

17.01.2023 | Pressemeldung

## Deutschlandweite Fastenzeitaktionen für Paare und Familien „7 Wochen gut gewürzt“

„7 Wochen gut gewürzt“ lautet in diesem Jahr das Motto der Fastenzeitaktionen der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. (AKF). Paare und Familien mit Kindern im Grundschulalter sind eingeladen, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu erleben und zu gestalten. Die wöchentlichen Fastenbriefe geben vielfältige Anregungen für die Partnerschaft und das Familienleben, bieten Anlässe für interessante Gespräche, vermitteln Ideen zum gemeinsamen Ausprobieren und spirituelle Impulse. Außerdem stehen für beide Zielgruppen begleitend Texte, Gottesdienstvorlagen etc. zur Verfügung. Die Briefe der Familienaktion richten sich auch an allein- bzw. getrennterziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern. Teilnehmende erhalten nach ihrer Anmeldung kostenfrei einen wöchentlichen Fastenbrief - wahlweise per Post (Anmeldung bis 12.2.), als E-Mail oder als Link auf das Handy.

Mit den Aktionen möchte die AKF Paare und Familien ermutigen, die Fastenzeit für sich selbst und füreinander zu nutzen. „Wir stehen in unserem Alltag ziemlich unter Druck. Die wöchentlichen Fastenbriefe sind eine Einladung, unser Familienleben und unsere Partnerschaft mit einem bunten Mix aus Impulsen neu in den Blick zu nehmen.“, so Franziska Feil, Referentin für Familienbildung, und Lisa Mattern, Referentin für beziehungs- und ehebegleitende Bildung und Pastoral bei der AKF.

Sieben unterschiedliche Wochenthemen lassen das Oberthema „gut gewürzt“ in einem spannenden und überraschenden Licht erscheinen. Dabei geht es unter anderem darum, wie uns „das Leben gerade so schmeckt“, was wir für ein „gut abgeschmecktes“ Zusammenleben brauchen und wie uns „ein versalzener oder verwürzter Alltag“ wieder besser schmecken kann.

Die Texte der Fastenbriefaktionen wurden in einem Team von Mitarbeiter:innen aus den Ehe- und Familienreferaten der teilnehmenden Bistümer und der Redaktion der AKF/Elternbriefe du+wir erstellt. Umsetzung und Finanzierung der Aktion werden durch die beteiligten (Erz-) Bistümer und die AKF realisiert.

Interessierte können sich ab sofort für die kostenfreie Fastenzeitaktion registrieren lassen:

- *Anmeldung für Paare:*  
<https://www.7wochengutgewuerzt.de/>
- *Anmeldung für Familien:*  
<https://www.elternbriefe.de/7wochen>

Anmeldeschluss für den Erhalt der Fastenbriefe per Postversand ist der 12. Februar 2023. Eine Anmeldung für die digitale Teilnahme ist auch in der Fastenzeit möglich.

Ab dem 24. Februar 2023 sind die Inhalte auf den Websites <https://www.7wochengutgewuerzt.de/> und [www.elternbriefe.de/7wochen](http://www.elternbriefe.de/7wochen) Woche für Woche als kostenloser Download verfügbar.

Als Ansprechpersonen für Rückfragen stehen Lisa Mattern (mattern[at]akf-bonn.de) und Franziska Feil (feil[at]akf-bonn.de) gerne per Mail zur Verfügung.

**Hinweis:**

Herausgeberin der Fastenbriefe „7 Wochen leichter“ ist die Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. (AKF), In der Sürst 1, 53111 Bonn. [www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de)

Ursprünglich entstanden ist die 7 Wochen Aktion für Paar im Erzbistum Köln und die Variation für Familien im Bistum Augsburg. Im letzten Jahr konnten mit beiden Aktionen circa 50.000 Personen erreicht werden.