen, die auch am Projekt teilnehmen, online ausdrücken möchten, können Sie gerne Bilder, Texte, eigene Impulse oder Fotos Ihrer Meditationsecke oder von Impressionen Ihrer Spaziergänge während der Zeit auf der Seite [www.projektfastenzeit.org/gruppen](http://www.projektfastenzeit.org/gruppen) teilen.

## Was noch?

**Fragen, Seelsorge,  
Gruppen vor Ort  
und Online-Angebote**

Falls Sie inhaltliche Fragen zu unserem Projekt haben oder sich auf dem Weg eine Frage oder ein Problem auftut, können Sie gerne per E-Mail Kontakt zu uns aufnehmen: [kontakt@projektfastenzeit.org](mailto:kontakt@projektfastenzeit.org) Wir leiten Ihre Mail zur Beantwortung an Menschen aus dem Team weiter, die Ihnen antworten werden. Allerdings können wir nur konkrete Anfragen beantworten, für Menschen in Lebenskrisen ist der Kontakt über Mail nicht geeignet.

**Wir wünschen Ihnen eine segensreiche und erfüllte Teilnahme.**

## Ihr Projekt-Team

PS: Unsere Anrede in den einzelnen Texten variiert. Mal ist es ein Sie, mal ein Du (Arbeits-Du) mit dem Sie angesprochen werden. Wir haben auf die Vereinheitlichung der Anrede verzichtet, da sonst die persönliche Note der wöchentlichen Impulse des Projekts entfällt.



*Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i.R., Kontemplationsbegleiter EKIR, [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)*