

## 14.1.2026 | PRESSEMITTEILUNG DER DEUTSCHEN BISCHOFSKONFERENZ

⇒ <https://www.dbk.de/presse/aktuelles/meldung/fastenzeitaktion-2026-fuer-paare-und-familien>

### Fastenzeitaktion 2026 für Paare und Familien

#### „7 Wochen WERTvoll“

Zeit zu entdecken, was wertvoll ist im Leben: Die Fastenaktion „7 Wochen WERTvoll“ lädt Paare und Familien ein, gemeinsame Werte zu entdecken, zu erleben und zu feiern. Ab Mitte Februar bis Ostern 2026 erscheint dazu jeweils freitags ein Brief mit vielfältigen Gesprächsanregungen, Ideen für gemeinsame Aktivitäten, kleinen Meditationen und Gebeten sowie Gottesdienstvorlagen. Dazu gibt es jeweils passende Musik- bzw. Videotipps. Initiatorin ist die Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e. V. (AKF).

„Wir wünschen uns, dass viele Paare und Familien in den Fastenbriefen eine Quelle der Ermutigung und Freude finden, die sie in ihrem Alltag stärkt und trägt“, sagt Erzbischof Dr. Heiner Koch (Berlin), Vorsitzender der Kommission für Ehe und Familie der Deutschen Bischofskonferenz. „Es ist gut, wenn es Zeiten gibt, die Aus-Zeiten vom Alltag sind. Gerade die Fastenzeit ist eine Chance, nach innen zu hören und sich von Gott neu ansprechen zu lassen. Deshalb laden wir Paare, Familien, aber auch alle darüber hinaus Interessierten ein, die Fastenaktion zu entdecken“, so Erzbischof Koch.

„Werte geben Halt, besonders in unsicheren Zeiten. Unsere Fastenaktion 2026 regt an, die sieben Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern als Chance für mehr Miteinander zu nutzen“, erläutern Lisa Mattern und Franziska Feil, Koordinatorinnen der 7-Wochen-Aktion bei der AKF.

Die Briefe gibt es in zwei Varianten: Für Familien mit Kindern im Alter zwischen fünf und zehn Jahren und für Paare. Interessierte können sich ab sofort online anmelden:

- Anmeldung für Familien: [www.elternbriefe.de/7Wochen](http://www.elternbriefe.de/7Wochen)
- Anmeldung für Paare: [www.7wochenaktion.de](http://www.7wochenaktion.de)

Während der Fastenzeit 2026 bekommen alle Teilnehmenden dann sieben Mal kostenfrei wöchentlich einen Brief – wahlweise per E-Mail, per SMS oder per Post. Anmeldeschluss für die Briefe per Postversand ist der 8. Februar 2026. Die Anmeldung für die digitale Teilnahme ist auch noch bis kurz vor Ostern möglich.

### ***Hintergrund***

Die Fastenzeitaktion „7 Wochen WERTvoll“ wird durch die beteiligten (Erz-)Bistümer und die Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e. V. (AKF) finanziert und umgesetzt. Ein Team von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Ehe- und Familienreferaten der deutschen Bistümer und der Redaktion der AKF Elternbriefe du+wir hat die Texte erstellt. Ursprünglich entstand die 7-Wochen-Aktion für Paare im Erzbistum Köln, die Variante für Familien im Bistum Augsburg. Ein Medienkit sowie Informationen zur Aktion 2026, zum Redaktionsteam und zu früheren Aktionen sind unter [www.7wochenaktion.de](http://www.7wochenaktion.de) verfügbar.

Herausgeberin der jährlichen „Fastenbrief-Aktion 7 Wochen“ ist die Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e. V. (AKF), In der Sürst 1, 53111 Bonn. Unter [www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de) sind weitere Informationen sowie Kontakte zu Ansprechpartnern zu finden.