

## 01.2025 | Pressemitteilung

### 7 Wochen JA sagen – Fastenzeitaktion für Paare und Familien

Mit einem kraftvollen „Ja! sagen“ ist die Fastenzeitaktion der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. (AKF) in diesem Jahr überschrieben. Paare und Familien sind eingeladen, Ja zu sagen: zu sich als Paar/Familie, zu ihrem So-Sein, zu ihrer Großzügigkeit, zu ihrer Sexualität, zu ihren Konflikten, ... und zu ihrem Glauben. Nicht das Verzichten steht bei den Aktionen im Fokus, sondern das MEHR an gemeinsamer Zeit für Partnerschaft und Familienleben.

Die Aktion ermutigt dazu, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu erleben und zu gestalten. Sieben Briefe in den sieben Wochen der Fastenzeit geben Anregungen für das Zusammenleben, bieten Anlässe für Gespräche, vermitteln Ideen zum gemeinsamen Ausprobieren und spirituelle Impulse. Vertiefende Texte sowie Gottesdienstvorlagen stehen für beide Zielgruppen ergänzend online zur Verfügung.

*„Die Fastenzeit ist – anders als die Adventszeit – bisher noch nicht als Raum für Familien- oder Paarzeit etabliert.“* so Lisa Mattern und Franziska Feil, die Koordinatorinnen der Aktion bei der AKF. *„Daher wollen wir Paare und Familien ermutigen die Zeit auf Ostern hin zu nutzen: Dem bewussten Innehalten und einem gemeinsamen ‚um die Ecke Denken‘ Raum geben.“*

Die 7-Wochen-Aktion erscheint in diesem Jahr im neuen Design: ein ausdrucksvolles Bild lädt auf der Vorderseite einer Klappkarte zum Hingucken ein. Aufgestellt auf dem Tisch oder an den Kühlschrank gepinnt begleitet sie die Familien und Paare durch die Woche, einladend und frisch: Ein ermutigender Begleiter durch die Fastenzeit mit kurzen Impulstexten, ansprechenden Fotos und knackigen Zitaten.

Die Briefe der Fastenaktion gibt es in **zwei Varianten**: einmal für Paare und einmal für Familien (in all ihrer Vielfalt) mit Kindern im Grundschulalter. Teilnehmende erhalten nach ihrer Anmeldung einen wöchentlichen Brief – wahlweise per Post, als E-Mail oder als Link auf das Handy.

Interessierte können sich ab sofort für die kostenfreie 7-Wochen-Aktion anmelden:

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

Anmeldeschluss für den Erhalt der Briefe per Postversand ist der 23. Februar 2025. Eine Anmeldung für die digitale Teilnahme ist auch noch während der Fastenzeit möglich.

Für Rückfragen stehen Lisa Mattern (mattern[at]akf-bonn.de) und Franziska Feil (feil[at]akf-bonn.de) gerne zur Verfügung.

#### Hintergrund:

Die Texte der 7-Wochen-Briefe wurden in einem Team von Mitarbeiter:innen aus den Ehe- und Familienreferaten der deutschen 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. Die 7-Wochen-Aktion für Paare entstand ursprünglich im Erzbistum Köln und die Variation für Familien im Bistum Augsburg.

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