

Fastenwoche

vom 2. bis 6. März 2026

in St. Crutzen
(Oberursel-Weißkirchen)



Bildquelle: „Jodie Griggs /Getty Images“

Mit Gefühl! - ohne Härte

Das härteste natürliche Material ist Diamant. Mit Diamanten kann man sogar Tunnel durch Granitfelsen bohren. Aber es gibt noch eine andere Härte: Die Härte des Herzens. Und die macht uns erheblich zu schaffen. Sie zeigt sich etwa in Unbarmherzigkeit und Gewalt. Zahllose Menschen erleben sie an Leib und Seele. Und wir selbst legen oft eiserne Panzer an, um uns zu schützen; und verletzen uns damit umso mehr.

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche in diesem Jahr steht unter dem Motto „Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte“. Im Hintergrund steht die biblische Botschaft, die von Gott immer wieder als „Erbarmer“ spricht. In seiner Barmherzigkeit den Menschen gegenüber zeigt sich seine grenzenlose Liebe.

„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.“
So heißt es in einem Vorhinweis.

Die Fastenwoche kann ein idealer Wegbereiter und Erfahrungsräum dazu sein. Denn nur wer sich einfühlsam dem eigenen Körper annähert und seine Bedürfnisse wahrnimmt, kann auch anderen gegenüber mit Gefühl und eben ohne Härte begegnen. Die Fastenden machen jedes Jahr diese wundersame Erfahrung, dass der bewusste Umgang mit sich selbst neue Sensibilitäten wachruft und man den Menschen um einen herum anders begegnen kann.

So kann aus der Überschrift „Mit Gefühl“ Mitgefühl werden, denn ohne Gefühl – mir selbst und anderen gegenüber – gibt es kein Mitgefühl. Mitgefühl ist das, was das Christentum im Innersten ausmacht und in der Nächstenliebe seinen Ausdruck findet. Die Fastenwoche kann ein idealer Übungsweg hierzu sein.

Wir laden Sie ein, mit Gefühl durch diese besonderen Tage auf Ostern zu zugehen. Lassen Sie uns fühlen, wie lebendig das Leben sein kann, wenn es jenseits aller Härte neu wird! Wir würden uns freuen, wenn Sie dabei wären!

Auch in diesem Jahr wird uns wieder passende Musik an den abendlichen Treffen begleiten.

Wer kann mitmachen?

Jede(r), der/die sich in der Lage fühlt zu fasten und alle, die sich in keiner seelischen Krise befinden und keine Dauermedikamente einnehmen (evtl. mit dem Hausarzt klären). Alle weiteren Informationen erhalten Sie am Informationsabend am 24.2. um 20 Uhr im Gemeindezentrum in St. Crutzen.

Durch die Fastenwoche begleiten Sie

Claus-H. Schradin
Arzt

Mathias Wolf
Diakon

Der terminliche Ablauf der Fastenwoche:

Informationstreffen für alle Interessierten:

Dienstag, den 24. Februar 2026
20 - 21 Uhr
Gemeindezentrum St. Crutzen

Beginn des Fastens:

Samstag, 28. Februar

Angebot zum Treffen der Fastenden:

Montag, 02. 03. bis Freitag, 06. 03.
jeweils um 21.00 - ca. 21.45 Uhr

Die Woche wird abgeschlossen mit dem
traditionellen gemeinsamen
Frühstück am Sonntag, den 08. März um
9:30 Uhr.

**Die abendlichen Treffen sind geprägt
von Stille, einem Impuls, Austausch
und Musik. Es besteht auch die
Möglichkeit, sich die Impulse jeden
Tag per E-Mail zuschicken zu lassen.
Herr Schradin steht an den Abenden
der Fastenwoche im Anschluss an die
Treffen zur Individualberatung bei
medizinischen Nachfragen bereit.**

Die **Anmeldung** geben Sie bitte bis zum
24. Februar im Gemeindebüro ab oder
schicken Sie per Mail zu:

Hier können Sie die Anmeldung abgeben:
m.wolf@kath-oberursel.de

Für Rückfragen stehen wir gerne zur
Verfügung.

Kath. Gemeinde St. Crutzen
Urselbachstr. 24
61440 Oberursel-Weißenkirchen
Tel. 06171 /9798036
m.wolf@kath-oberursel.de

Für die erstmals Fastenden ist das Büchlein „**Wie
neugeboren durch Fasten**“ von Dr. H. Lützner,
Verlag Gräfe u. Unzer, eine gute Hilfe.
Dort finden Sie detaillierte Informationen um das
Fasten und die Gestaltung der Woche.

Hinweise zur Fastenaktion „Sieben Wochen
ohne“ finden Sie unter:
7wochenohne.evangelisch.de

Anmeldung zur Fastenwoche

Ich möchte an der Fastenwoche
teilnehmen:

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

Ort:

Tel.-Nr.:.....

Email:

Ich nehme erstmalig an einer Fasten-
woche teil:

Ja () Nein ()

Ich möchte mir die Impulse per Email
(bitte Adresse oben eingeben!) zuschicken
lassen.

Ja () Nein ()

.....

(Unterschrift)