



### **Luft holen - sieben Wochen ohne Panik!**

Heutiges Gespräch zwischen zwei meiner Schüler (beide Muslime):

„Der M. glaubt, dass er das Fasten gebrochen hat, weil er seine Spucke geschluckt hat!“

„Oh, dann muss er nun drei Tage länger fasten und zwar hardcore (gemeint ist: ohne abendliches Fastenbrechen) oder er muss 10 Bedürftigen Essen geben!“

Es ist Fastenzeit – und zwar überall! Ramadan hat letzten Freitag begonnen, griechisch – orthodox Gläubige fasten seit Montag und für „uns“ evangelische beginnt diese Zeit am Aschermittwoch.

Doch egal welche Richtung (in meiner Klasse finden sich alle drei!) - uns eint momentan eins: Verzicht, um uns auf uns zu besinnen, auf Gott, auf diese Welt. Das Fastenmotto der evangelischen Kirche lesen Sie oben: Luft holen - sieben Wochen ohne Panik!

Der Landesbischof Hannovers schreibt dazu: „Der Mensch ist von Anbeginn eng verbunden mit dem Atem Gottes. Gottes Odem schuf in der Schöpfungsgeschichte aus dem Klumpen Erde den ersten Menschen. Ohne Gottes Atem wäre der Mensch tote Materie geblieben. Diesem Odem nachzuspüren, ihn wieder in sich aufzunehmen, braucht bewusste Zeit. Sieben Wochen sind dafür eine gute Spanne: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“. [...] Eine Zeit mit dem, der gekreuzigt wird und aufersteht. Jesus hat schon zu Lebzeiten für sich Rückzugsorte und bewusste Zeiten gefunden, um wieder mit Gottes Atem in Kontakt zu kommen.“

Sieben Wochen sich frei machen von dem Ballast, der uns niederdrückt. Leichter geschrieben, als getan. Vor allem, wenn ich die täglichen Nachrichten dazu nehme. Da müsste ich wohl eher 7 Wochen Tagesschau – Fasten machen.... Doch das wage ich nicht.

Es stimmt wohl: Die Lage raubt mir wirklich den Atem. Und jeder, dem der Atem schon einmal knapp geworden ist, ob unter Wasser oder bei einem Asthma- oder schlimmen Hustenanfall, der weiß, was dann passiert. Die Panik kommt. Anders als in solchen körperlichen Notsituationen haben wir allerdings wirklich die Möglichkeit, bewusst Atem zu holen, wenn Angst und Panik nach uns greifen. Und wenn die Angst kleiner wird, gibt mir das auch die Möglichkeit klarer hinzusehen – zu überlegen, wo ich etwas tun kann.

Doch sieben Wochen bewusst die Steine im Weg zu sehen und sie zur Seite zu räumen, das ist eine Aufgabe. Umso mehr kann es gut tun, ein- und auszuatmen und sich dabei vorzustellen, dass Gott mir seinen Lebensatem einhaucht, seinen guten Geist.

Mir kommen Zeilen aus Kirchenliedern in den Sinn. Kämpferisches aus dem Kirchenlied „O komm, du Geist der Wahrheit“: „Unglaub’ und Torheit brüsten sich frecher jetzt als je; ... Du musst uns Kraft verleihen, Geduld und Glaubenstreu’ und musst uns ganz befreien von aller Menschenscheu“. Ruhig machendes aus dem Lied „Gib mir die richtigen Worte“: „Gib mir den längeren Atem, mein Atem reicht nicht sehr weit. Ich will noch einmal verstohlen Atem holen in deiner Ewigkeit“.

Sieben Wochen Zeit mit Gott – Zeit, um wieder zu Atem zu kommen.  
Das wünschen sich und Ihnen  
*Raili Volmert und Martin Jordan*

### Gottesdienste in der Gemeinde

Und führe uns nicht in Versuchung - so beten wir bei jedem Vater unser. Um Versuchung geht es am Sonntag Invokavit. Von der Versuchung der Schlange - „Ihr werdet sein wie Gott“-, über Hiob, der auch in Schicksalsschlägen und Krankheit an Gott festhält, und Judas der nicht widersteht, bis hin zu Jesus, der selbst versucht wird.

Herzliche Einladung zum Gottesdienst mit Pfarrer Jordan am **09. März 2025** um 10:30 Uhr in das Gemeindezentrum am Bleibergweg. Nach dem Gottesdienst sind Sie herzlich zum Kirchenkaffee eingeladen.

Am **Sonntag, den 16.03.2025** findet um 10:30 Uhr ein Gottesdienst in der Kirche Lintorf statt. Den Gottesdienst hält Pfr. i.R. Wächtershäuser.

### Sonstiges

Die **Ev. Frauen in Lintorf** (Frauenhilfe) treffen sich am **Mittwoch, den 12.03.2025** um 14:30 Uhr im Gemeindezentrum am Bleibergweg zu einem Frühjahrsputz, was allerdings nicht ganz wörtlich zu nehmen ist.