



Luft holen - 7 Wochen ohne Panik

„Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“

(Genesis 2,7)

Die diesjährige evangelische Fastenaktion hat das Motto: Luft holen - 7 Wochen ohne Panik. Die erste Woche, die am Aschermittwoch beginnt, steht unter Thema "Fenster auf":

Raus. Heute war so ein Tag, wo ich nur raus wollte. Sonnenschein, alles in schönem, warmem Licht. Auf das Fahrrad. Einfach raus und an die frische Luft. Mir den Wind um die Nase wehen lassen. Die Augen auf und den Blick in die Weite schweifen lassen. Spüren, wie die Gesichtszüge sich entspannen und ein Lächeln die Mundwinkel umspielt. Die Kälte und der Wind machen nicht viel aus. Sie erfrischen sogar und machen den Kopf klar. Henry Miller prägte den schönen Ausdruck: "I air my thoughts", ich lüfte meine Gedanken.

Die Frau auf dem Bild der Fastenaktion steht am Meer. Fast kann ich ihn riechen, den salzig-kühlen Duft der Wellen. Wie gerne wäre ich auch dort. Aber das Meer hat nicht jede und jeder vor der Tür, ich leider auch nicht. Aber egal wo ich bin, wo ich arbeite, wo ich wohne, kann ich mir eine Unterbrechung zum Luftholen gönnen. Die Nase und die Lungenflügel füllen mit Gottes Lebensenergie. Ein Atemzug Freiheit von allem. Gönnen wir es uns!

Impulse

- Lüften Sie Ihre Gedanken und gönnen Sie sich ein Luftholen beim Spaziergehen, beim Fahrradfahren; auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Park, im Café, ... sitzen
- Singen Sie mit Fritz Baltruweit sein Lied: Gott gab uns Atem (EG432, GL468): [Verknüpfung](#)
- Allen Narren und Närrinnen noch viel Freude bei der Fasnacht oder beim Karneval, für viele ja auch ein Luftholen jenseits des Alltags
- Hier gibt es weitere Informationen zu der Fastenaktion: [Verknüpfung](#)

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Hans-Jörg Fritz-Knötzele

Bild: 7 Wochen Ohne @ Getty Images

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Heinz Lenhart, Heiko Ruff-Kapraun, Tobias Sattler, Dr. Hans Jürgen Steubing und Britta Tembe

KIRCHE  CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
An der Stadtkirche 1, 64283 Darmstadt