

Angedacht, März 2018

### **5xL: Laufen – Laben – Lieben – Lachen - Lernen!**

„Familyfitness - Energie für Polizeifamilien“ ist ein Veranstaltungsformat der Evangelischen Seelsorge. Ein einfaches Ziel wird verfolgt: In Zeiten des Ausgelaugtseins, Familien Kraftquellen erschließen und zur Verfügung stellen.

5xL ist die einfache Methode, die wir dazu beherzigen: Eine Portion „Weg“, also kein Sitzprogramm. Eine Portion „Mmh“ also gutes Essen, kein Junkfood. Eine Portion „Gerne“, also Neigung, keine Pflicht. Eine Portion „Mundwinkel hoch“, also keine Trübsal und eine Portion „Überraschung“, keine Gewohnheit.

Was bei dieser Veranstaltung wirkt, wirkt auch im Allgemeinen, im Alltag -man muss es nur machen: Laufen – Laben – Lieben – Lachen – Lernen.

Gutes Gelingen dabei im März, Monat des Aufbruchs und der „Zeitenwende“!

Oberpfarrer Eckhard Zihn, Bundespolizeipfarrer der BPPOLD BP