

FASTENIMPULS II



„Der Sehnsucht meines Herzens folgen.
Spüren, was mich trägt.
Den Sinn des Lebens neu entdecken.
Wege zur Mitte gehen.“



Im Exerziten- und Bildungshaus spectrumKirche auf Mariahilf in Passau finden in der Fastenzeit Exerziten und Tage der Stille statt:

Vortragszyklus über „Die hl. drei Frauen aus Helfta: Gertrud die Große, Mechthild von Magdeburg und Mechthild von Hackeborn.“

Erster Vortragsabend: Donnerstag, 5. März, 19 Uhr
„Sich in Gott verlieben – Eros und Mystik: Ein erstaunliches Thema bei Gertrud der Großen und Mechthild von Magdeburg“.
Leitung: P. Dr. Fritz Arnold | Kosten: 5 Euro.

Zweiter Vortragsabend: Donnerstag, 12. März, 19 Uhr
„Die Mystik der drei heiligen Frauen von Helfta und ihre Bedeutung für heute“.
Leitung: Äbtissin Mutter Assumpta Schenkl, Helfta.

Dritter Vortragsabend: Donnerstag, 19. März, 19 Uhr:
„Ich warte dein im Baumgarten der Minne“ Mechthild von Magdeburg – eine mystische Dichterin des Mittelalters.
Referent: Prof. em. Otto Betz, Passau.

**„Ein Tag der Atempause in der Fastenzeit“
Samstag, 14. März, 9.30 Uhr bis 17 Uhr**
Bei diesem „Erholungstag“ geht es darum: Sich für einen Tag eine Atempause zu gönnen. Worte der Ermutigung aus den Paulusbrieffen aufzunehmen. Zeit für persönliche Besinnung. Möglichkeit zum Austausch. Abschluss mit einer meditativen Vesper.
Leitung: Sr. Franziska Mitterer und Josef Veit, Bibelreferent, Passau | Kosten 25 Euro

**„Höre auf die Stimme Deiner Seele“ – Heilfastenwoche nach Hildegard von Bingen
Sonntag, 29. März bis Freitag, 3. April, jeweils von 18 Uhr bis 10 Uhr**
Dabei handelt es sich um ein Angebot für Körper und Seele: In dieser Heilfastenwoche für Gesunde lernen Sie die faszinierende Gestalt dieser großen Heiligen des Mittelalters kennen und werden mit ihrer Heilkunde vertraut gemacht. Geistliche Impulse, gemeinsames Beten, Singen und Tanzen gestalten den Tag. Es bleibt viel Zeit für kleine Wanderungen und Gespräche.
Leitung: Edeltraud Kern, Passau & Luise Hirschenauer, Passau | Kosten: 250 Euro.

„Du führst mich hinaus ins Weite!“: Fünfwöchige Exerziten im Alltag
Für diese Exerziten ist für fünf Wochen eine tägliche Gebetszeit (20 Minuten) zu Hause mit einer bereitgestellten Vorlage einzuplanen. Die wöchentlichen Gruppentreffen sind jeweils montags ab 19.30 Uhr.
Termine: 2. März, 9. März, 16. März, 23. März, 30. März, Abschlussabend 6. April.
Leitung: Theresia Glück, Passau und Sr. Franziska Mitterer, Passau.

„Was ist der Mensch, dass DU an ihn denkst, dass DU ihn lieb hast?“ – Kurzexerziten von Montag, 2. bis Donnerstag, 5. März.
Dabei geht es um die uralte Frage „Was ist der Mensch“. Eine Antwort findet sich im Wort Gottes. Es geht darum, dass man sich neu bewusst wird, wie wertvoll der Mensch ist.
Elemente: Gemeinsame Gebetszeiten, Kurzvortrag, verschiedene Meditationen, Schweigezeiten, Einzelbesinnung, Begleitgespräche, Eucharistiefeier.
Leitung: Sr. Chiara Hoheneder, Passau | Kosten: 155 Euro.

Exerziten- und Bildungshaus spectrum Kirche auf Mariahilf in Passau,
Schärdinger Straße 6 • 94032 Passau • T 0851 931440 • F 0851 94144-101
spectrum.kirche@bistum-passau.de • www.spectrumkirche.de

Domvikar Dr. Bernhard Kirchgessner

Mein Fastenmotto: „Beten und Treten“



Mehr als 20 Kilometer radelt Domvikar Dr. Bernhard Kirchgessner täglich auf seinem Hometrainer und betet dazu.
Foto: wf

Die Fastenzeit – eine Zeit der Umkehr, der Buße und Reue, der inneren Reinigung und der Hinordnung auf das Wesentliche. Auch Domvikar Dr. Bernhard Kirchgessner, Leiter des Exerzitenhauses „spectrum KIRCHE“ auf Mariahilf in Passau, Leiter des Diözesanen Zentrums für Liturgische Bildung und der Künstlerseelsorge, will diese Zeit entsprechend nutzen und hat sich Einiges vorgenommen: „Der 50. Geburtstag und das 25jährige Priesterjubiläum im vergangenen Jahr stellten für mich einen Einschnitt dar: Wie soll es weitergehen? Was nehme ich mir für die zweite und letzte Lebenshälfte vor, was will ich, was will ich nicht? Daraus resultierte für mich ein spirituelles Fasten- und Fitnessprogramm in drei Teilen.“

B wie Bewegung

Nach Möglichkeit radle ich jeden Morgen und Abend jeweils 10 Kilometer auf dem Hometrainer im Wintergarten, also 20 Kilometer am Tag. Manchmal klappt es zeitlich nicht, dafür werden es ein andermal 30 bis 40 Kilometer. Das hat manche körperlichen Beschwerden (Hüfte, Knie, Verdauung) bereits jetzt schon deutlich gelindert.

E wie Ernährung

Ich stelle mein Essen ganz gezielt um, reduziere Kohlehydrate drastisch und gebe Gemüse, Salaten und Obst Vorfahrt. Öfters greife ich nun zum vegetarischen Essensangebot, das die Küche unseres Hauses sehr lecker zubereitet.

P wie Psalmen

Um die Zeit auf dem Radl nicht verstreichen zu lassen, steht vor dem Hometrainer ein altes Notenpult mit einer Ausgabe der PSALMEN. Da die Psalmverse kurz und durch eine Atempause aufgelockert sind, geht dies sehr leicht mit dem Treten einher. „Beten und Treten“ lautet das Motto.

Mein Fazit bisher:

Mein „spirituelles Fastenprogramm BEP“ hat mir schon jetzt

- eine größere körperliche und geistige Beweglichkeit verliehen
- einen neuen Ideenschub freigesetzt
- die spirituelle Dimension meines Lebens vertieft.

Mein Programm für die Fastenzeit lautet: körperliche, geistige und spirituelle Fitness.