

Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

all you need...

12. bis 19. März 2021



Beim Fasten stellt sich die Frage nach dem Lebensnotwendigen neu. Das diesjährige Motto der ökumenischen Fastenwoche «All you need...» lädt dazu ein, innezuhalten und wahrzunehmen, was wir in unserem All-Tag – jeden Tag, am heutigen Tag – wirklich brauchen. Genügen «Luft und Liebe»? oder reichen «Wasser und Brot»? Egal ob wir in der Fastenwoche 7 Tage auf (feste) Nahrung, TV, Kaffee, Süßes oder etwas anderes verzichten: Der Unterbruch der Gewohnheiten schafft Freiraum, sich auf das Wesentliche des Lebens zu besinnen. Im Verzicht finden wir (Er-) Füllung von Körper, Geist und Seele. *«All you need...»*. Was brauchst Du?

Wähle aus drei Möglichkeiten aus - du bist herzlich willkommen.

- **Verzicht-Fasten:** Während einer selbstbestimmten Zeit verzichtest Du auf Lebens- oder Genussmittel (Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol...), elektronische Medien (Fernsehen, PC, Internet, Handy...). Es darf auch ein Verzicht auf eine Aktivität sein. Vielleicht wagst Du es sogar, auf das Auto zu verzichten.
- **Voll-Fasten** nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner bedeutet, im Gegensatz zum Saft-Fasten, vor allem Tee und Wasser (täglich zirka 2 Liter) trinken, wenig Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesaft (zirka 2.5 dl), und als Besonderheit ein wenig Honig.
- **Saft-Fasten** ist eine abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. Du verzichtest auf feste Nahrung, trinkst frisch gepresste oder gekaufte Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser und/oder Tee. Diese Form ist für viele leichter durchführbar.

Sowohl für das Voll-Fasten als auch für das Saft-Fasten sind als **Vorbereitung zum Fasten** die Entlastungstage sehr wichtig. Es lohnt sich, Genussmittel (Kaffee, Alkohol usw.) frühzeitig abzusetzen und dann vor Fastenbeginn 1-2 Obst-, Rohkost- oder Reistage einzuplanen. Die Abführmittel zum Fasteneinstieg können bei der Anmeldung bestellt und am Einstiegsabend bezogen werden.

Nach der Fastenwoche beginnt der mehrere Tage dauernde Aufbau mit leichten Speisen. Die Entlastungs- und Aufbau tage gestalten sich beim Voll-Fasten und Saft-Fasten gleich.

Jede Form von Fasten bedarf einer Zeit der Einstimmung. Gebe ich neuen Erfahrungen Raum? Mit welchen persönlichen Themen möchte ich mich während dieser Woche auseinandersetzen? Habe ich eine wichtige Entscheidung zu treffen?

Überblick über die Fastenwoche

Eröffnungsabend:

Freitag, 12. März – 20 Uhr im Evangelischen Zentrum Rapperswil (EZRA)

Das bestellte Abführmittel wird am Schluss der Feier abgegeben.

Während der Fastenwoche:

regelmässige Gruppen-Treffen (entspricht dem gewählten Atelier)

Wir lassen uns auf Impulse ein und tauschen unsere Fastenerfahrungen aus.

Fastenbrechen:

Donnerstag, 18. März – 19.45 Uhr in der Kirche Maria Himmelfahrt Jona

Wir feiern gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst.

Auf das Fastenfestmahl müssen wir coronabedingt leider verzichten,

...aber es wird eine kleine Überraschung geben.

Unsere geplanten Ateliers:

Die Fastenwoche findet statt. Die geplanten Ateliers können jedoch nur durchgeführt werden, wenn die behördlichen Auflagen im Zusammenhang mit den Schutzmassnahmen die Covid-19-Pandemie betreffend dies erlauben. Über Änderungen werden die angemeldeten Personen kurzfristig informiert.

Shibashi können wir dieses Jahr leider **nicht anbieten**.

Atelier 1 **Mittags-Meditation per Zoom**

Online – aber trotzdem von der Gruppe getragen

mit Ariane Albisser (076 221 44 22)

Anzahl Teilnehmende: offen

Wo: **Wo immer Du dann bist - über Deinen Computer, Laptop oder Dein Mobile**

Wann: **Sa, So, Mo, Di, Mi, Do – jeweils 12.00 - 12.30 Uhr**

Fasten – 7 Tage ohne: Aber trotzdem **...all you need!**

Was brauche ich? Wir wollen dem nachgehen, was wirklich wichtig ist im und fürs Leben. Vielleicht entdecken wir im Weniger das Mehr.

Atelier 2 Morgen-Meditation - «Wer bin ich?»

mit Diakon Jürg Andrin Hermann (055 220 52 68 / juerg.hermann@ref-rajo.ch)
Anzahl Teilnehmende: 10 Personen

Wo: **Evangelisches Zentrum Jona (EZJ)**
Wann: **Mo, Di, Mi, Do – jeweils 06.30 - 07.10 Uhr**

Betend wandeln wir auf einem begehbaren Labyrinth entlang der Linienführung, unter regelmässigem Richtungswechsel, auf dessen verschlungenen und verzweigungsfreien Weg bis zum Ziel, dem Mittelpunkt. Dabei lassen wir uns in der Meditation von Dietrich Bonhoeffers Gedicht: «Wer bin ich?» inspirieren und ermutigen. Wir schweigen und hören auf das Wesentliche und schöpfen Kraft für den Alltag.

Atelier 3 Fit in den Tag

mit Sr. Ursula Raschle (055 220 53 08)
Anzahl Teilnehmende: maximal 8 Personen

Wo: **Kapuzinerkloster Rapperswil (im Säli)**
Wann: **Sa, Mo, Di, Mi, Do – jeweils 09.30 - 11.00 Uhr**

Das Treffen «Kraftquellen» wird mit folgenden Elementen gestaltet:

- Musik, um anzukommen
- Körperwahrnehmung, um zur Ruhe zu finden
- Impulse, im Austausch mit eigenen Erfahrungen
- Tee trinken, persönliche Erfahrungen teilen

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich an!

Atelier 4 zu Fuss um den Zürichsee in fünf/sechs Tagen - gehen mit spirituellen Impulsen

mit Seelsorgerin Esther Rüthemann (055 225 78 34)
und Patrick Hächler (044 935 34 51)
Diakon Jürg Andrin Hermann (055 220 52 68)
Anzahl Teilnehmende: maximal 20 Personen

So-Nachmittag: Schmerikon – Rapperswil
Montag: Rapperswil – Meilen
Dienstag: Meilen – Zürich
Mittwoch: Zürich – Horgen
Donnerstag: Horgen - Rapperswil
Freitag : Pfäffikon – Schmerikon (individuell)

7 Tage ohne Essen, ohne ganzes Essen, ohne Fernsehen, ohne Kaffee – ABER mit ganz viel anderem. Mit Bewegung, mit spirituellen Impulsen, mit Erfahren und Begegnen, mit Austauschen und Anteilnehmen. Wir werden in diesen fünf/sechs Tagen fast/ganz um den Zürichsee wandern und innehalten, miteinander schweigen und ins Gespräch kommen.

Am Sonntag steigen wir mit einer Wanderung von knapp 3 Stunden ein und werden an den folgenden Tagen je ca. 5 Stunden netto am Wandern sein. Wir reisen mit dem Zug jeweils zum Ausgangspunkt und wieder zurück, d.h. wir sind täglich circa 8

Stunden in kleineren Gruppen unterwegs, von 9 Uhr bis ca. 17 Uhr. Die genauen Zeiten werden den Angemeldeten rechtzeitig angegeben. Kosten fallen an für das Billett, das Du jeweils selber besorgen musst.
Wunderbar, wenn Du Dich für diesen langen Weg entscheidest!

Atelier 5 Bibel getanzt – «...all you need»

mit Beatrice Hächler (044 935 34 51) und Ariane Albisser
Anzahl Teilnehmende: mindestens 6, maximal 10 Personen

Wo: **Evangelisches Zentrum Jona (EZJ)**

Wann: **Sa – 18.00 - 20.15 Uhr**

Mo, Di, Mi – jeweils 19.00 - 21.15 Uhr

«Bibel getanzt» bietet die Möglichkeit, Texte aus der Heiligen Schrift in Tanz und Gebärde zu erleben. Ähnlich wie Bibliolog oder Bibliodrama wird dabei das geschriebene Wort Gottes mit Leib und Seele erfahrbar.

«Bibel getanzt» lädt dazu ein, sich auf den Weg zu machen: In den getanzten Schritten meditativer Kreistänze richten wir uns tanzend und betend aus auf denjenigen Gott, der auch in Tagen des Verzichts zu uns spricht und sagt: «Ich bin das Brot des Lebens».

Die Tänze werden so angeleitet, dass alle – auch ohne vorherige Tanzerfahrung – mittanzen können.

Sei willkommen!

Atelier 6 Bibliolog am Abend- zwischen weissem und schwarzem Feuer

mit Pfarrer Heinz Fäh (055 210 16 54 / heinz.faeh@ref-rajo.ch)
Anzahl Teilnehmende: mindestens 5, maximal 10 Personen

Wo: **Im Evangelischen Zentrum Rapperswil**

Wann: **Sa, Mo, Di, Mi – jeweils 19.00-20.30 Uhr**

Wir entdecken spielerisch und dialogisch die Töne und die Zwischentöne, *das weisse und das schwarze Feuer* biblischer Texte und lassen sie zu uns sprechen. Durch die Methode des Bibliologs erfahren wir gemeinsam mehr, als jeder und jede für sich alleine erkennen würde. Uns begleitet durch die Woche die Geschichte von Joseph aus Genesis 37-47, eine der tiefgründigsten und hoffnungsvollsten der Bibel.

Im Verhinderungsfall bitte abmelden: 078 740 28 29

Die Termine der ökumenischen Fastenwoche sind verbindlich und es wird eine möglichst lückenlose Teilnahme erwartet.

Weitere Informationen

Anmeldung bis spätestens **15. Februar 2021** mit Anmeldetalon an:
Barbara Streule
Katholische Kirche in Rapperswil-Jona
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona
055 225 78 51 / barbara.streule@krj.ch

Auskunft Heinz Fäh, Pfarrer / 055 210 16 54 / heinz.faeh@ref-rajo.ch
Werner Sutter, Pfarreibeauftragter / 055 225 78 30 /
werner.sutter@krj.ch

Kosten **CHF 60.-**
für allenfalls ein zweites Atelier: zusätzlich CHF 40.-

Die Kurskosten sind am ersten Treffen im Atelier der Kursleitung zu bezahlen. Die Teilnehmenden der Online-Gruppe können die Zahlung per Überweisung erledigen.

Einteilung der Ateliers / Bestätigung

Bitte auf dem Anmeldeblatt auf jeden Fall eine Ersatzvariante zusätzlich zum gewünschten Atelier angeben. Dies erleichtert die Zuteilungen. Die Bestätigung der Anmeldung zur Fastenwoche und die Einteilung der Ateliers wird **Anfang März** zugeschickt.

Fragen **zu Inhalt und Gestaltung** der einzelnen Gruppen: an die Leiterin oder den Leiter direkt
zur Einteilung der Ateliers: an Barbara Streule

Das ökumenische Fastenteam 2021

Ariane Albisser, Heinz Fäh, Karl Frei, Beatrice und Patrick Hächler, Jürg Andrin Hermann, Sr. Ursula Raschle, Esther Rütthemann, Werner Sutter



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Rapperswil-Jona