



Fastenzeitaktion 2026 | 7 Wochen WERTvoll

➤ Zum Inhalt der diesjährigen Aktion

7 Wochen **WERTvoll** – so ist die diesjährige Fastenzeitaktion der AKF (Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung) überschrieben. Paare und Familien sind eingeladen, gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zu gehen und Antworten auf spannende Werte-Fragen zu finden:

- Wandeln sich unsere Werte als Paar/als Familie?
- Wann erlebe ich Zeit als wertvoll?
- Welche Werte sind uns heilig?
- Wie zeigen wir Wertschätzung?
- Wie schaut es mit meinem Selbstwert aus?
- Wo in unserem Alltag erleben wir unterschiedliche Werte?
- Woran orientiere ich mich und was ist mein Werte-Kompass?
-

➤ Ziel der Aktion

Wir wünschen uns, dass Paare und Familien ins Gespräch kommen und gemeinsam suchend und fragend unterwegs sein können.

So steht auch nicht das Verzichten im Fokus der Fastenzeitaktion, sondern das MEHR an gemeinsamer Zeit für Partnerschaft und Familienleben. Sieben Briefe geben vielfältige Anregungen für das Zusammenleben, bieten Anlässe für Gespräche, vermitteln Ideen zum gemeinsamen Ausprobieren und spirituelle Impulse.

➤ Die Aktion gibt es in zwei Varianten

- Für Familien mit Kindern zwischen ca. 5 und 10 Jahren.
Eine Anmeldung ist über die Website der *Elternbriefe du+wir* möglich:
www.elternbriefe.de/7Wochen
- Für alle Paare jeden Alters
Eine Anmeldung ist über diese Website möglich:
www.7wochenaktion.de

➤ So kommen die Briefe zu den Paaren und Familien

Von Aschermittwoch bis Ostern bekommen die teilnehmenden Paare und Familien dann 7x kostenfrei einen Brief – per E-Mail, SMS oder Post. Auf den Anmeldeseiten können Interessierte erfahren, mit welcher Version ihr (Erz-) Bistum an der Aktion teilnimmt.