



## Fastenimpulse 2025/ Grundimpuls

### Description

#### **Mich loslassen – und andere Formen des Betens**

Lassen. Sein lassen. Für viele Männer ist das ein No-Go. Aktiv sein, handeln, tun und reagieren, die Dinge in der Hand und im Griff haben. Das sind Haltungen und innere Einstellungen, welche das Leben vieler Männer prägen.

Aber Beten? Da kommen vielleicht Bilder wie: wenn nichts mehr geht, letzter Notnagel, Verhandeln in ausgeweglosen Situationen, ...

Wir meinen es aber anders! Innehalten, Präsenz, Spiritualität als eine Haltung der Offenheit. Nicht immer alles machen wollen, sondern der Welt mit offenen Augen, Ohren und Händen begegnen. Mich achtsam auf meine Inneres einlassen. Hin-Hören. Mich dem Inneren und Eigenen hinhalten. Mich einlassen auf das, was mich innerlich bewegt. Zu-lassen, dass da Wünsche und Sehnsüchte sind ... vielleicht nach Liebe, Angenommensein, Passivität, gar Demut und Verbundenheit, Gemeinschaft.

Wir laden ein zu einem Abenteuer. Entdecken wir das Beten neu als Haltung zum Leben. Als innere Ausrichtung der Offenheit und Präsenz. Als Grundstimmung des Lebens. „Ora et labora“ – was den Mönchen gut tut, eine Ausgewogenheit von Tätigkeit und Innehalten – das könnte doch für Männer ein Ansporn sein, ihr Leben in einer anderen Grundstimmung zu gestalten. Nicht immer, aber manchmal.

Die Fastenimpulse für Männer laden 2025 dazu ein, sich auf vielleicht ungewohnte Blicke und Antworten einzulassen. Jede Woche ein Text.

- Von Männern, die etwas erfahren haben und mitteilen möchten.
- Von Männern, die uns einen Einblick geben in ihr Innenleben.
- Am besten ungefiltert, mitten aus dem Leben.
- Impulse, Anstöße, Erfahrungen

Ab Aschermittwoch. Zum Innehalten und Nachspüren; zum Nachdenken und Konfrontieren; zum Festhalten dessen, was wichtig ist und bleiben soll: mit und für uns, als sich los-lassende Menschen.



(Text: Dr. Hans Prömper)

*Ein Angebot zur Ergänzung:*

## **Aus-Zeit für mich. Männerwochenende Kloster Jakobsberg 11.-13.04.2025 (Palmsonntag)**

### **„Mich loslassen – und andere Formen des Betens“**

Wie ist das für mich mit meiner Haltung zum Leben? Zwischen Tun und Lassen, zwischen Kontrolle und Loslassen, zwischen Machen und Warten Können? Welche Formen des Innehaltens passen zu mir? Was ist meine Sprache und Haltung der Offenheit dem Leben gegenüber?

Das Wochenende auf dem Jakobsberg bietet Impulse für Geist und Seele. Es geht um Austausch und Eigenzeiten. Offene Gespräche unter Männern wechseln mit Spaziergängen und Besinnung. Es gibt Raum für Stille, Natur, auch gemeinsames Beten.

Elemente sind

- Gesprächsrunden mit anderen Männern – zu Lebensfragen und Spiritualität
- Angeleitete Eigenzeiten zur Selbsterkundung – zwischen Konflikten und Wünschen
- Spaziergänge und Impulse für Geist und Seele – Texte, Gedichte und Gebete, Natur, vielleicht auch gemeinsames Sprechen und Singen, stille Zeiten

Die Klostertage sind eine gute Ergänzung zu den spirituellen Fastenimpulse für Männer per E-Mail, an deren Thema sie sich orientieren.

Termin: Freitag, 11.04.2025 (Abendessen) – Sonntag, 13.04.2025 (Mittagessen)

Leitung: Dr. Hans Prömper, Erwachsenenbildner und Theologe, Universität des 3. Lebensalters Frankfurt

Ort: Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim ([www.klosterjakobsberg.de](http://www.klosterjakobsberg.de))

Veranstalter: Institut für Spiritualität, Bistum Mainz (Kurs Nr. 25IFS0411)

Kosten: Kursgebühr: 50 €

zzgl. Verpflegung, EZ – Du/WC: voraussichtlich 161,00 €

Teilnehmer aus dem Bistum Mainz können einen [Zuschuss](#) erhalten. Bei niemand sollte die Teilnahme an den Kosten scheitern – bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf.

Anmeldung: Institut für Spiritualität, Himmelgasse 7, 55116 Mainz

Internet: <https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/exerzitien-besinnung/veranstaltung/Aus-Zeit-fuer-mich.-2025.04.11/?instancedate=1744387200000>

E-Mail: [institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de](mailto:institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de)

Telefon: 06131-253-437



## Category

1. Fastenimpuls 2025

## Date Created

26. Februar 2025

## Author

doellmann-3854