

PRESSEINFORMATION

Geschäftsführung

Johannes Lerch

Alberichstraße 66

68199 Mannheim | Deutschland

Telefon: +49 173 3210261

geschaeftsfuehrung@emmanuel.de

www.emmanuel.de

19. Februar 2025

Fastenexerzitien von Gemeinschaft Emmanuel und Bistum Passau:

10 Tage Heilfasten für Körper und Geist

Bereits zum fünften Mal bietet die Gemeinschaft Emmanuel Online-Fastenexerzitien an, dieses Jahr in Zusammenarbeit mit dem Referat für Neuevangelisierung des Bistums Passau: Zehn Tage lang nur flüssige Nahrung zu sich nehmen (nach dem „Buchinger“-Heilfasten) und dieses Fasten mit Impulsen und Austausch bewusst als einen geistlichen Weg leben – darin besteht das Konzept der Aktion „10 Tage Fasten“.

Über 280 Menschen aus ganz Deutschland haben letztes Jahr mitgemacht. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten einen Link zu zehn etwa 20-minütigen geistlichen Fastenimpulsen von Pfarrvikar Gregor Schweizer und Sabine Cordier von der Gemeinschaft Emmanuel sowie Ingrid Wagner und Katharina Hauser vom Bistum Passau. Die Fastenden sind eingeladen, körperlichen und geistigen Ballast abzustoßen, um innerlich Platz zu schaffen und besser auf Gottes Stimme hören zu können.

Das Thema der diesjährigen Fastenexerzitien lautet: „Als Pilger der Hoffnung auf den Spuren der Seligpreisungen“. Die Impulse basieren auf dem Buch „Die acht Tore zum Himmelreich – Betrachtungen über die Seligpreisungen“ von Jacques Philippe.

Den Zeitpunkt für „10 Tage Fasten“ und die Form des Fastens kann jeder innerhalb der Fastenzeit selbst festlegen.

Als sehr hilfreich haben sich **Austauschgruppen** erwiesen. Nach dem Impuls kann man sich für etwa eine halbe Stunde in einer Kleingruppe treffen, über die eigenen Erfahrungen sprechen und sich auf dem gemeinsamen Weg stärken. Die meisten suchen sich dafür selbst Mitfastende aus dem Bekanntenkreis und kommen online oder in Präsenz, täglich oder nur an einzelnen Tagen zusammen.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich mit noch Unbekannten in einer **Online-Gruppe** zu treffen, die ab Aschermittwoch, vom 5. bis 14. März, jeweils ab 20:15 Uhr koordiniert werden, um den Impuls zu schauen und sich anschließend auszutauschen.

Teilnehmer der letzten Exerzitien berichten von mehr Offenheit für die Nähe Gottes, eine gewachsene Sehnsucht nach vertrauensvoller Begegnung mit dem Herrn, aber auch eine größere Wertschätzung für das Essen, ein bewussteres Leben, mehr Gelassenheit und Frieden im Alltag sowie die Lösung von Abhängigkeiten.

Jeder kann mitmachen – ob mit oder ohne Fastenerfahrung, und mit oder ohne Kleingruppe.

Wer sich auf dieses Fasten-Abenteuer einlassen will, findet auf der **Webseite** 10tagefasten.emmanuel.de alle Informationen sowie einen Link zur Online-Anmeldung.

Bildmaterial

Download: www.emmanuel.de/wp-content/uploads/2025/02/Fotos-Presseinfo-10-Tage-Fasten-2025.zip



Abb. 1: Keyvisual „10 Tage Fasten“ 2025



Abb. 2: Flyer „10 Tage Fasten“ 2025



Abb. 3: Logo der Gemeinschaft Emmanuel



Abb. 4: Logo Referat für Neuevangelisierung,
Bistum Passau