

Luft holen – sieben Wochen ohne Panik

Hallo, Ihr lieben Leute!

„Hol erst mal Luft“ – empfehlen wir unserem Gegenüber, wenn es vor Aufregung rot anläuft und kurz vor der Explosion steht. Und bei Beherrschung kann das Wunder wirken: der Blutdruck sinkt, die Emotionen finden einen kanalisierten Weg an die Öffentlichkeit. Und manches, was im ersten Moment Panik erzeugt und den Atem stocken lässt, entpuppt sich nach sieben tiefen Atemzügen als gar nicht so furchterregend und vielleicht durchaus händelbar.

In einer Zeit, in der es äußerlich gesehen tatsächlich viele Gründe gäbe, um in Panik zu geraten, wo die Diskussionen sich aufheizen und nicht mehr sachlich geführt werden, kommt das Thema der **Fastenaktion 2025** gerade recht. Alle erst mal durchatmen, Luft holen, zwei Gänge zurückschalten. Und dann einander zuwenden, Argumente austauschen, Probleme beschreiben und Lösungen suchen. Damit die Panik keine Chance hat!

Mit dem heutigen **Aschermittwoch** beginnt die Fastenzeit – eine Einladung und Chance, frische Luft ins eigene Leben hineinzulassen, Gewohnheiten zu überprüfen, Neues auszuprobieren und in jedem Fall immer wieder tief durchzuatmen. Und wir als Kirchengemeinde Martini-Luther werden uns alle Mühe geben, Euch in der Fastenzeit ein guter Begleiter zu sein – zum Beispiel durch das hier:

- Von heute an veröffentlichen wir an jedem Mittwoch bis Ostern einen kleinen „**Fastentalk**“ – d.h., ich unterhalte mich mit interessanten Menschen aus unserer Gemeinde zum Thema der kommenden Woche. Meinen ersten Besuch habe ich bei der Logopädin Vanessa Kobold gemacht. Ihre Gedanken zum Thema: „**Fenster auf**“ könnt Ihr Euch hier anhören: [Fastentalk Vanessa](#)
- Bei Edition*chrison kann man sich einen **Fastenkalender** für die 7 Wochen bis Ostern bestellen. Schöne Fotos, anregende Texte – ein wirklich schöner Begleiter durch die Fastenzeit. Hier der Link zur Bestellung: [Fastenkalender](#)
- Wie im letzten Newsletter schon angekündigt, feiern wir am Freitag mit Menschen auf der ganzen Welt den Weltgebetstag. Den Gottesdienst haben in diesem Jahr Frauen von den Cook-Inseln vorbereitet. Wo diese Inseln liegen, wie die Leute da leben, welche Lieder sie singen und woran sie glauben – all das erfahrt ihr, wenn Ihr am **Freitag, 7. März um 19 Uhr** zur **Weltgebetstagsfeier** in die **Magdeburger Allee 10** (Baptisten) kommt. Nach dem Gottesdienst gibt es wie immer landestypische Speisen und Getränke.
- Invokavit – so heißt der erste Sonntag in der Fastenzeit. Und den nutzen wir traditionell dazu, um auch gottesdienstlich bewusst und schwungvoll in der Fastenzeit Tritt zu fassen. Lasst Euch herzlich einladen zum **Auftaktgottesdienst** der diesjährigen Fastenaktion am **Sonntag Invokavit, 9. März 2025 um 10:00 Uhr** in der Evangelischen **Martinikirche**. Musikalisch gestaltet wird der Gottesdienst von unserem Posaunenchor.

Und nun wünsch ich Euch von Herzen eine gesegnete Fastenzeit. Lasst uns in Verbindung zueinander bleiben! Einen lieben Gruß aus Martini-Luther von Euerem Bernhard Zeller