



Einführung: Ein geistliches Heilmittel für eine laute Welt

Wir leben in einer Zeit des ständigen Lärms. Soziale Medien, Nachrichten, endlose Gespräche und vor allem Worte, die oft ungefiltert aus unserem Mund kommen. Wir kritisieren, beschweren uns, tratschen und verletzen – ohne es zu merken – das heiligste Band, das Gott uns geschenkt hat: **die Familie**.

Doch was, wenn es eine vergessene Bußübung gäbe, ein „Fasten“, das nicht den Verzicht auf Nahrung, sondern die **Zähmung der Zunge** bedeutet? Ein Fasten, das, wenn es fromm praktiziert wird, Frieden in die Häuser bringen, Beziehungen heilen und uns näher zu Gott führen kann.

Dies ist das „**Wortfasten**“, eine alte asketische Praxis, die Heiligen und Mystikern wohlbekannt war, heute aber weitgehend in Vergessenheit geraten ist.

1. Was ist das ‚Wortfasten‘?

Das „Wortfasten“ ist eine Form der Bußübung, bei der man sich **unnötiger Worte enthält**, besonders solcher, die verletzen: Kritik, Klagen, Tratsch, Verleumdungen und verletzende Äußerungen.

Es geht nicht um ein absolutes Schweigegelübde, sondern darum, **mit Bedacht zu sprechen**: um aufzubauen, zu trösten, zu lehren und zu lieben. Wie der heilige Paulus sagt:

„Kein schlechtes Wort soll aus eurem Mund kommen, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt und denen, die es hören, Segen bringt.“ (Epheser 4,29)

Dieses Fasten ist nichts Neues. Die Wüstenväter, Heilige wie der heilige Josef von Copertino (der kaum sprach, um Sünden der Zunge zu vermeiden) und sogar die Jungfrau Maria, die „alle diese Worte in ihrem Herzen bewahrte“ (Lk 2,19), praktizierten diese Form des inneren Schweigens.



2. Warum ist es heute so notwendig?

a) Familien werden durch die Zunge zerstört

- **Ständige Kritik** zwischen Ehepartnern erzeugt Bitterkeit.
- **Klatsch**, der Geschwister und Freunde entzweit.
- **Beschwerden**, die das Familienklima vergiften.

Die Bibel warnt: „*Die Zunge ist ein Feuer, eine ganze Welt des Unrechts*“ (Jakobus 3,6). Ein einziges negatives Wort kann Jahre der Liebe verbrennen.

b) Wir leben in einer „Kultur des Luftmachens“

Soziale Medien haben uns daran gewöhnt, zu allem ungefiltert unsere Meinung zu äußern. Aber **wie viele dieser Worte sind wirklich nötig?** Wie viele dienen dem Aufbau statt der Zerstörung?

c) Mangel an Gebet und Zuhören

Der äußere Lärm hindert uns daran, **Gottes Stimme** zu hören. Schweigen ist keine Leere – es ist der Raum, in dem Gott spricht.

3. Wie praktiziert man das ‚Wortfasten‘?

Es geht nicht darum, nicht mehr zu sprechen, sondern **unsere Kommunikation zu läutern**. Hier einige Schlüssel:

a) Beginnen Sie mit kleinen Opfern

- **Vermeiden Sie Kritik** für einen Tag.
- **Antworten Sie nicht im Zorn**, selbst wenn Sie Recht haben.
- **Schweigen Sie**, wenn Sie sich beschweren wollen.



b) Verwandeln Sie Worte in Gebet

Anstatt über jemanden zu tratschen, **beten Sie für diese Person**. Wie die heilige Teresa von Ávila sagte: „Wenn du sprichst, sprich von Gott; wenn du schweigst, schweige für Gott.“

c) Üben Sie inneres Schweigen

- **Fragen Sie sich vor dem Sprechen:** Baut dies auf? Ist es nötig? Ist es liebevoll?
- **Lernen Sie zuzuhören**, mehr als zu sprechen.

4. Die Früchte dieses Fastens in der Familie

Diejenigen, die dieses Fasten praktiziert haben, bezeugen:

- ☐ **Weniger Streit**, mehr Frieden zu Hause.
- ☐ **Bessere Kommunikation**, weil Worte mit Liebe gesprochen werden.
- ☐ **Stärkere Einheit**, weil unnötige Verletzungen vermieden werden.

Schluss: Eine Herausforderung, um Ihr Zuhause zu stärken

Das „Wortfasten“ ist nicht einfach. Es erfordert **Demut, Selbstbeherrschung und viel Gnade Gottes**. Aber es ist eine mächtige Bußübung, besonders in einer Zeit, in der **der Teufel versucht, Familien durch die Zunge zu spalten**.

Ich fordere Sie heraus, es zu versuchen: Einen Tag, eine Stunde, selbst nur wenige Minuten. Sie werden sehen, wie der Heilige Geist wirkt, wenn wir ihm durch unser Schweigen Raum geben.

Wie der heilige Johannes vom Kreuz sagte:

„Die Sprache, die Gott am besten versteht, ist das Schweigen der



Das ‚Wortfasten‘: Die vergessene Bußübung, die Familien verwandeln kann | 4

| *Liebe.“*

Sind Sie bereit, dieses Fasten zu versuchen und Ihre Familie zu verwandeln?

☐ **Was denken Sie? Werden Sie die Herausforderung annehmen?**