

Newsletter für den 19.02.2026



Seit rund 40 Jahren lädt „**7 Wochen Ohne**“ als Fastenaktion der evangelischen Kirche dazu ein, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu erleben und zu gestalten. **Millionen Menschen** machen mit: für sich allein, in Familien oder als Fastengruppe in Gemeinden. Sie **verzichten** nicht nur auf das eine oder andere **Genussmittel**, sondern folgen der **Einladung zum Fasten im Kopf** unter einem jährlich wechselnden Motto. Das Aktionsmotto 2026 vom 18. Februar bis 6. April heißt „**Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte**“.

<https://7wochenohne.evangelisch.de/downloads>

„Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte“ – Fastenaktion 2026

„Mit Gefühl. Sieben Wochen ohne Härte“ – dieses Motto lädt uns ein, innezuhalten und zu fragen: Ohne Härte? Was ist gemeint? Worte werden schärfer, Urteile schneller, Herzen härter.

Die Fastenzeit scheint auf den ersten Blick eine Zeit des Verzichts zu sein. Doch die Aktion „7 Wochen Ohne“ erinnert uns daran: Es geht nicht nur darum, etwas wegzulassen. Es geht darum, Raum zu schaffen. Wir verzichten auf etwas, das uns nicht guttut + um damit etwas zu gewinnen, was wir wirklich brauchen.

In diesem Jahr gibt es also den Vorschlag auf Härte zu verzichten, darauf nicht mit dem Kopf durch die Wand zu gehen. Vielleicht nicht Rechtzuhaben um jeden Preis. Auf Unnachgiebigkeit, die uns selbst einschränkt? Stattdessen schauen wir über den Tellerrand und gucken nach den Bedürfnissen des anderen, den wir mit Härte begegnen.

„Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“
(Epheser 4,32)

Freundlich. Herzlich. Vergebend. Das sind Worte voller Wärme. Sie sprechen nicht von Schwäche, sondern von Stärke. Denn Mitgefühl bedeutet nicht, alles gutzuheißen. Es bedeutet, den anderen Menschen zu sehen – mit seiner Geschichte- Doch nicht nur den anderen – auch sich selbst!

Sieben Wochen ohne Härte – das könnte heißen: weniger vorschnell urteilen, öfter nachfragen als bewerten, einen Moment länger zuhören

Vielleicht spüren wir dabei, wie gut es tut, nicht ständig stark sein zu müssen. Gott hat uns kein Herz aus Stein gegeben, sondern ein Herz, das fühlen kann. Und vielleicht ist diese Fastenzeit eine Einladung, dieses Herz wieder neu zu entdecken.

Wenn Sie mehr über die Fastenaktion lesen möchten, finden Sie dies unter: <https://7wochenohne.evangelisch.de/mit-gefuehl-sieben-wochen-ohne-haerte>

Einen guten Start in diese Zeit wünscht Ihnen
Raili Volmert

Gottesdienste in der Gemeinde

Am **Sonntag, den 22.02.2026** feiern wir um 10:30 Uhr einen Gottesdienst in der Kirche Lintorf. Den Gottesdienst hält Pfr. Martin Jordan.

Am **Dienstag, den 24.02.2026** hält Pfr. i.R. Wächtershäuser um 18:30 Uhr ein Friedensgebet in der Kirche Lintorf.

Am **Sonntag, den 01.03.2026** feiern wir um 10:30 Uhr einen Gottesdienst mit anschließendem Mittagessen in der Kirche Angermund. Den Gottesdienst hält Pfr. Dr. Steffen Weishaupt. Im Anschluss an den Gottesdienst hat der Weltladen Angermund für Sie geöffnet.