

Update

Der Newsletter des
Bistums Aachen.



Dieser Newsletter wird nicht richtig dargestellt? Sie können ihn hier online ansehen.

Liebe:r Leser:in,

Fasten verbindet Menschen aller Religionen. In diesem Jahr verbindet es Christen und Muslime in besonderer Weise, denn die 40-tägige christliche Fastenzeit und der muslimische Fastenmonat Ramadan haben Aschermittwoch zeitgleich begonnen. Beide stehen für Verzicht, Besinnung und die Nähe zu Gott.

Viele Menschen verbinden mit Fasten in erster Linie den Verzicht auf Nahrung. Wir haben bei Bruder Antonius in Kornelimünster nachgefragt, warum das so genannte Heilfasten für Geist und Körper wohltuend ist. Das Klimafasten der Kirchen beider Konfessionen zeigt, dass Fasten auch anders geht und regt an, das eigene Verhalten zu überdenken: Wieviel ist genug? Außerdem stellen wir Ihnen die 'Ökumenischen Alltagsexerzitien' vor. In Krefeld hat sich eine Gruppe gefunden, die damit Gottes Spuren im eigenen Leben nachgehen möchte.

Weitere inspirierende Angebote zur Fastenzeit finden Sie [hier](#).

Weniger ist oft mehr und der Benefit ist nachhaltig.

Ihre Newsletter-Redaktion

Schwerpunkte in dieser Ausgabe

Heilfasten für Körper und Geist

Klimafasten und die Frage "Wie viel ist genug?"

Mehr Wagemut im Alltag: Online-Exerzitien

FastenOrte von Kirche

Heilfasten mit den Benediktinern

Vom 23. bis 29. März raus aus dem Alltag

Für die Benediktiner in Kornelimünster ist sie seit Langem eine Institution: die Fastenwoche nach Dr. Buchinger mit Impulsen, Gebet, Austausch und stillen Zeiten. In diesem Jahr findet die Kombination aus körperlichem Verzicht, Spiritualität und Bibelarbeit von Montag, 23., bis Sonntag, 29. März, statt. Bruder Antonius, der das Angebot gemeinsam mit Kläre Plum verantwortet, beschreibt es als „eine schöne Kombination aus Fasten und dem klösterlichen Rahmen, den wir hier bieten können“. Neben einem festen Stamm an Teilnehmerinnen und Teilnehmern seien auch jedes Jahr neue Gesichter mit dabei.

Ein besonderes Merkmal des Angebots ist die Verbindung von Fasten und Bibelarbeit. Bruder Antonius, ausgebildeter Bibelwissenschaftler, führt die Gruppe täglich in biblische Texte ein. „In den vergangenen Jahren haben wir uns chronologisch durch die Genesis gearbeitet“, sagt er. „In diesem Jahr steht das Buch Levitikus auf dem Plan.“ Die Impulse finden morgens, abends und teilweise am Nachmittag statt. Wer möchte, kann darüber hinaus zusätzlich am Stundengebet oder an der morgendlichen Meditation teilnehmen.



Im klösterlichen Rahmen gemeinsam fasten: Dazu laden die Benediktiner in Kornelimünster ein.



Der erste Apfel nach Tagen ohne feste Nahrung: ein Genuss.

Hier weiterlesen

Zur Programmübersicht



»Man erfährt Gemeinschaft in der Gruppe, kann sich in den klösterlichen Rahmen einklinken und hat Zeit für sich und für biblische Geschichten.«

Bruder Antonius Kuckhoff,
Benediktiner in Kornelimünster

Ökumenische Alltagsexerzitionen

Angela Bette organisiert das Angebot bereits zum zweiten Mal in Krefeld

„Die ökumenischen Alltagsexerzitionen werden immer bekannter – sogar bis nach Norddeutschland“, sagt Angela Bette aus Krefeld. Das Besondere: Eigentlich handelt es sich bei dem Angebot des Erzbistums Bamberg und des ökumenischen Vereins Bibelwelten um eine Online-Veranstaltung. Angela Bette, die sich ehrenamtlich in der Pfarrei Maria Frieden in Krefeld-Fischeln engagiert, wollte die spirituelle Begleitung allerdings ganz klassisch mit Leuten aus der Gemeinde angehen. „Im vergangenen Jahr sind wir zu dritt gestartet – ganz ökumenisch mit einem katholischen Herrn und einer evangelischen Dame. Dieses Jahr habe ich bereits sechs Anmeldungen“, freut sie sich. Ihre Motivation: „Allein hätte mir die Disziplin gefehlt. Außerdem habe ich keine Lust mehr, für gute Angebote lange Strecken mit dem Auto zurückzulegen. Deshalb organisiere ich es jetzt einfach selbst.“



Die ökumenischen
Alltagsexerzitionen stehen
unter dem Motto
„Wagemut“.

[Hier weiterlesen](#)

In Krefeld dabei sein

Zuhause im eigenen Rhythmus

Fünf Wochen voller geistlicher Impulse

Die ökumenischen Alltagsexerzitien **online** laden dazu ein, im Alltag bewusst Raum für Stille, Besinnung und geistliches Wachstum zu schaffen. Tägliche Auszeiten, ein Bibelwort, Momente der Ruhe und das persönliche Gebet bilden die Grundlage dieser geistlichen Praxis. Die Exerzitien stehen unter dem Thema „Wagemut“ und finden vom 23. Februar bis 29. März statt.

Hier anmelden

„Wie viel ist genug?“

Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit

Unter dem Leitwort „Wie viel ist genug?“ ruft die ökumenische Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit dazu auf, während der sieben Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag den eigenen Lebensstil bewusst zu reflektieren. Die Aktion richtet den Blick auf Fülle und Überfluss, welche Ressourcen uns geschenkt sind und wie ein verantwortungsvoller, klimagerechter Lebensstil aussehen kann.

Das Klimafasten wird von mehr als 25 evangelischen und katholischen Partnerinnen und Partnern getragen und versteht sich als



Das Klimafasten setzt sich für den Erhalt der Schöpfung ein.

gemeinsamer Weg hin zu mehr Achtsamkeit gegenüber Gottes Schöpfung. Jede Woche beleuchtet einen anderen Aspekt der Leitfrage „Wie viel ist genug?“ und lädt dazu ein, konkrete Schritte auszuprobieren – persönlich oder in einer Fastengruppe. Die begleitende Broschüre „So viel du brauchst“ bietet Bibelverse, Impulse, praktische Ideen und Raum für eigene Gedanken.

Mehr zum Thema Klimafasten

Impuls

Fasten

Alle Weltreligionen kennen diese Idee: eine Zeit lang auf etwas zu verzichten.

Auf Essen oder auf Gewohnheiten. Wann und wie und auf was verzichtet wird – das ist von Religion zu Religion unterschiedlich und hat sich in den vergangenen Jahrhunderten zum Teil stark verändert.

Viele fasten – entweder aus religiösen Gründen oder einfach, weil es ihnen guttut, bewusst auf etwas zu verzichten. Manche fasten aus gesundheitlichen Gründen, wie beim Heilfasten. Manchmal ist nicht so ganz klar, ob man aus religiösen Gründen oder anderen Gründen fastet.

Wenn ich was für meine Gesundheit tue, tue ich was für Körper und Seele. Und umgekehrt. Statt sofort auf meine Wünsche oder Gefühle zu reagieren, halte ich beim Fasten kurz inne und entscheide mich bewusst für oder gegen etwas. Brauche ich diese Schokolade jetzt wirklich? Oder das Glas Wein oder die fettige Pommes? Damit hat Fasten auch etwas mit Luxus zu tun.

Dass ich mich zum Fasten entscheiden kann, liegt daran, dass ich sonst genug habe.

Ein Grund, dankbar zu sein, oder? Im Sinne fast aller Religionen versuche ich, nicht nur eine tiefere Verbindung zu mir selbst zu finden, sondern auch zu Gott.

[Kirche im WDR5 mit Pfarrerin Anne Wellmann aus Tönisvorst.](#)

Hier mehr lesen

Misereor-Fastenaktion

„Hier fängt Zukunft an“

Kamerun: Fastenaktion rückt Teilhabe durch berufliche Bildung in den Mittelpunkt

Misereor stellt in der Fastenaktion 2026 die berufliche Bildung junger Menschen in Kamerun in den Mittelpunkt. Unter dem Leitwort „Hier fängt Zukunft an“ lädt das katholische Hilfswerk für Entwicklungszusammenarbeit dazu ein, neue Perspektiven für eine Generation zu schaffen, die besonders von Arbeitslosigkeit und fehlenden Ausbildungsmöglichkeiten betroffen ist.

Im Fokus steht die Partnerorganisation CODAS–Caritas Douala, die junge Erwachsene unterstützt, eine qualifizierte Ausbildung zu beginnen und ihren Weg in ein selbstständiges Leben zu gehen. Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigen: Berufsbildung schafft Sicherheit, stärkt Resilienz und ermöglicht gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die Fastenaktion 2026 wird am **Sonntag, 22. Februar**, im Bistum Limburg im Rahmen eines festlichen Gottesdienstes eröffnet. Dieser beginnt um **10 Uhr** und wird **live im ARD-Fernsehen** übertragen.

Während der Fastenzeit informiert Misereor über seine weltweite Projektarbeit und ruft zu Spenden und solidarischem Engagement auf. Am 5. Fastensonntag, 22. März, wird in allen



katholischen Gemeinden Deutschlands für Misereor gesammelt.

Jetzt spenden

Kurz notiert

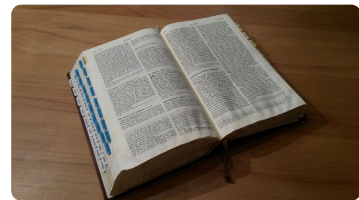
Lebendiges Evangelium in der Fastenzeit

Online miteinander ins Gespräch kommen

In der Fastenzeit 2026 startet wieder die Reihe „Lebendiges Evangelium“ der KAB Aachen: ein digitales Gesprächsangebot für alle, die aus unterschiedlichen Gründen an ihr Zuhause gebunden sind oder neue Formen des Austauschs suchen. Grundlage jedes Treffens ist ein Text aus den Evangelien. Im gemeinsamen Gespräch ist Raum für biblische Impulse und persönliche Deutung.

Die Online-Treffen finden **donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr** statt. Der Zugangslink und der biblische Text zur Vorbereitung werden ebenfalls vorab zugesandt.

Die Termine sind: 26. Februar, 5. März, 12. März, 19. März und 26. März. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an kontakt@kab-aachen.de oder telefonisch unter 0241 – 40 01 80. Die Reihe wird vom geistlichen Leiter Achim Kück begleitet.



Bibel teilen bequem von zu Hause aus: Das ermöglicht die Online-Reihe der KAB.

Explore
more
wonder

MEHR ENTDECKEN



Dieser Newsletter wird nicht richtig dargestellt? Sie können ihn hier online ansehen.

Sie haben Anmerkungen, Fragen oder Inhalte für uns?

Die Newsletter-Redaktion freut sich über Feedback und Anregungen.

Auch inhaltliche Beiträge sind herzlich willkommen.

Schreiben Sie uns an kommunikation@bistum-aachen.de

Letzte Ausgabe verpasst?

Hier können Sie die vergangenen Newsletter im Archiv nachlesen.

[Archiv besuchen](#)

Weitere Newsletter des Bistums.

Entdecken Sie die thematische Bandbreite unserer Bistums-Newsletter.

[Alle Newsletter ansehen](#)



Für die Newsletter des Bistums Aachen zeichnen folgende Einrichtung bzw. Personen verantwortlich im Sinne der einschlägigen gesetzlichen Bestimmungen.

Herausgeber

Einhardt-Verlag GmbH
Klosterplatz 7, 52062 Aachen

Abteilung Kommunikation

Klosterplatz 7, 52062 Aachen
0241 452 243 | kommunikation@bistum-aachen.de

Redaktion: Steffi Sieger-Bücken, Jari Wieschmann

V.i.S.d.P.: Anja Klingbeil

Impressum

Fotonachweis: Unsplash, Robin Schall / Benediktiner in Kornelimünster, Gino Tonello, Referat Spiritualität im Erzbistum Bamberg und Evangelisch-lutherischer Kirchenkreis Bayreuth, Bibelwelten e.V., Diözesanrat der Katholik*innen, Misereor, Michael Wiegand.

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.