



Fastenzeit 2025

für Sie im Netz gestöbert



**SEEL
SORGE
BEREICH**

Oberer Aischgrund



**Einladung zum
Buß-Gottesdienst
im Seelsorgebereich
Oberer Aischgrund**

**Donnerstag,
03. April 2025
19:00 Uhr**

**Maria Namen,
Markt Erlbach**

Das Fasten-Quiz



Kein Alkohol, keine Süßigkeiten, keine Serien auf Netflix, Fleisch und Kaffee sind auch tabu?

Das klingt zunächst mal nur nach Verzicht - dabei hat Fasten durchaus positive

Effekte!

Was fasten Christen, wann, wie lange und warum überhaupt? Testen Sie auf dieser Seite Ihr Wissen rund um das Thema!

Einfach QR-Code scannen
- viel Spaß :-)





ÖKUMENISCHE

ALLTAGSEXERZITIEN 2025

Gestalten Sie die Fastenzeit ganz bewusst, und gönnen Sie sich Zeit für sich und mit Gott!

So funktioniert die Online - Teilnahme

Für die Teilnahme an den Online-Exerzitien 2025 können Sie sich ab Anfang Februar 2025 anmelden.

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

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



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 Tagesimpuls gefunden haben. Es ist auch in Ordnung, wenn Sie bei einem Gedanken der Woche „hängen bleiben“.

Unter dem diesjährigen Titel ***Hoffnungsstark werden*** laden die fünf Wochen der Exerzitien ein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen:

- ***Der Hoffnung entgegenwachsen***
- ***Quelle der Hoffnung: Gott, der ICH-BIN-DA***
- ***Hoffnung auf dem Prüfstand***
- ***All-Täglich hoffen***
- ***Gegründete Hoffnung***

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://alltagsexerzitionen.de>

der Erzdiözese Bamberg entsprechende aktuelle Informationen dazu geben.



Quelle: www.alltagsexerzitionen.de



FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG. LOS!

FÜR EIN BESSERES LEBEN

Mit der Fastenaktion 2025 rückt Misereor die Bewohner*innen der Teeplantagen Sri Lankas in den Fokus. Besonders Frauen werden durch unseren Projektpartner Caritas Sri Lanka-SEDEC unterstützt sich aus der Anhängigkeit zu befreien und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Sie gründen Geschäfte, organisieren sich in Selbsthilfegruppen und fordern ihre Rechte ein. Schulungen vermitteln Wissen zu Ernährungssicherung und staatlichen Anträgen. So verbessern sie maßgeblich die Lebensbedingungen und soziale Teilhabe.

Quelle: www.fastenaktion.misereor.de



Hallo Kinder

In diesem Jahr war ich in Sri Lanka. Dort habe ich Vishalini getroffen, die mit ihrer Familie in einer Siedlung im Hochland, also in den Bergen, lebt. Dort wird ganz viel Tee angebaut. Der Ceylon-Tee. Den trinken viele Erwachsene gerne. Kennt ihr den?

Die Menschen, die den Tee ernten, bekommen leider nur sehr wenig Geld für ihre Arbeit. Und die Siedlungen, in denen sie und viele andere Menschen, wie auch Vishalini, leben, sind in einem sehr schlechten Zustand. Meistens wohnt eine ganze Familie in einem kleinen Reihenhaus mit nur 2 Zimmern. Die Küche und die Toiletten sind nicht

in den Häusern, sondern draußen und sie müssen sie sich mit anderen Familien teilen. Ich finde das unfair. Deshalb ist es gut, dass es Organisationen gibt, die sich mit den Menschen im Hochland von Sri Lanka für ein besseres Leben, ein Leben in Würde, einsetzen. Weißt du, was Würde bedeutet?

Mit Vishalini habe ich ein aufregendes Abenteuer erlebt. Wusstet ihr, dass Affen ganz schön gemein sein können? Was genau wir erlebt haben und was es mit der Würde auf sich hat, will ich euch in der Kinderfastenaktion erzählen ...

Euer Rucky Reiselustig

Quelle: www.kinderfastenaktion.de



7 Wochen **JA** sagen

INSPIRIERENDE IDEEN IN DER FASTENZEIT
FÜR PAARE UND FAMILIEN

Paare und Familien mit Kindern im Grundschulalter erhalten hier jedes Jahr in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern einen bunten Mix aus Impulsen für ihr Zusammenleben.

Die Idee: Wöchentliche Briefe geben euch Anregungen für eure Partnerschaft und das Familienleben, bieten euch Anlässe für Gespräche, ermutigen zu einem Perspektivwechsel und laden zu einem spirituellen Impuls ein.

Das Konzept: 7 Wochen lang bekommt ihr als Teilnehmende kostenlos jede Wo-

che einen Brief – per Post, per eMail oder per Link aufs Smartphone, wie ihr am liebsten mögt.

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

JA! zu mehr Leichtigkeit

JA! zu unseren Besonderheiten und Eigenheiten

JA! zu meinen Grenzen

JA! zur Hoffnung und zum Leben

... 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.

ANMELDUNG UND INFOS

Die Briefe gibt es entweder per Post, per Mail oder per Link aufs Handy – **kostenlos!** Welches Format euer Bistum für euch bereithält, erfahrt ihr unter:

www.7wochenaktion.de

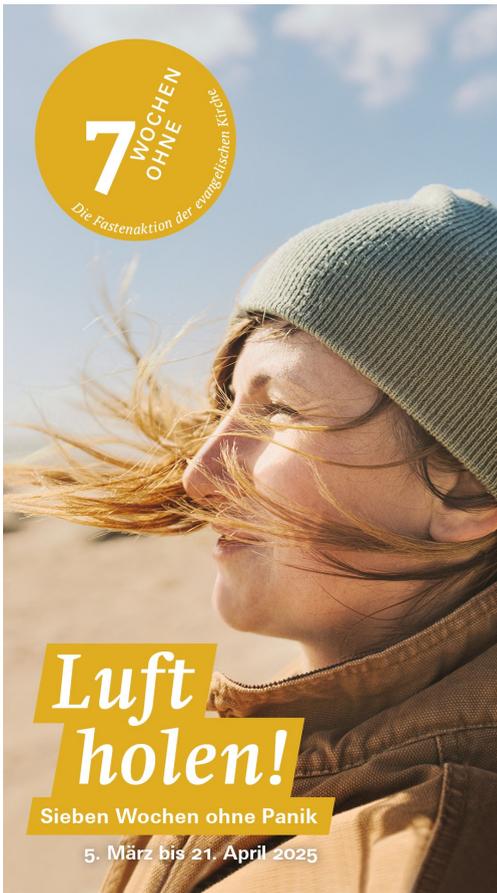
**Hier könnt ihr euch
auch gleich anmelden:**



Anmeldeschluss für den Postversand: 23.02.2025

Ab dem 07.03.2025 findet ihr die Inhalte Woche für Woche jeweils freitags auch online.

Quelle: www.7wochenaktion.de



erempörung macht uns taub. Immer schwerer wird es, ruhig zu atmen und sich dieser Überwältigung zu entziehen. Die Suche nach dem, was wir wirklich brauchen, die Frage nach den Quellen unseres Trostes und unserer Freude brauchen Zeiten des Luftholens. Am Meer oder anderswo. Ein- und ausatmen, nur das.

Der Mensch ist von Anbeginn eng verbunden mit dem Atem Gottes. Gottes Odem schuf in der Schöpfungsgeschichte aus dem Klumpen Erde den ersten Menschen. Ohne Gottes Atem wäre der Mensch tote Materie geblieben. Diesem Odem nachzuspüren, ihn wieder in sich aufzunehmen, braucht bewusste Zeit. Sieben Wochen sind dafür eine gute Spanne: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“. Die Wochenthemen der Fastenaktion führen Sie in eine Zeit, die quer zu der Atemlosigkeit unseres Alltags steht. Eine Zeit mit dem, der gekreuzigt wird und aufersteht. Jesus hat schon zu Lebzeiten für sich Rückzugsorte und bewusste Zeiten gefunden, um wieder mit Gottes Atem in Kontakt zu kommen. Folgen wir ihm darin in dieser Fastenzeit.

Schön, dass Sie dabei sind!

*Ihr Ralf Meister,
Landesbischof in Hannover
und Botschafter der Aktion
„7 Wochen Ohne“*



Quelle: www.7wochenohne.evangelisch.de

Liebe Mitfastende,

am Meer zu stehen und im Rhythmus der anbrechenden Wellen die salzige Luft zu atmen, wie gut tut das!

Vom ersten bis zum letzten Atemzug – unser ganzes Leben hängt davon ab, dass wir Luft holen. Rund 20 000 Mal am Tag atmen wir ein und aus, versorgen unseren Körper mit Sauerstoff, beeinflussen unseren Herzschlag und sogar die Stimmung. Dabei leben wir in atemlosen Zeiten. Gewalt und Hass sorgen uns. Panik verbreitet sich und treibt uns in die Enge. Eine Sprache der Dau-

FASTENAKTION FÜR KLIMASCHUTZ UND GERECHTIGKEIT



Zum „Klimafasten“, vom **05. März bis zum 20. April 2025**, laden wir, eine kirchliche Initiative von 24 evangelischen und katholischen Partner*innen, dazu ein, den Klimaschutz ins Zentrum der Fastenzeit zu stellen. Mach dich gemeinsam mit uns und anderen auf den Weg. Lass uns achtsam mit Gottes Schöpfung umgehen und einen verantwortungsvollen, klimagerechten Lebensstil entdecken und fortführen.

Gemeinsam aufbrechen in die Zukunft – Klimaschutz in der Gemeinschaft

Wir müssen reden. Über Klimaschutz. Ja, es gibt gerade viele andere Dinge, die uns beschäftigen, vieles, was uns Angst macht und uns lähmt. Aber der Klimawandel wartet nicht auf uns und darauf, bis wir alle anderen Krisen bewältigt haben. Wir müssen jetzt gemeinsam aufbrechen und in der Gemeinschaft aktiv werden. Andere überzeugen und wieder neu motivieren, Ängste nehmen und Projekte an den Start bringen. Damit unsere Zukunft eine gute Zukunft sein kann.

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn du deine Erfahrungen und Ideen mit anderen teilst: mit Freunden und Freundinnen, in Fastengruppen wie z. B. auf Facebook, bei Veranstaltungsreihen und in Andachten in deiner Kirchengemeinde.

Wir freuen uns, wenn du uns über deine Fasten-Erfahrungen berichtest: [in-fo@klimafasten.de](mailto:info@klimafasten.de), nutze den Hashtag: **#klimafasten** oder schick uns eine direkte Nachricht über Facebook oder Instagram!

www.klimafasten.de
#klimafasten

So viel du brauchst

— // —
-- 5.3. bis 20.4.2025 --

Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit
von Aschermittwoch bis Ostersonntag

scan mich Eine kirchliche Initiative von 24 katholischen und evangelischen Partnerinnen und Partnern

Dieses Deutschlandsgesetz wurde mit dem Bauen Erde angepasst www.bbaor-egge.de/111111

DACH KLIMABUNDE

Quelle: www.klimafasten.de

**was
glaubst
du?**



GEBOT

Das Elfte Gebot

**ein Podcast über Glauben,
Nicht-Glauben und alles, was
dazwischen liegt**



**pfarrbrief
service.de**

DIE 17. PODCASTFOLGE VON „DAS ELFTE GEBOT“ MIT EINER JUNGEN ERWACHSENEN, DIE SEIT MEHREREN JAHREN VEGAN LEBT

BEWUSSTER VERZICHT – WARUM TINI SEIT VIER JAHREN KEINE TIERISCHEN PRODUKTE MEHR KAUFT

Soja-Hack statt Rindfleischburger, Hafer- statt Kuhmilch oder Seidentofu statt Speisequark – laut der Tagesschau essen über zehn Prozent der Deutschen kein Fleisch, ein kleinerer Teil von ihnen verzichtet sogar komplett auf tierische Produkte und lebt vegan. Im Unterschied zur vegetarischen Ernährung verzichten Veganerinnen und Veganer auch auf Eier, Milch oder Käse. Unsere heutige Gästin ist Tini. Vor über vier Jahren hat sie sich dazu entschieden, vollständig auf tierische Produkte zu verzichten.

Gerade in der Fastenzeit hinterfragen viele Christinnen und Christen ihr eigenes Ess- und Konsumverhalten. Wir wollen euch in dieser Folge berichten, wie bewusster Verzicht aussehen kann. Tini erzählt, warum sie sich dazu entschieden hat, vegan zu leben. Erklärt, warum ihr der Verzicht am Anfang leichter gefallen ist und warum sie das vegane Leben mittlerweile lockerer angeht.

Tini hinterfragt, wie ihr eigenes Ess- und Kaufverhalten das Wohl von Tieren, anderen Menschen und unserem Planeten beeinflusst. Für sie ist klar, dass viele nicht von heute auf morgen ihr komplettes Verhalten umkrempeln können. Dennoch wünscht sie sich, dass sich die Menschen häufiger bewusst machen, was sie eigentlich essen und welche Konsequenzen das hat. Dafür gibt sie in dieser Folge Tipps und erzählt von ihren Schwierigkeiten in ihrem Alltag als Veganerin.

FREUT EUCH AUF EINE SPANNENDE FOLGE, PASSEND ZUR FASTENZEIT, ÜBER BEWUSSTEN KONSUM UND VERZICHT!

Viel Spaß beim Zuhören!

Linus Hartmann, In: Pfarrbriefservice.de