



Die Fastenaktion der evangelischen Kirche 2025 LUFT HOLEN! Sieben Wochen ohne Panik Start am Aschermittwoch, 5. März 2025

Am Aschermittwoch, dem **5. März 2025**, beginnt die aktuelle Fastenaktion der evangelischen Kirche „**7 Wochen Ohne**“. Sie steht unter dem Motto „**LUFT HOLEN! Sieben Wochen ohne Panik**“. 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:

„Wir leben in atemlosen Zeiten. Immer schwerer wird es, ruhig zu atmen und sich dieser Überwältigung zu entziehen. Die Suche nach dem, was wir wirklich brauchen, die Frage nach den Quellen unseres Trostes und unserer Freude brauchen Zeiten des Luftholens.“

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 2025 geführt: „Fenster auf“, „Seufzen“, „Singen“, „Frischer Wind“, „Dicke Luft“, „Ruhe finden“ und „Osterwunderluft“.

Neu in diesem Jahr ist das „**Mein ‚Luft holen!‘-Journal**“. Freunden und Interessierten am beliebten Journaling bietet es Platz für eigene Gedanken sowie bereichernde Kreativaufgaben, um selbst aktiv zu werden und die Fastenzeit bewusst zu gestalten.

Die Fastenaktion wird mit einem **Gottesdienst** eröffnet am **Sonntag, 9. März 2025, 9:30 Uhr**, in der Kirche St. Martin in Nienburg/Weser. 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

Downloadmaterial mit dem Aktionsmotiv und dem Aktionslogo unter:

www.7-wochen-ohne.de/downloads

Aktuelles und die Möglichkeit zum Austausch finden Sie unter:

www.facebook.com/7wochenohne und www.instagram.com/7wochenohne .

Pressekontakt

Tilman Meckel
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0341 / 711 41 - 24
Mail presse@eva-leipzig.de

edition chrismon
in der Evangelischen Verlagsanstalt GmbH
Blumenstraße 76
04155 Leipzig