

FEBRUAR 2021



Ein Pfarrverband - ein Pfarrbrief



Pfarramt Oudler

Pfarrer Batty Hack

B-4791 Oudler, Auf der Ley 5
Tel: 080 32 90 92 • GSM: 0479 57 10 97
batty.hack@skynet.be

Pastor Willy Kessel

B-4790 Burg Reuland, Klostersgasse 6
Tel: 080 32 91 48

Pastor Willy Margraff

B-4790 Bracht, Molkereiweg 14
Tel: 080 54 93 51 • GSM: 0471 79 58 60
margraff.willy@gmail.com

Diakon Pierre Keifens

B-4784 Rodt, Südstrasse 34
Tel: 080 22 62 53
pierre.keifens@skynet.be

Pfarrbüro Oudler: dienstags von 9.00-12.00 Uhr

Liebe Kommunioneltern,

Mitte Januar haben wir mit der Kommunionvorbereitung beginnen können. Elterntreffen sind zurzeit nicht möglich. Große Gottesdienste mit Kindern und Eltern sind auch nicht machbar, da die Anzahl der Erwachsenen auf 15 Personen begrenzt ist.

Ihr Kind hat in der ersten Gruppenstunde ein **wunderbares Buch** erhalten. Es enthält zu **jeder Gruppenstunde Anregungen**, die Sie, liebe Eltern, mit ihrem Kind anschauen sollen. Öfters steht da eine Einladung zur Kirche zu gehen. Viele unserer Kirchen, insbesondere die Pfarrkirchen, sind offen oder zumindest an bestimmten Tagen.

Wir laden Sie ein mit ihrem Kind die Empfehlungen aus dem Kommunionbuch zu leben und in die Tat umzusetzen. Umso mehr Sie von Zuhause mithelfen, umso intensiver und wertvoller wird die Vorbereitung und die Kommunionfeier für Ihr Kind und für Sie sein.

Im Pfarrbrief sehen Sie wann und wo Gottesdienste sind. Sie können sich bei der verantwortlichen Person, die im Pfarrbrief pro Dorf aufgelistet ist, anmelden und eventuell mehrere Kommunionkinder mitbringen, da Kinder unter 12 Jahren nicht in der Begrenzung auf 15 Personen gezählt werden. Die Katechetinnen, geben sich alle Mühe, dass die Vorbereitung auf die Heilige Kommunion, für alle eine wertvolle und tiefgehende Zeit wird. Es grüßen Sie, die Katechetinnen und Pfarrer, Batty Hack.

- ◆ **Jeden Sonntag strahlt das ZDF einen Gottesdienst** (evangelisch und katholisch im Wechsel) um 9.30 Uhr aus. **KTO sonntags** um 10.00 Uhr.
- ◆ Sonntags, um 9.15 Uhr: **Radiogottesdienst Radio 700 UKW 90,1 - 101,2 und 101,7 MHz.**
- ◆ Im Internet und auf Radio Horeb gibt es viele Möglichkeiten, sich täglich im Gebet mit anderen zu verbinden.
- ◆ In den größeren Kirchen liegt jede Woche ein **biblisches Sonntagsblatt** zum persönlichen Gebrauch aus. **Es gibt sehr gute Katechesen zu den Lesungstexten des Sonntags auf YouTube. Es heißt Mini Kat oder Nina's Minikatechesen. Sie ist eine deutsche Theologin und hat einen Lehrstuhl in Amerika.**
- ◆ **Tageszeitleiturgie im Kirchenjahr:** Gotteslob 614: Morgenlob und 627 Vesper.
- ◆ **Kreuzwegandacht: Gotteslob 683.**
- ◆ **Im BRF 2** wird jeden Abend nach den 19.00 Uhr Nachrichten eine **Besinnungs- und Gebetszeit** ausgestrahlt, die von Mitchristen gestaltet wird. **(Mut und Zuversicht)**
- ◆ Dreimal am Tag laden die Kirchenglocken uns **zum Gebet** ein.
- ◆ **Einen Hausgottesdienst finden Sie jede Woche auf unserer Internetseite.**

**Glaube und Kirche auf BRF 2:
Jeden Sonntag um 8.30 Uhr und um 18.30 Uhr.**

07. Febr. Moderation: Martha Kerst 1. Guido Meyer: Kommentar zum Sonntagsevangelium. 2. Martha Kerst: Interview mit Anita Laschet; Pfarrassistentin in Eupen

14. Febr. Moderation: Ralph Schmeder; 1. Guido Meyer: Kommentar zum Sonntagsevangelium. 2. Ralph Schmeder: Sankt Valentin feiert Karneval – wenn sich Liebe und Humor begegnen

21. Febr. Moderation: Karin Küpper: 1. Martha Kerst + Ralph Schmeder: Meditation zur Fastenzeit. 2. Karin Küpper: „Im Stillen und im Leisen...“
3. Eva Berger: Das Hungertuch – ein Begleiter durch die Fastenzeit.

28. Febr. Moderation: Margit Hebertz 1. Martha Kerst + Ralph Schmeder Meditation zur Fastenzeit
2. Gespräch mit Vertretern der "Christlichen Impulsgruppe" für die Freien Sekundarschulen in der DG

Mitteilungen Februar:

- **Das Buch Sahor oder die Erinnerung des Esels**, der das Jesuskind auf die Welt kommen sah, das wir bei den Kindersegnungen am 27. Dezember den Familien austeilten konnten, ist ein Geschenk vom Haus Katharina von Siena in Astenet. Da uns das Buch bei der Familiensegnung in Aldringen nicht zur Verfügung stand, können diese Familien es bei Gelegenheit in der Sakristei in Aldringen abholen. Herzlichen Dank dem Haus Katharina für dieses Buch.
- **Die Missionsgruppe Burg-Reuland bedankt sich bei Allen** die uns auch in diesem Jahr, indem wir keine Ausstellung machen konnten, unterstützt haben. Wir haben die Summe von 3.719 € eingeholt und werden das Geld an die Missionsfreunde verteilen. **Vielen Dank! Die Missionsgruppe Burg-Reuland.**
- **Der Pfarrbriefbeitrag von 5 € wird in Thommen** mit der Spende für den Blumenschmuck (Kirche) und Lourdesverein **im Sommer eingesammelt.** Das Friedhofkomitee verteilt Überweisungsformulare für ihren Beitrag: 15 €. In **Grüfflingen** werden vom Friedhofkomitee Überweisungsformulare verteilt. Beitrag Friedhof und Pfarrbrief 20 €. Was mehr überwiesen wird ist für den Blumenschmuck in der Kirche in Grüfflingen. Herzlichen Dank!
Die Friedhofskomitees, wie Oudler, die sonst den Beitrag für Friedhof und Pfarrbrief einsammelten, werden dies auch in diesem Jahr tun, wegen Corona zu einem späteren Zeitpunkt.
- **Im Pastoralteam** haben wir überlegt, wie es im Pfarrverband weitergehen kann, wenn weniger Messfeiern möglich sind. Wir möchten die **Wortgottes-feiern fördern**, damit **alle Pfarrkirchen am Samstag oder Sonntag** zu einer gemeinsamen Gebetsfeier einladen können. Dazu suchen wir nun Mitchristen, die bei diesem Vorhaben mitmachen möchten. Interessierte können sich melden beim Diakon Pierre Keifens, der diese Gruppe betreuen wird, beim Pfarrer Batty Hack oder bei einem Mitglied des Pastoralteams.
- Die Alleinlebenden aus Oudler bedanken sich ganz herzlich **bei der KLJ** für die Kerze, bei den **Junggesellen von Oudler** für das Präsent vom Nikolaus und bei **Francine Wickler** für das leckere Weihnachtsmenu. Im Namen der Alleinlebenden, Leo Pfeiffer.
- **Es gibt immer wieder Personen, die ganz verwundert sind, dass andere über das Pfarrleben mehr wissen als sie. Fragen kommen auf: „Wo hat das denn gestanden?“** Im Pfarrbrief oder auf der Internetseite des Pfarrverbandes. Dies zeigt, dass der Blick in den Pfarrbrief oder die Internetseite keine verlorene Zeit.
- Die **Messintentionen von November** die nicht gelesen wurden, sind zum größten Teil in diesem Pfarrbrief aufgenommen außer für Reuland, Braunlauf und lengeler, wo noch einige ausstehen. **In Ouren dürfen wieder Messen bestellt werden.**
- **Taufen sind möglich in der Kirche** mit 15 Personen. Nur Zuhause darf man weiterhin **keine Gäste** einladen.
- Auch in diesem Pfarrbrief haben wir nur wenige Messintentionen aufgelistet. Die Anzahl der erlaubten Personen ist weiterhin auf 15 Personen beschränkt. **Wer zu einer Messfeier kommen möchte muss sich anmelden. Wenn es ein 6**

Wochenamt oder 1. Jahrgedächtnis ist, wird automatisch das Kirchengebäude für diese Familie reserviert. Diese ist verantwortlich, dass nicht mehr als 15 Personen eingeladen werden. Wenn diese Familie weniger als 15 Personen ausmacht, bitten wir Sie, der verantwortlichen Person in ihrem Ort dies mitteilen, dann können andere Mitchristen hinzukommen.

Personen, die sich krank fühlen, sollen bitte zu Hause bleiben und den Gottesdienst am Fernsehen schauen.

Hier nun die Personen, die in den einzelnen Ortschaften die Anmeldungen entgegen nehmen:

Oudler: Der Küster: Backes Michel. Tel 080/329502.

Thommen: Der Küster: Arens Edmund. 0494 824076

Grüfflingen: Keller Maria. Tel. 080/329816

Aldringen: Cornely Petra. Tel. 080/226523

Maldingen: Krings Hansi. Tel. 080/227998

Braunlauf: Küsterin: Rauschen Hilde. Tel. 080/226451.

Dürler: Scheuren Mariette. Tel. 080/329176.

Espeler: Theis Irmgard. Tel. 080/329123.

Lengeler: Nelles Wilma. Tel. 080/329154.

Reuland: Küsterin: Genten Maria. Tel. 080/329086.

Steffeshausen: Küster: Peters Christian. Tel. 080/329183.

Ouren: Küster: Steils Erni. Tel. 080/329425.

Maspelt: Lampertz Maria. Tel. 080/329035.

Lascheid: Annelene Arens. Tel: 080 329 811

Bracht: Küster: Michaelis Paul & Anita: 080/329506.

Auel: Küster: Vogt Christian: 080/329238.

- Da in den Regelungen der Regierung für die Kirchen steht, dass für jede Person 10 m² im Raum vorhanden sein müssen, macht es zurzeit wenig Sinn **in Alster** eine Messe zu feiern. Wir hoffen auf ihr Verständnis!
- **In Lascheid** sind nach den m² Berechnungen 11 erwachsene Personen und zusätzlich Kinder unter 12 Jahren zugelassen. Zudem das Dienstpersonal.
- **In Bracht sind 15 Personen gestattet. In Auel** waren wir bisher immer unter 15 Personen. Es ist trotzdem vorerst eine Anmeldung nötig.
- **Als Beilage zum Pfarrbrief finden Sie den Spendenumschlag der Aktion Damian.**

Aktion Damian:

Inzwischen spüren wir selbst, wie es sich anfühlt, angesteckt zu werden. Wir tragen Mundschutz, wenden uns ab, wenn jemand hustet und meiden Menschen, die "positiv" sind. Bei Lepra verhalten sich die Menschen genauso. Nicht umsonst wird in der deutschen Sprache von "Aussatz" gesprochen. In diesem Jahr legt Aktion Damian den Schwerpunkt auf die Aufspürung der Kranken, die versteckt werden, oder die nicht wissen, dass sie sich bereits angesteckt haben. Unsere gut geschulten Mitarbeiter in den 13 Ländern, in denen Aktion Damian tätig ist, sind unterwegs, um Kranke aufzuspüren, genaue Diagnosen zu stellen und die richtigen Medikamente zu verabreichen. Manche Kranke im Anfangsstadium vergessen dann, dass sie vom Hansen-Bazillus angesteckt waren, andere dagegen werden mit lebenslangen Verwundungen und körperlichen Beeinträchtigungen leben müssen. Mit ihrem ausgezeichneten Fachwissen unterstützt Aktion Damian die jeweiligen Gesundheitsministerien und hilft darüber hinaus den Menschen, die durch ihre Krankheit alles verloren haben, wieder einen Platz in der Gesellschaft zu finden und in Würde zu leben. (Durch einen kleinen Handel, eine Fahrradreparatur-Werkstatt, eine Kuh mit Kalb, eine Nähmaschine....) Die Evangelisten erzählen uns, wie Jesus mit einem Aussätzigen umging, einem Menschen am Rande der Gesellschaft. Er nahm ihn wahr, er hörte auf seine Bitte. Dann streckte er seine Hand aus und berührte ihn – was nicht selbstverständlich ist! Aber eine Berührung schafft Beziehung und kann heilen. Und schließlich schickt Jesus den Geheilten zurück in die Gesellschaft, die durch die Priester repräsentiert wird. So gibt er dem Menschen eine Chance auf einen Neuanfang. (nach P. Walter Ludwig OC) "Alle zwei Minuten erfährt eine Person, dass sie Lepra hat." Die schlimmste Form der Lepra ist die, die nicht rechtzeitig entdeckt wird. Helfen Sie uns bitte, die Kranken überall dort aufzuspüren, wo medizinische Versorgung nicht zugänglich ist? Der Umschlag mit Überweisungsformular ist diesem Pfarrbrief beigelegt. Sie dürfen diesen auch mit Ihrer Spende in Ihrer Pfarre abgegeben. Vielen Dank für Ihre treue Unterstützung.



MO	1. Feb.	MALSCH	19.15	Albert Pint und alle Leb. & Verst.
		BRACHT	19.15	Vst. Fam. Oly; Florentine Zeyen & Felten Clemens; EL Hilar und Fina Kaut – Theis; vst. Margaretha Maraite geb. Felten und Eltern; v. Johann Baptist Maraite & Eltern; n.M.d. Stifter
DI	2. Feb.	ALDR	19.15	Darstellung des Herrn: Kerzenweihe & Blasiussegegen: Blasi Neissen u. Heinrich Neissen; f.d.Sp.a. Maria Hilfskä.
MI	3. Feb.	MASPELT	19.15	Hl. Blasius & Segen: EL Posch-Schons; z. MG a.D.; Hedwig Wangen; Georg Zeyen & To. Marie-Therese
		ESP	19.15	Hl. Blasius & Segen: Aloys & Albert Veiders; L&V Fam Hahn-Freres
DO	4. Feb.	LASCH	19.15	EL Meyers-Jakoby; EL Paquet-Kneip; Jakob Paquet
		BRAUN	19.15	Blasiusfest & Segen Jgd Wilmes-Lampertz Katharina; Verst. Rainer, Elly u. Aloys u. Angeh.
FR	5. Feb.	GRÜF	19.15	Brigidafest: Lena & Karl-Heinz Cornely (s.d. Nachb.); EL Peter & Paula Berners-Krings; EL Wilmes-Cornely & Angeh
SA & SO				Kollekte für die Finanzierung der Bistumsdienste
SA	6. Feb.	OUREN	18.00	Anna Humartus-Heinskill; L&V Fam.Becker-Mayer; EL Wangen-Landers & Kinder und EL Staus-Wangen
		DÜRL	18.00	Maria Hoffmann
		MALD	19.30	JGD EL Mathias & Nella Houscheid-Gillessen; Joseph & Susanne Kohnen-Scheuren & To. Annette
SO	7. Feb.	OU DL	9.00	JGD Alice Dumez; L&V Fam. Kirsch-Sarlette Kerzenweihe&Blasiussegen
		REUL	10.30	5. Son. i.Jk. Mk 1, 29-39; 1. JGD Jean Wittrock; L&V Wittrock-Fels; z. göttl. Vorsehung (reserviert f. d. Fam.)

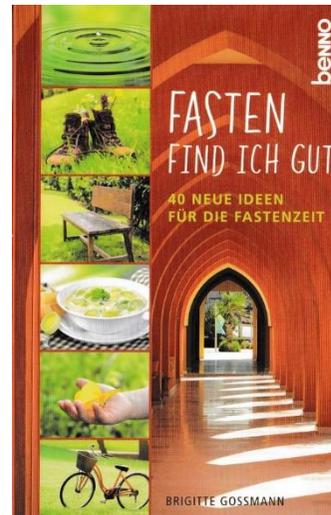
		THOM	10.30	F.d. Pfarren- Vst. Rentmeister-Kohn-Topf; L&V Fam. Gennen-Girretz-Feyen; Emil Brever Kerzenweihe&Blasiussegen
		MALD	14.00	Taufe von Lea Hoffmann
MO	8. Feb.	LENG	19.15	Charlotte Nosbusch; Anna & Trautchen Kleis; EL Kleis-Felten & Schwiegerto. Erika; EL Hoffmann-Weber
DI	9. Feb.	ALDR	19.15	Jgd Anna Scheuren-Henkes; Ehel. Hubert Stellmann u. Maria Maraite
MI	10. Feb.	AUEL	19.15	Vst. Fr. Agnes Reusch-Lambertz; Vst. EL Johann Wangen & Anna Lampertz
		ESP	19.15	6 WA Simon Michel (res. F. die Familie)
DO	11. Feb.	LASCH	19.15	JGD EL Johann Post & Elisabeth Schmitz; JGD Ernst Holper & L&V Fam. Bous-Holper
		BRAUN	19.15	L&V der Fam. Arens-Rentmeister u. Olivier Schmitz; Sp. am Opferlichteraltar
FR	12. Feb.	GRÜF	19.15	Norbert Feyen; EL Schmitz-Dosquet & Angeh.; L&V Fam. George-Meyer-Krings-Wirtzfeld
SA	13. Feb.	MALD	18.00	EL Kohnen-Huppertz; Andreas Krings
		OUREN	18.00	Wortgottesdienstfeier
		DÜRL	19.30	Jacqueline Couturier-Reckinger; EL Couturier-Heinen & EL Reckinger-Schroeder
SO	14. Feb.	LASCH	9.00	Wortgottesdienstfeier
		OU DL	9.00	6 WA Pauline Felten, Richardy Theo u. Parmentier Franz u. Richardy Josef (reserviert f.d. Familie)
		STEFFES	9.00	6 WA Theresia Lenz-Becker (reserviert f. d. Fam.)
		REUL	10.30	6. So.i.Jk. Mk 1, 40-45 Wortgottesdienstfeier

				F. d. Pfarren; Martin Schorkops; Alexis Schockweiler & Vst. Angeh.; L&VFam. Gennen-Michaelis; EL Anton & Helene Krings-Peiffer, To. Rosa, Schwiegers. Ferdy, Enkelki. Rainer & Andreas;
		THOM	10.30	
MO	15. Feb.	LENG	19.15	JGD EL KLontz-Hahn& EL Maaasen-Burg&verst. Kinder; JGD Alfred Gennen& v. Angeh.
			19.15	Jgd Walter Bertemes; Jgd Michel Fank mit Sendung in die Fastenzeit.
DI	16. Feb.	ALDR	20.00	20.00 Uhr: Sendungsfeier in die Fastenzeit zum Aschermittwoch.
MI	17. Feb.	STEFFES	9.00	Aschermittwochsfeier: <u>gebotener Fasttag verbunden mit der Einladung auf Fleisch zu verzichten.</u>
MI	17. Feb.	MALD	8.30	Aschermittwochsfeier: Eine 2. Feier ist um 9.15 Uhr, wegen der 15 Personen Begrenzung.
		OUREN	10.30	Aschermittwoch: L&V Fam. Steils-Baesch; L&V Fam. Michels-Nellen
		OU DL	18.30	Aschermittwochsfeier: Eine 2. Feier ist um 19.15 Uhr.
		REUL	19.30	Aschermittwochsfeier: Wenn viele sich anmelden eine 2. Feier um 20.15 Uhr.
		THOM	19.00	Aschermittwochsfeier: Wenn viele sich anmelden eine 2. Feier um 19.45 Uhr.
		DÜRL	19.30	Aschermittwochsfeier: Wenn viele sich anmelden eine 2. Feier um 20.15 Uhr.
DO	18. Feb.	MASPELT	19.15	Peter Schons (s. d. Nachb); JGD EL Lampertz-Holper&Barbara Holper Ketchen&Gretchen Hermann

		BRAUN	19.15	August u. Mathilde Endres-Mausen u. vst. Angeh.; L&V der Fam. Eisen-Dhur
FR	19. Feb.	GRÜF	19.15	6 WA Rosa Mertes-Nelles (für die Fam. reserviert)
SA	20. Feb.	OUREN	18.00	Klara Steils-Baesch; Maria Nellen-Belling; Philipp Nellen
		DÜRL	18.00	Georges Felten
		MALD	19.30	Scheuren Nikolaus; L&V Fam. Scheuren-Müller; EL Martin & Elfriede Gennen-Stellmann;
SO	21. Feb.	OU DL	9.00	Freddy Vollville (s.d. Nachb.); EL Treinen-Hüwels & So. Leo; JGD Verbaarschot Wim, Fam. Schmitz & So. Peter
		STEFFES	9.00	JGD Fritz Oestges; V. EL Johann Wangen&Anna Lampertz
		REUL	10.30	1. Fastensonntag Mk 1, 12-15 Vst. EL Ludwig Pauls & Margarethe Fank; Vst. EL Jakobs-Marting; JGD Viktor Herbert; Vst. EL Anton Argenbeaux, Katharina Cremer & Enkel Ralf
		THOM	10.30	F.d. Pfarren - EL Nikolaus & Rosa Thommen-Leonardy & So. Josef; EL Alfons Schroeder-Neuville.
DI	23. Feb.	ALDR	19.15	Pfarrer Josef Schifflers; Johann Schmitz
				Vst. Fam. Vrebos-Backes; L&V Fam. Michaelis-Schorkops-Balz; JGD EL Stellmann-Hahn & So. Hubi;
MI	24. Feb.	ESP	19.15	
DO	25. Feb.	BRAUN	19.15	Ehel. Theissen-Dupont u. verst. Angeh.; Ehel. Schneiders-Kohnen u. Tochter Elly
FR	26. Feb.	GRÜF	19.15	L&V Fam. Schaefer-Michaelis; L&V Fam. Arens-Michaelis
		OU DL	19.15	Kreuzweg

SA 27. Feb.	MALD	18.00	JGD Anna Schmitz-Gillessen, Michel & Ferdy; Josef & Margaretha Arens-Huppertz;
	OUREN	18.00	Zum heiligen Geist; Zur Mutter Gottes als Dank; Helmuth Wangen; L&V Fam.Waxweiler-Gillessen
	DÜRL	19.30	Mathiasfest: Herbert Mathieu; EL Mathieu-Schwall & So Willy
SO 28. Feb.	OU DL	9.00	EL Franz Nelles-Treinen; Vst. Emma Zweber (s.d.Nachb.); Agnes Alloo; JGD Vst. Fr. Anna Betz-Thoussaint
	STEFFES	9.00	L&V EL Zeyen-Pfeiffer&So. Heinz; JGD Leni Kohlen-Krings
	REUL	10.30	2. Fastensonntag Mk 9, 2-10 Geschw. Heinrich & Leonie Claes; Hubert Zeyen
	THOM	10.30	F.d. Pfarren -1. JGD Emil Brever; Kirche für die Fam. reserviert.
	ALDR, MAL, REU, OUDL, THOM, STEFFES, ESP und OUREN	14.30 Uhr – 16.00 Uhr	<p>Der 2. Fastensonntag ist ein Tag des stillen Gebetes vor dem Allerheiligsten im ganzen Pfarrverband.</p> <p>Stille: Anbetung von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr. Gebetsanregungen werden in den Kirchen ausgelegt. Gotteslob bitte mitbringen!</p> <p>15.50 Uhr: Sakramentaler Segen in Thommen, Reuland und Aldringen.</p>

- Im Jahr 2020 wurden im **Pfarrverband Burg-Reuland 19 Kinder** getauft. **41 Kinder** feierten ihre erste Heilige Kommunion. **33 Jugendliche** empfangen die Firmung. **39 Mitchristen** wurde mit einer kirchlichen Begräbnisfeier zu einem unserer Friedhöfe begleitet.
- **Für die Fastenzeit haben wir ein sehr wertvolles Buch gefunden. „Fasten find ich gut. 40 Neue Ideen für die Fastenzeit.“ Wir bieten es in den Kirchen bei Gottesdiensten an zum Preise von nur 5 €.** Die Küster haben auch einige Exemplare in der Sakristei.
- **Die Firmlinge können ein Exemplar in den Kirchen gratis erhalten und so eine wertvolle Zeit bis Ostern erleben.**



Ein Fastenablauf kann folgendermaßen aussehen:

- 1. Tag: Kein Fleisch essen
- 2. Tag: Autofasten
- 3. Tag: Eine Blume verschenken
- 4. Tag: Kein Fernsehen, keine Gamestation
- 5. Tag: Staun-Spaziergang
- 6. Tag: Smartphonefreier Tag
- 7. Tag: Für andere beten
- 8. Tag: Kein PC
- 9. Tag: Gemeinsam biblisch kochen
- 10. Tag: Eine Kerze in der Kirche anzünden
- 11. Tag: Einer bettelnden Person ein Brötchen kaufen
- 12. Tag: Meditieren
- 13. Tag: Bibelteilen
- 14. Tag: Achtsam sein für die schönen Dinge
- 15. Tag: Frische Luft tanken
- 16. Tag: Nichtstun
- 17. Tag: Abends positive Erlebnisse und Gedanken des Tags aufschreiben
- 19. Tag: Ein gutes Buch lesen
- 20. Tag: Verzicht auf Erwartung
- 21. Tag: Verzicht auf Bewertung
- 22. Tag: Verzicht auf Ausreden
- 23. Tag: Verzicht auf Rechthaberei
- 24. Tag: Verzicht auf schlechte Laune
- 25. Tag: Verzicht auf Schimpfwörter
- 26. Tag: Verzicht auf negative Gedanken
- 27. Tag: Freundliche Worte und Lächeln einüben
- 28. Tag: Keine sozialen Medien nutzen
- 29. Tag: Fünf Minuten schweigen

- 30. Tag: Obsttag
- 31. Tag: Nur Wasser trinken
- 32. Tag: Ausräumen – aufräumen – abgeben
- 33. Tag: Kein Plastik verwenden
- 34. Tag: 20 Minuten Bewegung
- 35. Tag: Keinen Müll produzieren
- 36. Tag: Kein Einkauf
- 37. Tag: Ein Fairtrade®-Produkt ausprobieren
- 38. Tag: Energie einsparen
- 39. Tag: Einen Krankenbesuch machen
- 40. Tag: Einem lieben Menschen Zeit schenken

Die Fastentage sind austauschbar. Sie können sich die 40 Fastentage so einteilen, wie Sie es sich ermöglichen können. Wenn Ihnen der tägliche Wechsel zu aufwendig ist, können Sie auch wochenweise wechseln. Dabei ist es natürlich auch möglich, zwei oder drei Fastenthemen zu kombinieren. An den Sonntagen ist, wie beim Fasten üblich, das Fastenbrechen möglich. Schreiben Sie sich Ihren eigenen, ganz persönlichen Fastenplan.



Sie suchen neue Anregungen für die Fastenzeit? Sie fragen sich, ob und wie Sie Ihre Kinder in das Fasten einbeziehen sollen? Dieser Guide gibt Antworten. Übersichtlich und mit vielen praktischen Tipps werden 40 unterschiedliche Formen des Fastens vorgestellt. Darunter finden Sie auch ungewöhnliche Anregungen wie das Verzichten auf Ausreden, Internetfasten oder ein Fastentagebuch. Bei allen Ideen steht die Rückkehr zum Wesentlichen im Mittelpunkt: Das Fasten soll die Seele stärken und wieder mit Gott in Einklang bringen.