



## Fastenimpulse 2021 – Aschermittwoch

### Description

#### **Herz. In mir Zuhause.**

Allein mit mir. Corona erzwang es. Immer wieder. Vieles brach ab, gar auseinander: Gruppen trafen sich nicht mehr, Kontakte waren nicht möglich; Kino, Theater, Essengehen, selbst der geplante Jahresurlaub ... alles futsch. Aber am meisten schmerzt die erzwungene Kontaktsperre zu meinem kleinen Enkel, der im Februar geboren wurde. Die ausgefallenen Seminare und die fehlenden Honorare – verkraftbar, kommen sicher wieder. Aber die Entwicklung eines kleinen Kindes nicht mitbekommen: Das tut weh, das ist schlecht ersetzbar. Und so legt sich manchmal eine Schwere und Leere über mich und mein Leben. Es fehlen Berührungen, wirkliche Kontakte, warmherzige und spürbare Nähe.

Aber doch. Es gab auch viele Momente von Lebensfreude und Lebendigkeit. Gerade, weil sie so selten waren. Weil da wirklich Energie war, die mich berührte – und mein Herz weit machte.

Das Lächeln und die Lebendigkeit meines kleinen Enkels: bin als Opa sofort auf dem Boden, auf Augenhöhe mit dem Kleinen. 10 Monate Lebendigkeit dringen in mein Inneres. Einfach schön.

Die wenigen Gespräche mit Freunden: Viele sind intensiver, ehrlicher, offen, zugewandt, am anderen interessiert.

Zeit für meinen Körper: Morgens Rückengymnastik und Atemübung, wirklich regelmäßig (das ändert!). Sonne im Gesicht spüren. Regen auf der Haut. Mit dem Fahrrad im Wald.

Ich bin achtsamer für das Alltägliche geworden. Habe im Frühjahr erstmals die blühenden Pflanzen in meinem Garten gezählt. Eine unglaubliche Zahl, hätte ich nicht gedacht.

„Stille Momente“ mit mir: Einfach schöne Musik hören, sonst nichts. Keine Ablenkung, nur Klassik, Jazz, Gitarre ... Ich konnte die Poesie spüren, die in der Musik liegt. Toll, das war echt ein Genuss.



Fazit: Es sind die stillen, intensiven, achtsamen Momente. Begegnungen, Natur, Musik, Lachen, Genießen ... das weitet mein Herz.

*Mein Tipp:* Einfach hinsetzen, atmen, Stille aushalten. Oder Gehen, im Wald, übers Feld ... und einfach „nur“ wahrnehmen, was ist.

Ach ja, die Musik, die ich bewusst hörte und auf mich wirken lassen konnte. Al Di Meola, All your life. A tribute to the Beatles. (2013) Aber bitte: Alleine. Hören. Sonst nichts.

Autor: Hans Prömper

*Biblische Anmutung:* „Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider.“ (Joel 2, 12-18)

Und die Erinnerung der **Einladung:**

Gerne laden wir ein, uns eigenen Erfahrungen mit der Lebendigkeit – gerade auch im Corona-Jahr 2020 – an [doellmann@kath-maennerarbeit.de](mailto:doellmann@kath-maennerarbeit.de) zu schicken (ca. 500 Zeichen inkl.). Diese möchten wir auf der Website der Fastenimpulse 2021 veröffentlichen: Stichwort/Button „Erfahrungen“.

*Ein Angebot zur Ergänzung:*

**Klostertage für Männer bei den Benediktinern auf dem Jakobsberg bei Bingen**

**Besinnung und Selbstfindung im Rhythmus der Mönche**

Bei den Benediktinern auf dem Jakobsberg nehmen wir an den Stundengebeten teil. Dazwischen ist Zeit für Gespräche zur Spiritualität und Lebensgestaltung von Männern heute.

Der andere Zeitfluss des „ora et labora“ bietet die Chance, sich auf das persönlich Wichtige zu besinnen – gerade in der Zeit vor Ostern. Für die Gruppengespräche stehen Dr. Prömper als Leiter und bei Bedarf ein Benediktiner zur Verfügung. Themenabsprache ist im Vorfeld per E-Mail möglich. Die Klostertage sind eine gute Ergänzung der spirituellen Fastenimpulse für Männer per E-Mail, denn sie werden das Oberthema 2021 „Lebendigkeit und ihre Quellen“ in der inhaltlichen Gestaltung aufgreifen.

*Hinweis CORONA-Pandemie!* Eine kurzfristige Absage ist natürlich möglich. Wir hoffen aber sehr, dass das Wochenende stattfinden kann. Selbstverständlich werden wir uns an den geltenden Abstands- und Hygiene-Regeln orientieren. Zudem bietet das Tagungshaus und seine Umgebung viel Platz zum persönlichen Rückzug. Vor allem werden wir die schöne Umgebung der Weinberge für



Outdoor-Einheiten nutzen, uns also öfters draußen an der frischen Luft bewegen und laufen.

Termin: Freitag, 26. März 2021, 18:00 Uhr – Sonntag, 28. März 2021, 14:00 Uhr

Leitung: Dr. Hans Prömper

Ort: Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim (www.klosterjakobsberg.de)

Kosten: 165 € Teilnahmebeitrag (inkl. EZ u. VP)

Veranstalter: Bischöfliches Ordinariat Mainz, Referat Erwachsenenseelsorge

Veranstaltungsnummer: 21EWS008

Anmeldung: Bischöfliches Ordinariat, Referat Erwachsenenseelsorge, Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

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

Telefon: 06131 253264

Fax: 06131 253586

Internet: <https://bistummainz.de/seelsorge/Erwachsenenseelsorge/angebote-fuer-termine/veranstaltung/Klostertage-fuer-Maenner-00002/?instancedate=161677800000>

## Category

1. Fastenimpuls 2021

## Date Created

16. Februar 2021

## Author

doellmann-3854