

## Seufz

Hallo, Ihr lieben Leute! Da haben wir doch tatsächlich schon die erste von sieben Wochen der Fastenzeit hinter uns gebracht! Ich hoffe, Ihr seid alle gut in diese besonders geprägte Zeit hineingekommen und habt auch das zauberhafte Wetter in der letzten Woche in vollen Zügen genießen können.

Die zweite Fastenwoche beginnt mit einem **SEUFZER**! Und zwar nicht, weil nun das Wetter in seiner Lieblichkeit sehr deutlich einen Gang herunter geschaltet hat, sondern weil „**Seufzen**“ die Überschrift ist über die Fastenwoche Nr. 2.

Untersuchungen haben ergeben, dass jeder Mensch etwa alle fünf Minuten einen Seufzer von sich gibt – meist, ohne das selbst bewusst wahrzunehmen. In der aktuellen Situation mit den vielen nahen und fernen Krisen und Herausforderungen könnten es vielleicht sogar noch ein paar Seufzer mehr sein.

Die gute Nachricht ist: **Seufzen ist was Gutes!** Und zwar in doppelter Hinsicht. Zum einen wirkt jeder Seufzer tatsächlich wie ein Ventil, über das Druck von der Brust und von der Seele genommen wird. Ich gebe etwas Last nach draußen ab, zusammen mit CO<sub>2</sub>-angereicherter Luft, die sich in den tiefen Lungenbläschen gerne mal häuslich einrichtet, von der man aber bekanntlich nicht zu viel an Bord haben sollte. Je tiefer der Seufzer, umso größer die Entlastung. Und obendrein gibt es dann auch noch einen ordentlichen Schwung frischer Luft, die im Austausch zur verbrauchten Luft in den Körper einströmen darf.

Aber das ist nur das eine. Zum anderen ist jeder Seufzer auch ein Signal nach außen – an meinen Partner, meiner Kinder, meinen Mitmenschen – und an Gott. Wir geben zu erkennen, wie uns zumute ist. Und das gibt unseren Mitmenschen die Gelegenheit, mitfühlend und aufmunternd darauf zu reagieren. Und auch die Gotteskraft verschenkt ihre Inspiration eben dann besonders gerne, wenn man sich bewusst und ganz dafür öffnet.

Mit derlei Informationen zur heilsamen Bedeutung des Seufzens ausgestattet können wir jetzt gemeinsam einen Blick werfen auf das vor uns liegende Wochenende:

- Zunächst einmal solltet Ihr nicht versäumen, Euch den nächsten **Fastentalk** in einer ruhigen Minute zu Gemüte zu ziehen. Diesmal könnt Ihr den Psychologen Konstantin Mrosk im Gespräch mit mir erleben – und zwar zum Thema (Überraschung!): Seufzen. Hier ist der direkte Link zum Video: <https://youtu.be/YSr6xexrezE?si=8gH1Q0Wh0vvDVQky>
- Falls ihr am Wochenende die gesamten **Fresh Vocals** in Erfurt vermissen solltet: das hat alles seine Richtigkeit. Die befinden sich nämlich ab Freitag auf der Wasserburg in Heldrungen, wo sie gemeinschaftlich ihren Wünschen auf die Sprünge helfen wollen. Mit anderen Worten: es findet an diesem Wochenende das jährliche **Probenwochenende** unseres Chores statt zum neuen Jahresprogramm: „Das wünsch ich sehr...“ Ihr könnt Euch schon langsam und allmählich in Vorfreude sonnen auf die Konzerte im Mai, in denen wir unsere Träume und Wünsche musikalisch mit Euch teilen werden.
- Alle Daheim-Bleibenden dürfen sich von ganzen Herzen freuen auf den Gottesdienst am **Sonntag, 16. März** um **10 Uhr** in der **Martini-Kirche**. Wirklich ein **Gottesdienst** der Superlative: vorbereitet von den Konfirmanden des aktuellen Jahrgangs, vier Taufen und Abendmahl inklusive. Das Thema des Gottesdienstes haben die **Konfis** auch selbst ausgewählt: Frieden! Es gibt also wirklich viele gute Gründe, am Sonntag in den Gottesdienst zu kommen!
- Alljährlich in der Fastenzeit ist auch die **Bibelwoche** angesiedelt: in ökumenischer Gemeinschaft anhand ausgewählter Texte aus einem Buch der Bibel suchen und fragen,

ob darin noch Wegweisung, Anregung, Herausforderung für unser Leben und unsere Zeit steckt. In diesem Jahr geht es um Wundergeschichten aus dem Johannesevangelium. Und bereits die Vorbereitung zeigte, dass man da nicht umsonst sucht und fragt. Lasst Euch herzlich einladen zum ersten **Gesprächsabend** im Rahmen der Bibelwoche am **Dienstag, 18. März** um **19:30 Uhr** im **Gemeindehaus St. Josef** in der **Bogenstraße 4**. Der erste Abend wird vorbereitet und moderiert von Diakon Zieger und Pfr. Zeller.

● Dann sei auch schon ein Vorausblick in die weitere nächste Woche gewagt: am **Samstag, 22. März** planen wir einen großen **Frühjahrsputz** auf der Magdeburger Allee und in der Lutherkirche. Von **10 – 12 Uhr** werden wir gemeinschaftlich dem Schutz und Müll auf den Pelz rücken. Eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, um unsere Welt zu einem etwas hübscheren Ort zu machen. Seid ihr mit dabei? Und am Sonntagnachmittag, 23. März, findet wieder der Familien-Kreuzweg statt. Genaueres dazu könnt ihr im nächsten Newsletter lesen.

Und nun entlasse ich Euch mit einem hoffnungsfrohen Seufzer in die zweite Wochenhälfte und das Wochenende! Bleibt behütet und seid lieb begrüßt von Euerm Bernhard Zeller