

Fastenzeit erleben...

Es waren acht, die sich am Aschermittwoch trafen um gemeinsam "7 Wochen ohne" zu erleben. Wir waren bereit auf Dinge zu verzichten, die uns sonst selbstverständlich sind. Jeder entschied für sich. Das abendliche Glas Wein, Süßigkeiten, Autofahren, Computerspiele... In diese Zeit fielen auch 5 Tage "Heilfasten". Keine feste Nahrung. Nur Kräutertee, Obstsaft, Gemüsebrühe und Wasser, Wasser, Wasser.

Ein fester und wichtiger Bestandteil waren unsere Treffen mittwochs. Während des Heilfastens sogar täglich. Eine Gruppe ist in dieser Zeit hilfreich. Austausch der gemachten Erfahrungen, Tipps, Texte lesen und singen. Wir alle fühlten uns im Alltag gelassener, fanden mehr Zeit für Entspannung und Stille.

Für 2004 ist eine Wiederholung geplant. Haben wir Sie neugierig gemacht, dann dabei zu sein?

Hannelore Ehrhardt