

Sichtweisen SPZ Fastenbegleiter 2025

Mut an alle da draußen:
Wenn es euch gut geht,
dann zeigt es der Welt!
Und wenn es euch beschissen geht,
ändert etwas...!
Die Fastenzeit ist ein guter Zeitpunkt dafür!
Jan Simowitch

Mit obengenannten Versen laden wir Sie heute ein, mit uns gemeinsam wieder
40 Tage lang durch die diesjährige Fastenzeit zu gehen.

Ikigai – unter dieses Motto stellen wir in diesem Jahr unseren SPZ-Fastenbegleiter.

Der japanische Begriff Ikigai setzt sich aus den Wörtern *iki* → *Leben* und *gai* → *Wert* zusammen. Eine richtig gut passende Übertragung in die deutsche Sprache gibt es für Ikigai nicht. Oft wird Ikigai mit „Wert des Lebens“, „lebenswert“ oder „Lebenssinn“ übersetzt. Auch für das, wofür es sich zu leben lohnt.

In diesem Jahr wollen wir in der Fastenzeit nicht Verzicht und Askese üben und auch keine strenge Diät halten. Ganz bewusst wollen wir mit Freude und Fröhlichkeit durch die Fastenzeit gehen. In einer Zeit, in der vieles im Argen liegt, in der Freude und Fröhlichkeit Raritäten geworden sind, wollen wir damit Hoffnung und Zuversicht ausstrahlen. Für uns, für all unsere Mitmenschen und für unsere Welt.

Die erste Mail mit unserem Fastenbegleiter SICHTWEISEN erreicht Sie am Aschermittwoch, den 5. März 2025. Weitere Fastenbriefe folgen dann jeden Freitag. Auch an den besonderen Tagen wie Palmsonntag – Gründonnerstag – Karfreitag – Karsamstag – sowie an den österlichen Festtagen Ostersonntag und Ostermontag werden wir Sie mit unserem Fastenbegleiter SICHTWEISEN begleiten und den Weg miteinander gehen.

Wenn Sie bei *Moment mal!* bereits registriert sind, erhalten Sie unsere Fastenbriefe Sichtweisen automatisch per Mail zugesandt. Wer uns gerne begleiten möchte, aber bei *Moment mal!* noch nicht registriert ist, kann sich [hier](#) kostenfrei anmelden!

Mit den Worten des Psalms 51, 10 „*Lass mich wieder Jubel und Freude erleben*“ senden wir Ihnen frohe Grüße – wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des SPZ Fürstenried

Bitte geben Sie den Hinweis zum SPZ Fastenbegleiter SICHTWEISEN gerne auch an Familie, Freunde und Kolleg:innen weiter – ein herzliches Dankeschön dafür!