

## Was passiert in den „7 Wochen“ vor Ostern in unserer Gemeinde?

Pfarrerin Stangenberg-Wingerning lädt zu einer **Online-Fastenmediation** ein.

Diese findet **ab dem 17. Februar immer mittwochs um 15.00 Uhr statt (17.02.; 24.02.; 03.03.; 10.03.; 17.03.; 24.03.; 31.03.)**.

**Und Sie können teilnehmen – bequem von zuhause, via PC oder Laptop, Smartphone oder einfach Ihrem Telefon.**

Wenn Sie sich bei Pfarrerin Stangenberg-Wingerning melden, dann wird Sie ihnen jeden Mittwoch einen Einwähl-Link bzw. eine Telefonnummer mitteilen.

Übrigens: Gegen eine Spende sind **Taschenkalender** erhältlich zur Aktion (es gibt 5 Exemplare). Bei Interesse auch bitte Pfarrerin Stangenberg-Wingerning kontaktieren.

## Achtung!

Als zusätzliches Angebot bietet Pfarrerin Stangenberg-Wingerning an, Sie vom **08.-15. März** bei einer persönlichen **Heilfasten-Woche** (Saft-Tee-Fasten nach Buchinger) zu unterstützen. Dazu gibt es täglich eine 45-minütige Fastenmediation mit Musik, Klangschalenmeditation, Texten und Austausch, abwechselnd in Ostheim und Neubrück.

## Wollen Sie mitmachen? Infos am 3. März nach der wöchentlichen Andacht.

Ich freue mich auf alle Interessierten!  
Ihre Pfarrerin  
Andrea Stangenberg-Wingerning  
Heppenheimer Str. 5  
51107 Köln  
[andrea.stangenberg-wingerning@ekir.de](mailto:andrea.stangenberg-wingerning@ekir.de)  
0221/891556 oder 0178/6702355



## „7 Wochen Ohne“

heißt die Fastenaktion der evangelischen Kirche und der Name ist Programm. Wir laden Sie ein, sieben Wochen auf etwas zu verzichten und damit in dieser Zeit etwas freizulegen und in Bewegung zu bringen. Dafür soll Raum sein. Gestalten Sie Ihr Leben „7 Wochen Ohne“ einfach mal anders! Hier geht es nicht darum, **was** man weglässt in den Tagen vor Ostern, es geht ums „Ohne“.

Sie wollen dabei sein? Dann melden Sie sich bei mir telefonisch oder per mail. Was Sie zum Mitmachen brauchen, erkläre ich dann gerne.

### **Warum fasten wir eigentlich?**

Einkehr, Umkehr, Besinnung. Eine Zeitlang auf Gewohntes zu verzichten ist mehr als eine alte Tradition.

Seit Jesu Tod erinnern sich Christen in den Wochen vor Karfreitag an das Leiden und Sterben Jesu Christi und bereiten sich auf Ostern vor, auf die Botschaft von der Auferstehung. Die sogenannte Fasten- oder Passionszeit beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Karsamstag.

### **Den Himmel milde stimmen**

Früher war das ganze Kirchenjahr durchgetaktet nach Tagen und Wochen des Fastens und es gab genaue Speisevorschriften für diese Zeiten. Mit der Reformation wurden diese strengen Regeln infrage gestellt. Martin Luther lehnte die Vorstellung ab, dass Verzicht und Askese als gute Werke vor der Hölle bewahren. Gefastet hat er wohl, doch nicht als religiöse Pflicht. Er empfiehlt das Fasten "als eine feine äußerliche Zucht" - aber eben nicht als Weg zum

Heil. Wer in der Fastenzeit auf etwas verzichtet, darf daher nach protestantischem Verständnis selbst entscheiden, was ihm oder ihr gut tut.

### **Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn (Mt 4,2)**

Damit erinnern christliche Fastentraditionen an die vierzig Tage und Nächte, die Jesus nach seiner Taufe in der Wüste verbrachte und fastete. Im Alten Testament begegnen Menschen mit Fasten den Übergängen zwischen unterschiedlichen Phasen und Sphären. In diesem Sinne bedeutet Fasten, Gott gegenüber eine fragende Haltung einzunehmen und zu hören, was er zu sagen hat. Im Verzicht der Fastenzeit lebt die Erinnerung daran, dass wir es nicht immer allein und selber am besten wissen, was gut für uns ist.

Probehalber etwas anders zu machen – auch wenn es schwer fällt – kann die Entdeckung mit sich bringen, dass es anders besser sein könnte. Eine Weile

das zu vermeiden, womit wir sonst viel Zeit verbringen und uns besonders im Wege stehen, das setzt Kräfte frei.

### **Die andere Skizze von mir**

So kann das Fasten ein jährlicher kleiner Entwurf sein: Was wäre wenn? Wir brechen mit Gewohnheiten, machen etwas anders als sonst und bringen damit, leise und ohne ruckartige Bewegungen, gewohnte Ordnungen durcheinander.

Diese Zeit im Kirchenjahr lebt auf Veränderung und Erneuerung hin.

### **Weiter Horizont**

Manchmal ist es nur ein kleiner Schritt zur Seite und es zeigt sich auf einmal etwas anderes, Unerwartetes, lange Übersehenes. Wenn das gelingt, dann lassen wir bekanntes und umrissenes Gelände hinter uns und fasten auf einen ständig weiter werdenden Horizont hin. So leuchtet vom Ende der Fastenzeit her Ostern auf, die Auferstehung, das Leben nach dem Tod.