

Die Passions- und Osterzeit anders gestalten

– *ein spiritueller Erfahrungsweg
in einer besonderen Zeit -*



30. März – 19. April

(ein späteres Hinzukommen ist jederzeit möglich)

Anmeldung bei: Sylvia Tag (Pfarrerin)
Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde Freiburg
Tel: 0176/55 222 486
Email: sylvia.tag@kbz.ekiba.de

Was will dieser Erfahrungsweg?

- Dich unterstützen, in einer verunsichernden und vieles infrage stellenden Zeit, Struktur und Halt in deinen Alltag zu bringen
- Die erzwungene gesellschaftliche Entschleunigung und soziale Distanzierung kreativ zu nutzen für Besinnung, Meditation und Gebet – angeregt durch kurze Impulse (ein Bild, eine Geschichte, ein Lied, ein (Bibel)text)
- Unterstützung geben, die verbliebene Passionszeit und Osterzeit bewusst zu erleben
- Dir helfen, ins „Hören“ zu kommen auf das, was sich dir in Stille und Gebet aus der Tiefe/von Gott her offenbaren möchte
- Kraft und Stärke zu gewinnen für das, was dir in dieser Welt heute und jetzt aufgetragen ist
- Dich ermutigen, dich persönlich auf diesen „spirituellen Weg“ aufzumachen und dabei verbunden zu sein mit anderen „WeggefährtenInnen“
- Die Möglichkeit geben, Erfahrungen und Gedanken in einer Chatgruppe auszutauschen
- Kontemplation und Aktion – Meditation und Engagement miteinander verbinden

Was erwartet dich konkret?

Du bekommst wöchentlich eine **E-Mail mit den Impulsen** für die kommende Woche.

Darin sind auch Hilfestellungen für die Ausgestaltung deiner persönlichen **stillen Zeiten**.

In einem **Chatforum** kannst du dich – wenn du das möchtest - mit anderen Teilnehmenden über deine Erfahrungen austauschen.

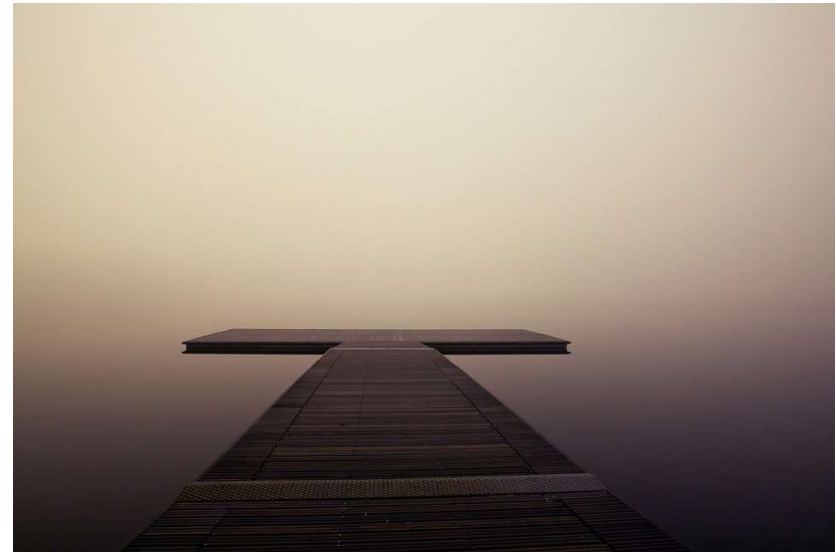
Elemente des Erfahrungsweges

Täglich:

- Eine stille Zeit von 20-30 Minuten (möglichst) am Morgen. Dafür gibt es einen vorgeschlagenen Ablauf und einen täglichen Impuls
- Ein Tagesabschluss (ca. 10-15 Minuten) vor dem Einschlafen. Dafür gibt es eine kurze Hinführung.

Unregelmäßig bzw. wöchentlich:

- Wer möchte: Vertiefung dieser Tage durch regelmäßiges Tagebuchschreiben
- Austausch mit anderen Teilnehmenden im Chat
- Wöchentlicher Rückblick
- Bei Bedarf individuelle Begleitung möglich



„Mensch, nimm eine Weile Abstand von dem, was dich pausenlos beschäftigt und verwirrt.

Lass die vielen Gedanken in deinem Kopf nicht länger kreisen.

Leg ab die Last der Sorge und ruhe von deiner Arbeit.

Du darfst dich Gott zuwenden und in ihm zur Ruhe kommen.

Zieh dich zurück nach innen in dein Herz.

Lass alles draußen, was nicht Gott ist oder was dich hindert, zu ihm zu finden.

Suche Gott jetzt - bei geschlossener Tür.“

Anselm von Canterbury