

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

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

Lore Albrecht

Telefon: 044 432 21 50

Email: lore.albrecht@bluewin.ch

Brigitte Ammann

Telefon: 044 431 56 84

Email: h.b.ammann@bluewin.ch



Kath. Kirchgemeinde
Heilig Kreuz

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 Suppenznacht**, 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 Suppenznacht/Fastenbrechen

um 18.00 Uhr im Begegnungshaus Heilig Kreuz (siehe oben)