

Ort

Ev. Gemeindehaus Dünne
Kirchbrink 8
32257 Bünde
oder per Zoom



Ansprechpartner

Pfarrer Hanno Paul
(hier auch Anmeldung):

Fon: 05223-167-249

h.paul@lukas-
krankenhaus.de

www.krankenhauspfarrer.net

Brigitte Schiefer
(Heilpraktikerin)

Fon: 05221-25930

wolbri.schiefer@t-online.de

Weitere Infos und Video-Link: <https://t1p.de/0qw6>

Video bei ARTE (bis 24.3.25): <https://www.arte.tv/de/videos/118244-000-A/fasten-ein-phaenomen-wird-erforscht/>



*loslassen
stille werden
sich Neuem öffnen*

Fasten in der Passionszeit 2025



Ablauf

Dienstag, 11.3., 19.30 Uhr: Informationsabend

Als Entscheidungshilfe für alle Interessierten. Mit Informationen zum Fasten, zu seinen Bedingungen und zur Meditation.

Donnerstag, 20.3., 19.30 Uhr: Eröffnungsabend

Mit Austausch der Erwartungen, weiteren Informationen zum Fasten und dem Einstieg in die Meditation.

Freitag, 21.3.: Entlastungstag

Durch einen Obst- oder Reistag den Körper auf das Fasten einstellen. Abends Austausch und Meditation.

Samstag, 22.3. bis Freitag, 28.3.: Fastentage

Am Abend (**19.30 Uhr, am Samstag 20.00 Uhr**) jeweils Austausch, weitere Informationen zum Fasten; am Ende dann zum Fastenbrechen und zur weiteren Ernährung. Anschließend jeweils Meditation.

Am **Sonntag, dem 23.3.** Impulse zum Thema „**Hand auflegen**“.

Am **Montag, dem 24.3.:** **kein Treffen** geplant, evtl. Austausch per Video.

Samstag, 29.3. 20.00 Uhr Fastenbrechen mit Apfel

Rückblick auf die Fastenwoche. Meditation.
Gemeinsames Verzehren der ersten (kleinen) Mahlzeit.



Anregungen

- Regelmäßige Spaziergänge
- Fastentagebuch: Aufschreiben, wie es Ihnen geht, was Sie träumen, was Sie denken, ggf. auch Ihr Gewicht.
- Zur Förderung der Entgiftung: Leberwickel: Ein Leinenhandtuch zu einem Drittel in kaltes Wasser tauchen, auswringen und so zusammenlegen, dass es eine nasse und zwei trockene Schichten gibt. Die nasskalte Seite kommt auf den Leib, ein zusammengeslagenes trockenes Frottiertuch wird darübergelegt. Der Bund der Schlafanzug hose hält alles zusammen. (Alternative: warmes Wasser verwenden und Wärmflasche außen auf).
- Trockenbürsten (zur Stärkung des Kreislaufs und zur Unterstützung der Hautfunktion).
- Aufsteigende Fußbäder (zum Aufwärmen).
- Mandala malen.
- Sinkt der Blutdruck so weit ab, dass er Probleme bereitet, kann es hilfreich sein, ihn je nach eigener Gewohnheit durch einen Löffel Honig und/oder etwas schwarzen Tee zu unterstützen. Gegen das Kältegefühl hilft Ingwertee.
- Viele weitere Hinweise enthält das Buch von Hellmut Lützner, „Wie neugeboren durch Fasten“.

Ich habe eine Kraft in meiner Seele, mit der ich Gott empfangen.

Ich bin mir so gewiss, wie ich lebe, dass mir nichts so nahe ist wie Gott. Ja, dass er mir näher ist, als ich es selbst mir bin.

Meister Eckhart

Wichtige Grundprinzipien beim Fasten

- Eine freie, klare Entscheidung: Fasten kann nicht nur schön, sondern auch belastend sein und ist auch jedes Mal anders. Also: Fasten Sie nur, wenn Sie es wollen und Sie bereit sind, sich in dieser Zeit auf die Erfahrung des Fastens einzulassen.
- Gründlich Abführen: Um die Entgiftung beim Fasten zu fördern, ist ein gründliches Abführen nötig. Es erleichtert den Einstieg und hilft auch bei sogenannten Fastenflauten. Mögliche Mittel sind Glaubersalz, FX-Mayr-Passagesalz, Einlauf (mit Irrigator oder wiederholtem Klistierball) und Sauerkrautsaft.
- Genug Trinken: Klares Wasser ohne Kohlensäure in beliebiger Menge, nach Plan Frucht- oder Gemüsesaft, Kräutertees. Keine Milch, kein Kaffee, nur beim Absacken des Kreislaufes dünnen Schwarztee. Wenn der Urin sehr dunkel und übelriechend ist, Trinkmenge erhöhen.
- Verzicht auf Genussgifte und Stimulanzen wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schwarztee, Grüner Tee.
- Genügend Ruhe: Hilfreich ist eine Mittagspause (Hinlegen!), besonders in den ersten Fastentagen, aber auch beim Kostaufbau. Der Körper ist i.d.R. zwar kaum weniger leistungsfähig als sonst, aber langsamer.
- Genügend Achtsamkeit: Nehmen Sie wahr, was Ihnen guttut, und gehen Sie nicht über Ihre Grenzen.
- Im Zweifelsfall nachfragen: Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie das Fasten (noch) vertragen, wie Sie auftretende Effekte zu deuten haben, etc., scheuen Sie sich nicht, jederzeit zu uns Kontakt aufzunehmen, damit wir mit Ihnen besprechen können, was für Sie sinnvolle Schritte sind.

„Die Seele ernährt sich von dem, was sie freut.“

Augustinus

Kostaufbau nach dem Fasten

Der Sonntag und die folgenden Tage sind durch den Fastenaufbau bestimmt. Wie Sie ihn gestalten sollten, hängt von Ihren Zielen ab: Als Mindestregel gilt: kleine Mahlzeiten, nichts Schweres (insbesondere kein konzentriertes Eiweiß oder Fett), Verzicht auf Genussgifte und vor allem Achtsamkeit für mich selbst: Wenn ich satt bin, mit dem Essen aufhören.

Wenn Sie das Fasten zum Anlass nehmen wollen, Ihr Gewicht zu reduzieren oder die Ernährung umzustellen, sollten Sie den Plänen von Lütznern folgen und dann die von Ihnen angestrebten Änderungen umsetzen.

Erster Auftag

Früh: Morgentee, ggf. eine Feige oder Backpflaumen, noch einmal einen Apfel oder eine Scheibe Knäckebrot
Vormittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)
Mittag: 1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe
Nachmittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)
Abend: Tomatensuppe, Buttermilch mit 1 Teelöffel Leinsamen, eine Scheibe Knäckebrot

Zweiter Auftag

Früh: 1 Glas Sauerkrautsaft oder Molke, eine Feige oder Backpflaumen, Weizenschrotsuppe, Für Hungerige: 50g Kräuterquark, 2 Scheiben Knäckebrot
Vormittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)
Mittag: Blattsalat, Pellkartoffeln, Möhregemüse
Nachmittag: Trinken (Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee)
Abend: Möhrenrohkost, Getreide-Gemüse-Suppe, Dickmilch mit Teelöffel Leinsamen, eine Scheibe Knäckebrot

Ab dem dritten Auftag weiterhin achtsam sein, mit dem Essen aufhören, wenn Sie satt sind, auf konzentriertes Eiweiß und Genussgifte verzichten, so lange, wie Sie mögen.

Ein Text von Johannes Tauler

Der Mensch lasse die Bilder der Dinge
ganz und gar fahren
und mache und halte seinen Tempel leer.
Denn wäre der Tempel entleert,
und wären die Fantasien,
die den Tempel besetzt halten, draußen,
so könntest du ein Gotteshaus werden,
und nicht eher, was du auch tust.
Und so hättest du den Frieden deines Herzens und Freude,
und dich störte nichts mehr von dem,
was dich jetzt ständig stört,
dich bedrückt und dich leiden lässt.

Die sieben Prinzipien des Handauflegens:

1. Das **Gebet**: Ich verbinde mich mit Gottes Gegenwart, bitte darum, sie zu spüren und danke zugleich dafür.
2. Mensch als **Kanal**: Ich begreife, dass Gott durch mich für mich und andere Gutes tun will.
3. Ich habe **Vertrauen** in diesen Prozess, ...
4. ... nehme in **Dankbarkeit** an, was geschieht, ...
5. ... weiß um die **Geduld**, die das immer wieder erfordert ...
6. ... und übe mich im **Loslassen** meiner inneren Bilder von Heil und Heilung.
7. Das alles geschieht in **Liebe** zu mir und den anderen Menschen, indem ich versuche, mich für die göttliche Liebe zu öffnen.

Möge die göttliche heilende Kraft durch uns fließen
uns reinigen, stärken, heilen,
uns erfüllen mit Liebe, heilender Wärme und Licht,
uns schützen und führen auf unserem Weg.
Wir danken dafür, dass dies geschieht.

Heilgebet nach Anne Höfler

Eine Gebetsgebärde

0. Ausgangsposition: Ich stehe. Die Knie sind locker, die Hände vor der Brust gekreuzt: Ich bin bei mir und spüre mich selbst.

1. Ich öffne mich für das, was kommt. (Meine Arme gehen bis ca 120° auseinander und leicht nach unten.)

2. Ich umarme das Leben, nehme an, was ist. (Arme in die Waage-rechte, Fingerspitzen nähern sich zu einer recht offenen Umarmung.)

3. Meine Hände kommen zurück zu meinem Körper, ich neige mich zur Erde und meine Hände nähern sich dem Boden.

4. Meine Hände bilden ein kleine Schale und nehmen das Gute der Erde mit nach oben, während ich mich aufrichte.

5. Ich danke und lasse das Empfangene wieder los, teile es mit anderen. (Meine Arme öffnen sich, die Handflächen zeigen nach oben.)

6. Ich strecke mich dem Himmel entgegen. (Arme gehen schräg nach oben, der Kopf geht ebenfalls nach oben.)

7. Ich empfangen Gottes Kraft aus der Höhe. (Hände nähern sich an, gehen im Abstand von einigen Zentimetern nach unten. Dabei nehmen sie bewusst das Zentrum des Denkens, des Sehens und des Sprechens und des Herzens wahr und landen schließlich vor meinem Sakralbereich.)

Die Übung kann in ihrer Geschwindigkeit und in ihrer Verbindung zum Atem variiert und mit eigenen Worten versehen werden.

Ubi caritas

Chord progression: G D e C E A

Wo die Lie - be wohnt und Gü - te,
U - bi ca - ri - tas et a - mor,

Chord progression: G D e a D G

wo die Lie - be wohnt, da ist un - ser Gott.
u - bi ca - ri - tas, De - us i - bi est.