

„Gib mir die Freiheit deiner gebundenen Hände,“ betet Pater Alfred Delp, Jesuit, in den Wochen vor seiner Hinrichtung 1943.

Kann Bindung frei machen? Wovon unterscheidet sich diese Bindung von den Fesseln, die versklaven?

Wie kommt man zur Selbstbindung? Und das in aller Freiheit?

Ich lade Sie ein, für einige Tage mit mir ganz natürlich zu fasten. Und der Frage nachzugehen: Was fesselt mich belastend? Und was fesselt mich befreiend? Bin ich noch Herr im eigenen Lebenshaus?

Der Kraft neu begegnen, die alles kreiert hat: Nehmen Sie diese Einladung persönlich. Es wäre schön, wenn wir uns begegnen würden.



### ● **Offen für alle Teilnehmer**

Sie müssen weder katholisch sein noch sich für einen gläubigen Menschen halten, um an einem oder mehreren Abenden teilzunehmen.

#### **Katholische Gestaltung**

Sie nehmen an einem christlichen Gebets- und Gesprächsgottesdienst teil, geleitet von einem katholischen Priester.

#### **Wie fasten?**

Seit er 1990 Hellmut Lütznerters Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ gelesen hatte, beginnt Br. Paulus jede österliche Bußzeit ab Aschermittwoch mit dem Fasten für Gesunde. Auf zwei Entlastungstage am (Rosen-) Montag und Dienstag mit gekochtem Gemüse und Salat ohne Kohlenhydrate folgen ab Aschermittwoch sechs Tage nur mit (Mineral-) Wasser und Tee und ausreichend Bewegung. Wer sich darauf einlässt, macht dies auf eigene Verantwortung. Fragen Sie ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind. Muten Sie sich nur zu, was möglich ist. Willkommen sind Sie auch, wenn Sie diese Form des Fastens nicht üben.

Lesenswert auch: René Gräber, Vitalität pur durch Heilfasten, [www.renegräber.de](http://www.renegräber.de).

### **Themen der Abende:**

(19.30 Uhr bis 20.45 Uhr)

Aschermittwoch, 01. März 2017\*

#### **Du zwingst mich**

Ungewollte Bindungen

Donnerstag, 02. März 2017

#### **Du formst mich**

Woran ich mich gebunden habe

Freitag, 03. März 2017

#### **Du schmerzt mich**

Wie ich bejahren lerne

Samstag, 04. März 2017

#### **Du begräbst mich**

Wie ich Überforderungen begegne

Sonntag, 05. März 2017\*

#### **Du überhöchst mich**

Wie ich Wachstum begünstige

Montag, 06. März 2017

#### **Du öffnest mich**

Woran ich mich binden will

\*19.30 Uhr bis 20.20 Uhr, anschl. Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier, am Aschermittwoch mit Auflegung der Asche

### **Anleitung:**

Bruder Paulus Terwitte, Kapuziner, Priester

## Ablauf eines Abends

- 19.30 Uhr sammeln in Stille
- 19.35 Uhr Gesang
- 19.40 Uhr Begrüßung - Rückblick
- 19.43 Uhr Austausch in 3-er Gruppen
- 19.50 Uhr Stille
- 19.55 Uhr Prakt. Fragen zum Fasten
- 20.00 Uhr Vortrag zum Thema
- 20.15 Uhr Stille
- 20.20 Uhr Austausch in 3-er Gruppen
- 20.30 Uhr Schweigen
- 20.37 Uhr Gesang
- 20.43 Uhr Segen
- 20.45 Uhr Heimgehen

### Abweichungen:

Aschermittwoch und am Sonntag:  
Der Abend mündet um 20.30 Uhr in  
die Abendmesse zum  
Aschermittwoch mit Auflegung der  
Asche.

## ● Br. Paulus Terwite



Jg, 1959, ist seit 1978 Kapuziner und wurde 1985 zum Priester geweiht.

Weiterbildungen in Gestalttherapie und Supervision führten ihn zu verschiedenen Erfahrungsfeldern der Seelsorge, etwa in der Krankenhaus-seelsorge, der Hospizarbeit und Berufungspastoral.

Rückfragen und Einzelfragen gern an [kontakt@bruderpaulus.de](mailto:kontakt@bruderpaulus.de)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Schärfengäßchen 3 - 60311 Frankfurt  
[info@liebfrauen.net](mailto:info@liebfrauen.net) - [www.liebfrauen.net](http://www.liebfrauen.net)



Fastenwoche  
2017

**BINDUNGEN**

01. bis 06. März

Gemeinsame Abende  
19.30 Uhr bis 20.45 Uhr