

## **Einfach mal ich selber sein ...**

### **Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit 2015**

#### **Brief Nr. 0. Das ANGEBOT – Themen und Autoren**

11 Texte und Impulse per E-Mail

„einfach mal ich selber sein“ Unter diesem Motto stehen die diesjährigen E-Mail-Fastenimpulse speziell für Männer, angeboten von der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt am Main und der Kirchlichen Arbeitsstelle für Männerseelsorge. Zu den Fastensonntagen und den besonderen Tagen der Fastenzeit erhalten die Teilnehmer einen kurzen Text zugemailt, der zum Innehalten und Nachdenken einlädt. Mit dieser E-Mail werden Sie informiert - und Sie erhalten Hinweise zum An- und Abmelden von diesem Newsletter.

Einfach mal ich selber sein. Traue ich mich das? Aussteigen aus dem Mainstream und zu mir stehen. Mich nicht länger an Erwartungen und verinnerlichten Programmen orientieren. Mich mal nicht von Gewohnheiten und Zwängen treiben lassen.

Frei werden zu mir. Zu meinen Gefühlen und Sehnsüchten stehen. Diese überhaupt erst einmal spüren und wahrnehmen. Meine Gedanken und Fragen nach Sinn und Zielen mal nicht wegschieben, sondern zulassen. Meine gewohnten Abläufe und Antworten unterbrechen.

Dazu wollen die Fastenimpulse für Männer auch 2015 einladen.

Mich unterbrechen und spüren, was mein Leben für mich bereit hält. Jetzt.

Fremdbestimmung, Stress und Getriebensein mal sein lassen. Zumindest Abstand dazu gewinnen. Mal nach innen schauen. Und sei es nur kurz.

Die Fastenimpulse greifen Motive aus den Evangelien der Sonn- und Feiertage auf. 2015 begleitet aber auch ein großer Politiker und spiritueller Sucher: Dag Hammarskjöld (1905-1961), 2. UN-Generalsekretär und Friedensnobelpreisträger. Zu seinem Leben gehört auch eine „Reise nach innen“. Sein nach seinem Tod entdecktes spirituelles Notiz-/Tagebuch wurde unter dem Titel „Zeichen am Weg“ posthum veröffentlicht. Es beschreibt seinen jahrelangen Weg der Selbst- und Gottsuche – „als eine Art Weißbuch meiner Verhandlungen mit mir selbst – und mit Gott.“

Mal mit mir selbst verhandeln.

Mich setzen und zur Ruhe kommen.

Das Fenster aufmachen.

Meine Energie oder Erschöpfung spüren.

Meine Fragen ahnen.

Die Zeichen am Lebensweg lesen.

Mich ernst nehmen.

Mitten im Alltag.

Dazu möchten wir Sie einladen.

Ab Aschermittwoch.

Fastenzeit für die Seele. Dazu wollen die Briefe anregen.

**Einfach mal ich selber sein.**