

Pressemitteilung

Heaven on Line

Mehr oder weniger? - Heaven on Line in der Fastenzeit

Darf's auch ein bisschen mehr sein? Eine klassische Frage, bei der man sofort die Bedienung einer Frischetheke im Supermarkt vor sich hat. Aber hast du dir diese Frage auch schon mal für dein Leben gestellt?

Tagtäglich sind wir unterwegs und müssen unseren Alltag balancieren: mehr Arbeit, weniger Freizeit, mehr Lebensqualität, weniger Einkommen, weniger Stress, mehr Achtsamkeit, mehr für andere da sein, weniger Zeit für sich haben.

Wovon braucht es eigentlich mehr oder weniger im eigenen Leben?

Dieser Frage auf die Spur zu kommen, darum geht es in der kommenden Fastenzeit bei Heaven on Line, den Online-Exerzitien im Bistum Essen.

„Es soll in den sechs Wochen bis Ostern darum gehen, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Welche sind erfüllt, wo ist noch Veränderungspotential? Und auch: was davon habe ich selbst in der Hand, um es zu gestalten?“ sagt Pia Laurich vom Team Exerzitia.

Sechs Wochen in denen es ganz bewusst darum gehen soll, sich im Alltag Platz für diese Fragen zu schaffen. Ohne Druck, ganz so, wie es in den eigenen Tagesablauf passt.

„Bei Bedürfnissen geht es ja vor allem um Achtsamkeit. Nämlich darum, sie überhaupt erstmal wahrzunehmen. Dabei können die täglichen Impulse die per Mail kommen helfen. Sie sollen die Perspektive auf Dinge lenken, die sonst vielleicht untergehen.“ ergänzt Janina Keßler aus dem Redaktionsteam von Heaven on Line.

Jeden Tag von Montag bis Samstag kommt ein Impuls ins Mailpostfach, gefüllt mit Gedankenanstößen, Aufgaben und einem Gebet. Wer möchte kann sich von einer: einem Wegbegleiter:in t begleiten lassen. Der Austausch geschieht per Mail und lädt dazu ein, bestimmte Fragen der Woche auch nochmal mit einem Gegenüber zu besprechen und eine Resonanz zu bekommen.

Anmelden kann man sich unter www.heaven-on-line.de.