



**Die Fastenaktion der evangelischen Kirche 2026  
MIT GEFÜHL! Sieben Wochen ohne Härte  
Start am Aschermittwoch, 18. Februar 2026**

Am Aschermittwoch, dem **18. Februar 2026**, beginnt die aktuelle Fastenaktion der evangelischen Kirche „**7 Wochen Ohne**“. Sie steht unter dem Motto „**MIT GEFÜHL! Sieben Wochen ohne Härte**“.

In den Fastenwochen zwischen Aschermittwoch und Ostern lädt „7 Wochen Ohne“ seit 1983 Menschen aller Altersgruppen ein, innezuhalten und den Blick auf den Alltag zu verändern: für sich allein, in Familien oder als Fastengruppe.

**Ralf Meister**, Landesbischof der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers und Botschafter der Aktion, fasst in seinem Geleitwort zum Fastenkalender den Grundgedanken hinter dem diesjährigen Motto zusammen:

„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.“

Das zentrale Element der Aktion bilden die anspruchsvoll gestalteten Wand- und Tischkalender der **edition chrismon**. Diese begleiten die Teilnehmenden mit täglichen Impulsen durch die Fastenzeit und die Ostertage und sind auch als App erhältlich. Mit sieben Wochenthemen wird durch die Aktion 2026 geführt: „Sehnsucht“, „Weite“, „Verletzlichkeit“, „Mitgefühl“, „Nachfragen“, „Sanfte Töne“ und „Furcht und große Freude“. Persönliche Begleiter im Buchformat sind das Fastenlesebuch und das Journal.

Die Fastenaktion wird mit einem **Gottesdienst** eröffnet am **Sonntag, 22. Februar 2026, 9:00 Uhr**, in der St.-Albani-Kirche in Göttingen. Das **ZDF** überträgt live.

Bei Interesse vermitteln wir gern **Gesprächspartnerinnen und -partner für Interviews**.

Weitere Informationen beispielsweise zum Eröffnungsgottesdienst oder zu den Fastenmails auf:  
[www.7-wochen-ohne.de](http://www.7-wochen-ohne.de)

Downloadmaterial mit dem Aktionsmotiv und dem Aktionslogo unter:  
[www.7-wochen-ohne.de/downloads](http://www.7-wochen-ohne.de/downloads)

Aktuelles und die Möglichkeit zum Austausch finden Sie unter:  
[www.instagram.com/7wochenohne](https://www.instagram.com/7wochenohne) und [www.facebook.com/7wochenohne](https://www.facebook.com/7wochenohne)

**Pressekontakt**

Tilman Meckel  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0341 / 711 41 - 24  
Mail [presse@eva-leipzig.de](mailto:presse@eva-leipzig.de)

edition chrismon  
in der Evangelischen Verlagsanstalt GmbH  
Blumenstraße 76  
04155 Leipzig