

Pfarrer Kohlstruck: So finden Sie in der Fastenzeit zu sich selbst!

Erfahren Sie mehr über die Fastenzeit 2025 mit geistlichen Impulsen, Meditation und persönlicher Besinnung im Projekt Fastenzeit.

Ludwigshafen, Deutschland - In der anhaltenden Fastenzeit gewinnen Themen wie Ruhe und Achtsamkeit zunehmend an Bedeutung. Pfarrer Andreas Kohlstruck betont, dass diese Zeit eine Gelegenheit bietet, um „einfach mal Luft zu holen“ und die eigene Spiritualität zu reflektieren. Er hebt hervor, dass das Fasten nicht nur der Verzicht auf bestimmte Dinge ist, sondern auch eine Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den Schall des Alltags hinter sich zu lassen. „Die stille Zeit des Fastens schöpft ihren Wert aus dem intensivierten Hören“ erklärt Kohlstruck. Die bewusste Wahrnehmung Gottes und der eigenen Emotionen wird dabei von großer Wichtigkeit.

Doch in einer Welt voller Ablenkungen, wie ständigen WhatsApp-Nachrichten, ist es oft eine Herausforderung, diese Stille zu finden. Laut dem **Erzbistum München** erfordert das Hören auf Gottes Stimme ein hörendes Herz, das sich durch Stille und Reflexion entwickeln lässt. Dabei ist auch der Alltagslärm oft überwältigend, der das Hören erschwert. In den Exerzitienbegleitungen wird die Bedeutung eines aufmerksamen und spirituellen Herzens hervorgehoben.

Wöchentliche Themen der Fastenzeit 2025

Für die Fastenzeit 2025 hat das **Projekt Fastenzeit**

wöchentliche Impulse bereitgestellt, die für die persönliche Meditation und die Besinnung auf den eigenen spirituellen Weg genutzt werden können. Das diesjährige Thema lautet „Sei, wer du bist“ und die wöchentlichen Themen sind bereits festgelegt:

Woche	Thema
1. Woche (04. März)	Ich sein
2. Woche (11. März)	Anders sein
3. Woche (18. März)	Ver-rückt sein
4. Woche (25. März)	Nicht(ig) sein
5. Woche (01. April)	Zusammen sein
6. Woche (08. April)	Eins sein
7. Woche (15. April)	In Gott sein

Die Impulse werden in Form von wöchentlichen Briefen mit geistlichen Anregungen, begleitenden Liedern und angeleiteten Qigong-Übungen vermittelt, die den spirituellen Inhalt körperlich erfahrbar machen. Teilnehmer können sich auch kostenlos für einen Newsletter anmelden, um regelmäßig Informationen zu erhalten.

Das Projekt hat sich seit seiner Gründung 2017 als wertvolle Ressource für jene etabliert, die tiefer in die spirituelle Praxis eintauchen möchten. Mit über 1500 Abonnenten und einer archivierten Sammlung an Kursen der vergangenen Jahre bietet es eine kostengünstige und Zugangsmöglichkeit zur Auseinandersetzung mit den Themen der Fastenzeit. Die Begeisterung und das Engagement der Teilnehmer zeigen, dass die Sehnsucht nach einer tieferen Verbindung zur eigenen Spiritualität und dem Göttlichen nach wie vor wächst.

Insgesamt stellt die Fastenzeit 2025 einen klaren Aufruf dar, innezuhalten und in der Hektik des Lebens zu einer inneren Ruhe zu finden, um mit einem offenen Herzen zu hören.

Vorfall	Sonstiges
Ort	Ludwigshafen, Deutschland
Quellen	• www.rheinpfalz.de • www.erzbistum-muenchen.de • projektfastenzeit.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de