

**Leitung:**

Lore Albrecht (gemeinsamer Suppennacht/Fastenbrechen)  
Brigitte Ammann (gemeinsamer Suppennacht/Fastenbrechen)  
Alexandra Dosch, kath. Seelsorgerin/Theologin (Morgengebet, meditatives Kreistanzen, Kontemplation, Themenabend)  
Monika Hirt, ref. Pfarrerin (Morgengebet, Themenabend)  
Emilie Schuhmacher (Morgengebet, Bibelabend)  
Joachim Schwarz, kath. Seelsorger/Theologe (Morgengebet, Bibelabend)

**Auskunft zur Meditations- und Fastenwoche:**

Alexandra Dosch  
Telefon: 044 435 30 76  
Email: [alexandra.dosch@heiligkreuz-zh.ch](mailto:alexandra.dosch@heiligkreuz-zh.ch)

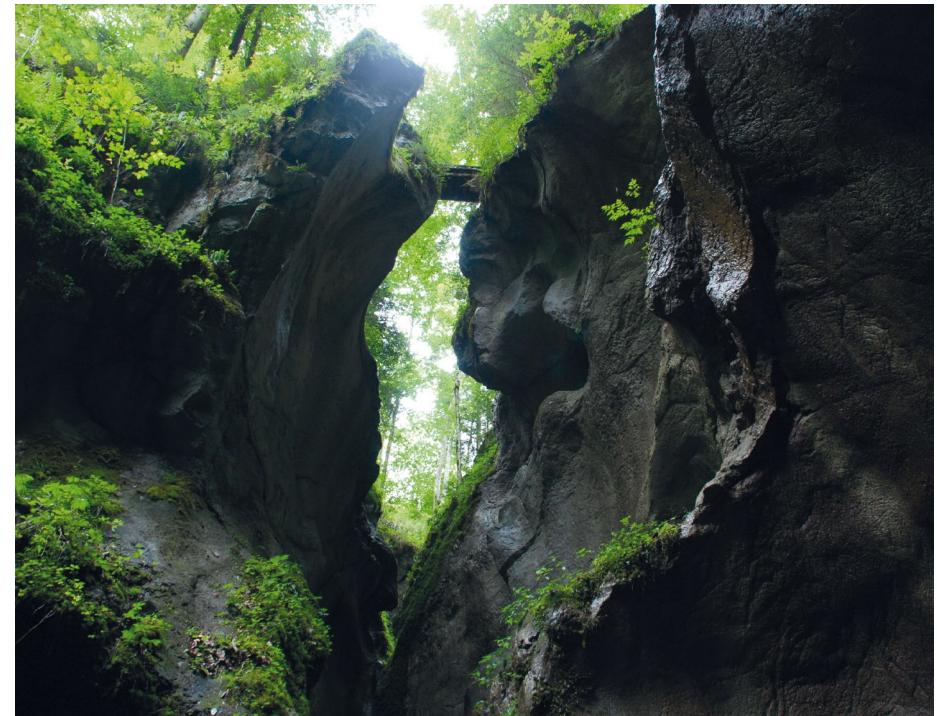
**Wer sich fürs Voll- oder Teilstunden interessiert oder Informationen zum Fasten wünscht, setze sich bitte in Verbindung mit:**

Lore Albrecht  
Telefon: 044 432 21 50  
Email: [lore.albrecht@bluewin.ch](mailto:lore.albrecht@bluewin.ch)

Brigitte Ammann  
Telefon: 044 431 56 84  
Email: [h.b.ammann@bluewin.ch](mailto:h.b.ammann@bluewin.ch)



reformierte  
kirche zürich



## Ökumenische Meditations- und Fastenwoche

**9. bis 13. März 2026**

**für Voll-, Teil- und Nicht-Fastende**

Bereits im Alten Testament finden wir, dass sich die Menschen vor besonderen religiösen Ereignissen und grossen Feiertagen eine Zeit lang darauf vorbereitet haben. Auch Ostern, dem höchsten christlichen Fest, geht eine Vorbereitungszeit voraus – die Fastenzeit oder österliche Busszeit.

In der diesjährigen Fastenzeit laden wir Sie herzlich ein zu einer ökumenischen Meditations- und Fastenwoche.

**Fasten** ist eine alte und auch sehr intensive Methode der Vorbereitung. Fasten ist ein Weg, mit Leib, Geist und Seele aufmerksamer zu werden für uns selbst, für unsere Beziehungen und für Gott als Mitte unseres Lebens.

Sich neu auf diese Mitte besinnen und ausrichten kann man aber auch mittels verschiedener Meditations- und Gebetsformen – sehr regelmässigen wie dem täglichen **Morgengebet**, sehr bewegten wie dem **Kreistanzen** und ganz nach innen gekehrten wie der **Kontemplation**.

Die Umkehr und Hinkehr zu Gott vollziehen wir ebenso, wenn wir auf sein Wort in der **Heiligen Schrift** hören. Mit dem Thema «Türen öffnen» lassen wir einen Text aus dem Johannes-Evangelium in unser eigenes Leben sprechen.

Zudem spielt während solchen Vorbereitungszeiten die Solidarität mit anderen eine wichtige Rolle. Dieser Aspekt wird aufgenommen in der **Auseinandersetzung mit dem Leiden** – fremdem und eigenem.

Wir laden Sie ein zu einer Intensiv-Woche. **Allerdings bestimmen Sie die Intensität selbst und stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen.** Vom Besuch einzelner morgendlicher Gebetszeiten oder Abendanlässe bis zur Teilnahme am Gesamtprogramm inklusive Vollfasten ist **alles möglich**. Abgeschlossen wird die Woche mit einem **gemeinsamen Suppennacht**, der für die Fastenden zugleich das Fastenbrechen markiert.

Falls Sie Zweifel haben, ob ein Angebot für Sie geeignet ist – oder ob Sie für das Angebot geeignet sind –, zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. Sie sind uns herzlich willkommen!

## Angebote

### **Täglich von Montag, 9. März bis Freitag, 13. März**

*Morgengebet:* jeweils von 6.45-7.15 Uhr  
in der kath. Kirche Heilig Kreuz, Saumackerstrasse 83  
*Anschliessend gemeinsames Teetrinken.*

*Mittagstreff mit Bouillon:* jeweils um 12.15 Uhr  
im Bistro auf dem Chilehügel, Pfarrhausstrasse 21

### **Meditatives Kreistanzen „Ausgerichtet auf die Mitte“**

*Montag, 9. März um 19.00 Uhr*  
im Begegnungshaus Heilig Kreuz, Saumackerstrasse 81

### **Bibelabend «Türen öffnen» (Joh10)**

*Dienstag, 10. März um 19.00 Uhr*  
im kath. Pfarreizentrum Heilig Kreuz, Saumackerstrasse 83

### **Kontemplation „Schweigend vor Gott“**

*Mittwoch, 11. März um 19.00 Uhr*  
im Begegnungshaus Heilig Kreuz, Saumackerstrasse 81

### **Themenabend „Leiden – warum und wozu?“**

(Es handelt sich um den dritten Abend im Rahmen des siebenteiligen Kurses „Glaubenssache – 7 Updates“; dieser Abend ist für alle Interessierten offen.)

*Donnerstag, 12. März um 19.00 Uhr*  
im Begegnungshaus Heilig Kreuz, Saumackerstrasse 81

*Freitag, 13. März*

### **Spaziergang mit Bärlauch-sammeln**

Treffpunkt: um 13.30 Uhr beim Bistro (siehe oben)  
**Gemeinsamer Suppennacht/Fastenbrechen**  
um 18.00 Uhr im Begegnungshaus Heilig Kreuz (siehe oben)