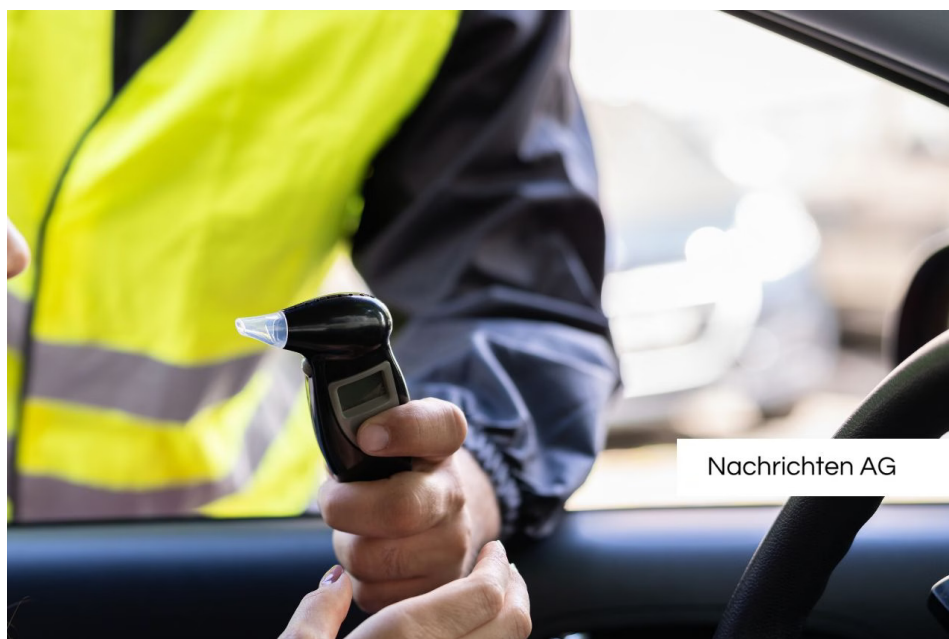


## **Fastenzeit 2025: „Luft holen!“ - Gemeinsam gegen Panik eintreten!**

Am 5. März 2025 beginnt in Nienburg/Weser die Fastenaktion „7 Wochen ohne Panik“ unter der Leitung von Landesbischof Ralf Meister.



### **Nienburg/Weser, Deutschland -**

Die Fastenaktion „7 Wochen ohne“ der evangelischen Kirche beginnt am 5. März 2025, dem Aschermittwoch. Unter dem Motto „Luft holen! 7 Wochen ohne Panik“ lädt die Aktion dazu ein, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu gestalten. Die Tradition dieser Fastenaktion reicht mittlerweile über 40 Jahre zurück und zieht jährlich Millionen von Teilnehmern an, die individuell oder in Gruppen auf Genussmittel verzichten und sich einem jährlich wechselnden

Thema widmen.

Am 9. März eröffnet Ralf Meister, Landesbischof in Hannover, die Aktion in der Kirche St. Martin in Nienburg/Weser. Der Eröffnungsgottesdienst wird um 9:30 Uhr live vom ZDF übertragen. Jede Woche der Fastenzeit hat ein spezielles Thema sowie eine zugeordnete Bibelstelle. Die wöchentlichen Themen sind:

- 1. Woche: „Luft holen“ – Fenster öffnen, um frische Luft hereinzulassen.
- 2. Woche: Ausatmen von Altem, um Platz für Neues zu schaffen.
- 3. Woche: Singen als Ausdruck von Verzweiflung und Umgang mit Panik.
- 4. Woche: Frischen Wind reinlassen durch neue Ideen und Perspektiven.
- 5. Woche: Umgang mit belasteter Luft durch Konflikte und Verletzungen.
- 6. Woche: Suche nach innerer Ruhe trotz äußerer Unruhe.
- 7. Woche: Karwoche mit Schmerz und Hoffnung auf Neuanfang.

## **Ziele und Bedeutung der Fastenaktion**

Laut Ralf Meister soll das Motto „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“ als Gegengewicht zu „atemlosen Zeiten“ dienen. Ziel der Fastenzeit ist es, neue Erkenntnisse für den Lebensalltag der Teilnehmenden zu gewinnen. Die Zeit der Fastenaktion erinnert an das Leiden und Sterben Jesu und soll eine bewusste, persönliche Glaubenszeit bieten.

Die Teilnehmer werden dazu eingeladen, auf bestimmte Speisen, Alkohol oder andere Genussmittel zu verzichten. Diese Praktiken sollen die Fragen nach den wichtigen Aspekten im Leben vertiefen und Möglichkeiten bieten, Haltungen und Gewohnheiten zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.

Bewusstes Atmen und Entschleunigung während dieser Zeit fördern die Konzentration und helfen, Reflexionen über das Wichtige im Leben zu schaffen. Die gesamte Fastenzeit erstreckt sich über 40 Tage und dient der Vorbereitung auf Ostern.

Die Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ wird seit 1983 jährlich von der evangelischen Kirche initiiert und die Koordination erfolgt durch ein Projektbüro im GEP in Frankfurt am Main. Die Aktion bietet nicht nur Anregungen zur persönlichen Reflexion, sondern auch die Möglichkeit, sich in Fastengruppen zu organisieren und die Teilnehmenden miteinander zu vernetzen.

| Details        |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b> | Sonstiges                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ort</b>     | Nienburg/Weser, Deutschland                                                                                                                                                                         |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kulturvision-aktuell.de">www.kulturvision-aktuell.de</a></li><li>• <a href="http://www.evangelisch.de">www.evangelisch.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**