

# Fastenzeit



Online zur  
Ruhe finden



**SEEL  
SORGE  
BEREICH**  
*Oberer Aischgrund*



## ÖKUMENISCHE ALLTAGSEXERZITIEN 2026—ONLINE

### 1. Woche

Mut beginnt mit Träumen

### 2. Woche

Grund zum Mut

### 3. Woche

Zumutung

### 4. Woche

Mutig aus dem Glauben leben

### 5. Woche

Mutig weiter

## So funktioniert die Online -Teilnahme

Für die Teilnahme an den Online-Exerzitien 2026 können Sie sich ab Anfang Februar 2026 anmelden.

Hier können sich für den Newsletter **anmelden**.

<https://oekumenische-alltagsexerzitien.de/newsletter/>



Sie erhalten eine Benachrichtigung, sobald eine Anmeldung möglich ist.

Planen Sie 20 bis 30 Minuten am Tag für Ihre persönliche Besinnung ein.

Schauen Sie immer, was Ihnen gut tut! Machen Sie sich kein schlechtes Gewissen, wenn Sie keine Zeit für den Tagessimpuls gefunden haben. Es ist auch in Ordnung, wenn Sie bei einem Gedanken der Woche „hängen bleiben“.

Falls Sie sich persönlich begleiten lassen, tauschen Sie mit Ihrer persönlichen Begleiterin oder Ihrem persönlichen Begleiter die Erfahrungen der zurückliegenden Woche per E-Mail aus.

Oder Sie sprechen mit Ihrer Begleitung einmal pro Woche zum vereinbarten Termin per Telefon oder Videomeeting.

Es wird auf der Webseite

<https://alltagsexerzitien.de>

der Erzdiözese Bamberg entsprechende aktuelle Informationen dazu geben.





Unter dem Motto „**7 Wochen WERTvoll**“ beleuchten wir bei der diesjährigen Fastenzeitaktion im deutschsprachigen Raum unser Familien- und Paarleben.

Dazu erhaltet ihr ab Mitte Februar 2026 für jede Woche einen Brief mit Anregungen, Ideen und spirituellen Impulsen für euer Miteinander:

- Was ist würde- und WERTvoll für uns?
- Welchen WERT hast du, habe ich, haben wir füreinander?
- Wie feiern wir unsere Unterschiede WERTvoll?
- Welche Momente machen unsere Zeit WERTvoll?

... und noch mehr Themen.

Jede Woche lädt euch freitags ein **Textimpuls** zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein.

Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine **Aktionen** und einen **spirituellen Impuls**.

– **KOSTENLOS** für **EUCH** –  
per E-Mail oder SMS



**INFOS** und **ANMELDUNG:**  
[www.7wochenaktion.de](http://www.7wochenaktion.de)



Jodie Griggs / Getty Images

Liebe Mitfastende,

weit draußen im Weltall soll es einen Planeten geben, der zu einem Drittel aus Diamant besteht. Eine Welt aus dem härtesten Stoff, den wir kennen. Eine faszinierende Vorstellung. Bei uns auf der Erde ist Härte auf andere Weise allgegenwärtig. Sie zeigt sich etwa in Unbarmherzigkeit und Gewalt. Zahllose Menschen erleben sie an Leib und Seele. Wir selbst legen oft eiserne Panzer an, um uns zu schützen. Und verletzen uns damit umso mehr. Wie anders tritt Gott unserer Welt gegenüber. Ungeschützt, mitfühlend. „Also hat Gott die Welt geliebt“, so heißt es in Johannes 3,16. Was für ein heilender Umgang!

Die Fastenaktion steht in diesem Jahr unter dem Motto „Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte“. Für sieben Wochen treten wir bewusst aus der Praxis und den Bildern der Härte heraus. Wir fühlen uns ein in den Blick Gottes auf unsere Welt.

Wir üben uns in einem mitfühlenden Umgang miteinander. Kein Stoff, und sei er hart wie Diamant, schützt vor den Verletzungen des Lebens.

Doch Anteilnahme, ein mitfühlender Blick,

ein erlösendes Wort können befreiend sein. „Sie umarmten sich lange. Sie hielten sich so fest, wie es Menschen tun, die etwas miteinander erlebt haben, was so schrecklich ist, dass sie darüber nicht sprechen können. Sie weinten.“ Vor Jahrzehnten las ich einmal diese Zeilen, die ich der Erinnerung nach wiedergebe.

Das können wir tun: einander festhalten im Schmerz und auf den Weg Gottes schauen, der uns herausführen kann. Lassen Sie uns mit Gefühl durch die Passionstage gehen, auf Ostern zu. Lassen Sie uns fühlen, wie lebendig das Leben sein kann, wenn es jenseits aller Härte neu wird! Schön, dass Sie dabei sind.

Ihr

*Ralf Meister*

*Landesbischof in Hannover und Botschafter der Aktion „7 Wochen Ohne“*





# FASTENAKTION FÜR KLIMASCHUTZ UND GERECHTIGKEIT

Genug ist genug

Wieviel ist genug?



Genug ist genug! Beim Fasten, so könnte man meinen, und besonders beim Klimafasten, geht es um Begrenzung und Beschränkung. Soviel du brauchst – aber eben nicht mehr.

Das Klimafasten in diesem Jahr lädt dazu ein, gemeinsam zu entdecken, wie beides zusammenpasst. Wie ein Leben gelingen kann, das unsere natürlichen Ressourcen nicht überstrapaziert und die Erderhitzung nicht weiter beschleunigt. Und das gleichzeitig nicht eng und kleinlich ist, sondern die Fülle feiert.

In den sieben Wochen der Fastenzeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, wovon wir genug haben, ja, was sogar im Überfluss vorhanden ist: der Reichtum und die Schönheit der Natur, die unzähligen Sinneseindrücke, die wir jeden Tag sehen, fühlen, hören, riechen und schmecken, alle Mitmenschen, mit denen wir zur Gemeinschaft eingeladen sind, und nicht zuletzt die 86.400 Sekunden jedes neuen Tages, die wir geschenkt bekommen.

Das Klimafasten ist eine Einladung, einem weit verbreiteten Gefühl der gesellschaftlichen Ohnmacht, aber auch der individuellen Überforderung etwas entgegenzusetzen. Gott schenkt uns genug Lebensfülle, achtsam mit Gottes Schöpfung und unseren Mitmenschen umzugehen. Zugleich ist diese gelebte Nächstenliebe auch eine Anregung für die ganze Gesellschaft, den Reichtum ihrer gefährdeten Lebensgrundlagen zu erhalten.

www.klimafasten.de  
@sovieldubrauchst

*Soviel du brauchst*

Fastenaktion für Klimaschutz  
und Gerechtigkeit

von Aschermittwoch bis Ostersonntag  
– 18.2. bis 5.4.2026 –

erfahre mehr

Eine kirchliche Initiative von 25 katholischen  
und evangelischen Partnerinnen und Partnern



## „HIER FÄNGT ZUKUNFT AN“

*Misereor Fastenaktion 2026 mit Fokus auf Jugend und berufliche Bildung*

Das bischöfliche Hilfswerk Misereor stellt seine Fastenaktion für das Jahr 2026 unter das Leitwort „Hier fängt Zukunft an“. Im Mittelpunkt steht diesmal das westafrikanische Land Kamerun und die Situation junger Menschen in der Hafenstadt Douala. In Zusammenarbeit mit der Partnerorganisation CODAS Caritas Douala setzt sich Misereor dafür ein, arbeitslosen Jugendlichen durch berufliche Bildung eine Perspektive zu geben.

Das diesjährige Aktionsmaterial rückt junge Talente wie die Brüder Ulrich und Silas in den Fokus. Sie stehen symbolisch für den Willen, das eigene Leben aus eigener Kraft positiv zu verändern, wenn man die Chance dazu bekommt. In Kamerun ist berufliche Ausbildung oft kostenpflichtig und für viele unerschwinglich, weshalb Projekte wie dieses essenziell sind, um Armut zu überwinden.

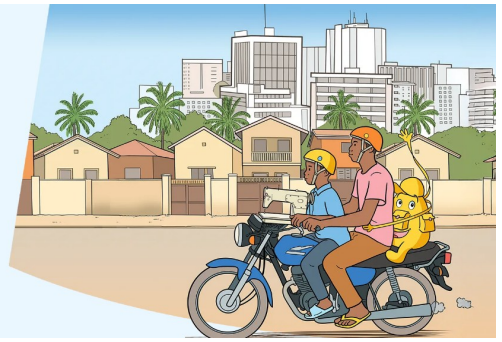
## Talente stärken, Perspektiven schaffen

Die Fastenaktion 2026 ruft dazu auf, Zukunft nicht nur als Zeitform, sondern als gemeinsamen Gestaltungsraum zu begreifen. Ziel ist es, solidarisch zu handeln und jungen Menschen weltweit gerechte Zugänge zu Chancen und Bildung zu ermöglichen.

Während der Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern ermutigt die Aktion dazu, über den eigenen Konsum und globale Zusammenhänge nachzudenken, alte Muster zu hinterfragen und Verantwortung für eine gerechtere Welt zu übernehmen.

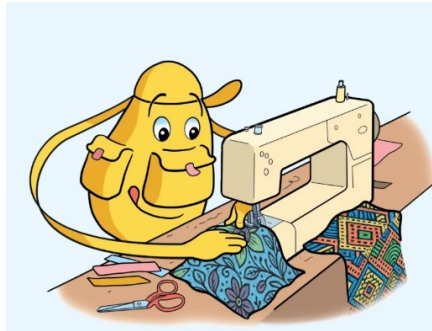
Quelle: Christian Schmitt / Zusammenfassung basierend auf Hintergrundtexten von Misereor  
In: Pfarrbriefservice.de





Hallo Kinder!

In diesem Jahr war ich in Kamerun. Dort habe ich Melchior getroffen, der mit seiner Familie in der riesigen Hafenstadt Douala lebt. Dort ist ganz schön viel los. Überall fahren Motorräder. Sie sind voll beladen mit Sachen, die transportiert werden müssen, oder mit mehreren Menschen, die sich fahren lassen. Denn die Motorräder sind auch ganz oft ein Taxi.



Die Stadt ist groß, und viele Menschen kommen her, weil sie auf der Suche nach Arbeit sind. Aber leider gibt es nicht so viele Jobs und vor allem kaum Ausbildungsplätze für Jugendliche. Deshalb geht es vielen Menschen nicht gut und sie haben nicht genug Geld zum Leben.

Melchiors Mama – und damit der ganzen Familie – geht es dank der Unterstützung von der Misereor-Partnerorganisation CODAS Caritas Douala besser: Sie ist Taschendesignerin und verkauft die Taschen in ihrem eigenen kleinen Laden.

Gemeinsam mit Melchiors Mama haben wir sogar Taschen genäht. Dabei hat aber nicht alles so geklappt wie geplant. Was genau wir erlebt haben

und was CODAS damit zu tun hat, will ich euch in der Kinderfastenaktion erzählen .

Euer Rucky Reiselustig



**Bußgottesdienst  
für alle Pfarreien  
im Seelsorgebereich  
Sonntag, 29. März 2026  
um 16:00 Uhr,  
St. Bonifatius Uehlfeld**



**LEERE + FÜLLE**

**Tägliche Bibelimpulse für die Heiligen Vierzig Tage 2026**

Von Aschermittwoch bis Ostern: jeden Morgen eine Mail mit einem biblischen Text, einem weiterführenden Gedanken für den Tag und einer Reflexionsfrage für den Abend. Impulse zur bewussten Gestaltung der Fastenzeit. Anmeldung über: [siegfried.kleymann@heilig-kreuz-muenster.de](mailto:siegfried.kleymann@heilig-kreuz-muenster.de).

**HEILIG KREUZ**  
Katholische Kirchengemeinde