

Heilig Kreuz:

Rückblick Fastenandachten „Soviel du brauchst“

Von Tanja Middel

15. Apr. 2026

Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit: „So viel du brauchst“ – Ein Rückblick und Ausblick

Sechs Wochen des gemeinsamen Reflektierens und Gestaltens

In diesem Jahr fand in Heilig Kreuz eine Andachtenreihe in der Fastenzeit unter dem Motto „So viel du brauchst“ statt. Über sechs Wochen hinweg trafen sich Interessierte montags im Pfarrsaal zu einer interaktiven Fastenandacht. Im Mittelpunkt stand nicht das klassische Fasten, sondern vor allem das gemeinsame Reflektieren, der Austausch und die Frage: Was brauchen wir wirklich – für uns selbst, für unsere Mitmenschen und für unsere Erde?

Eine bunte, offene Gruppe

Die Andachten sprachen Menschen zwischen 10 und 70 Jahren an. Es entwickelte sich eine Fastengruppe, die sich durch eine große Offenheit und Vielfalt auszeichnete. Jeder Termin brachte neue Gesichter mit, während andere aus terminlichen oder inhaltlichen Gründen nicht immer dabei sein konnten. Diese Durchmischung bereicherte die Gespräche und zeigte, wie unterschiedlich und doch verbindend die Suche nach einem guten Leben für alle sein kann. Aber auch wir schwierig manche Themen sind und wie viele unterschiedliche Standpunkte zu berücksichtigen sind.

Keine Diät für das schlechte Gewissen, sondern ein geistiger Übungsweg

Angelehnt an die bundesweite Aktion „Klimafasten“ der evangelischen und katholischen Bistümer, war der Begriff „Klimafasten“ im Nachhinein fast irreführend. Wer konkrete Fastentipps oder Handlungsanleitungen erwartete, wurde enttäuscht. Mit dem Untertitel „So viel du brauchst“ ging es nicht um Verzicht um des Verzichts willen, sondern um eine geistige Übung – um das Wahrnehmen dessen, was wirklich genügt, um das Teilen dessen, was trägt, und um die Hoffnung auf das, was kommt.

Themen, die bewegen

In den sechs Terminen setzten wir uns mit folgenden Fragen auseinander:

- **Wo stehe ich?** – Einstieg und Positionsfindung: Was brauche ich wirklich? Was tut mir gut?
- **Gottes Vision von Gerechtigkeit** – Gerech ist, wenn jeder genug zum Leben hat. (Impulse aus der Bibel, z. B. die Arbeiter im Weinberg)
- **Planetare Gesundheit – persönliche Gesundheit** – Ein gesunder Lebensstil für mich ist oft auch gesund für unsere Erde. Wie viel brauche ich wirklich?
- **Gemeinschaft** – Gemeinsam geht vieles besser. Wie können wir uns gegenseitig stärken?
- **Zeit** – Wie nutze ich meine Zeit sinnvoll? Welche Aktivitäten tun mir gut, welche belasten mich? Wie setze ich Prioritäten?
- **Liebe und Empathie** – Als geliebte Menschen sind wir aufgerufen, Empathie zu entwickeln – für unsere Mitmenschen und für unsere Umwelt.

Gott vertrauen, Mut fassen, handeln

In jeder Andacht wurde uns bewusst: Gott liebt und unterstützt uns. Wir können nicht scheitern, wenn wir mit Empathie, Mut und Vertrauen handeln – im Wissen, dass wir als Christen Hoffnung und Veränderung gestalten können. Gut für uns, gut für die Erde, gerecht für viele.

Und jetzt? Vom Denken zum Handeln!

Die Fastenzeit ist vorbei, doch die Gedanken und Impulse bleiben. Wie können wir aus der Zuversicht heraus auch konkret handeln? Dazu laden wir alle Interessierten herzlich ein:

Nachhaltigkeit in unserer Gemeinde – Wo stehen wir? Was können wir gemeinsam verändern?

- **Mittwoch, 10. Juni 2026 - 18:30 kleiner Pfarrsaal HI. Kreuz**

Nach einer kurzen Andacht wollen wir gemeinsam überlegen, ob und wenn ja welche Handlungsmöglichkeiten wir in unserer Gemeinde sehen.

Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Ideen ein – gemeinsam gestalten wir unsere Zukunft!

„So viel du brauchst“ – manchmal ist es weniger, als wir denken, und doch genau das Richtige.