Die Fastenzeit ist eine Zeit der Gnade, ein Aufruf zur tiefen Umkehr und eine Einladung, zum Herzen Gottes zurückzukehren. Sie ist nicht nur eine Phase der Entbehrung oder äußerer Regeln, sondern ein Weg der inneren Verwandlung. Auf diesem geistlichen Weg helfen uns drei wesentliche Säulen, diese Zeit in ihrer ganzen Fülle zu leben: **Verzicht, Reue und Erneuerung**.

Heute mehr denn je, in einer Gesellschaft, die Individualismus, Bequemlichkeit und sofortigen Erfolg fördert, fordert uns die Fastenzeit heraus, aus uns selbst herauszutreten, unser Leben mit Demut zu prüfen und Gott zu erlauben, in uns alles neu zu machen.

1. Verzicht: Loslassen, um zu Gewinnen

Die moderne Welt drängt uns dazu, anzuhäufen, unsere Wünsche sofort zu befriedigen und das Opfer zu vermeiden. Doch Jesus lehrt uns, dass nur derjenige, **der sein Leben um seinetwillen verliert, es gewinnen wird** (vgl. Mt 16,25).

Der christliche Verzicht ist kein Akt der Selbstzerstörung oder der Verachtung des Guten im Leben, sondern eine freie und liebende Hingabe. In der Fastenzeit sind Fasten und Abstinenz sichtbare Zeichen dieser Realität: **Wenn wir auf das Überflüssige verzichten, lernen wir, das Wesentliche zu schätzen**.

Verzicht kann viele Formen annehmen:

- Ablenkungen reduzieren, um mehr Zeit für das Gebet zu haben.
- Die Nutzung sozialer Medien und Technologie einschränken, um sich auf echte Beziehungen zu konzentrieren.
- Gewohnheiten aufgeben, die uns von Gott entfernen, wie Tratsch, Ungeduld oder mangelnde Nächstenliebe.

Das Ziel ist klar: **unser Herz von allem zu befreien, was uns versklavt, damit Gott es mit seiner Gnade füllen kann**.

2. Reue: Das Herz, das Zu Gott Zurückkehrt

Die Reue steht im Mittelpunkt der Botschaft der Fastenzeit. Von den Propheten über Johannes den Täufer bis hin zu Jesus selbst war der Ruf zur Umkehr stets beständig:

> ***„Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“*** *(Mk 1,15).*

Wahre Reue ist nicht nur ein Gefühl der Schuld, sondern eine bewusste Entscheidung, zu Gott zurückzukehren. Es genügt nicht, unsere Sünden zu erkennen, wir müssen auch die Richtung ändern und aufrichtig wünschen, durch die Liebe Christi verwandelt zu werden.

Die Kirche bietet uns das Sakrament der Versöhnung als den großen Kanal der göttlichen Barmherzigkeit. In der Beichte werden wir nicht nur vergeben, sondern auch geheilt und gestärkt, um mit erneuertem Eifer voranzugehen.

Um die Reue in dieser Fastenzeit authentisch zu leben, können wir:

- Jeden Tag eine aufrichtige Gewissenserforschung durchführen.
- Mit Demut und Vertrauen zur Beichte gehen.
- So weit wie möglich Wiedergutmachung für das Unrecht leisten, das wir durch unsere Sünden verursacht haben.

Gott vergibt uns nicht nur – Er verwandelt uns. Egal, wie weit wir uns entfernt haben, es gibt immer einen Weg zurück.

3. Erneuerung: Ein Neuanfang in Christus

Die Fastenzeit endet nicht mit Buße, sondern mit der Freude der Auferstehung. **Gott ruft uns nicht nur zum Verzicht und zur Reue auf, sondern auch zur Erneuerung in seiner Liebe**.

Der heilige Paulus drückt es kraftvoll aus:

> ***„Wenn also jemand in Christus ist, dann ist er eine neue Schöpfung: Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“*** *(2 Kor 5,17).*

Erneuerung bedeutet, das Leben in Christus mit Freude anzunehmen und zuzulassen, dass sein Licht unsere Beziehungen, unsere Arbeit, unsere Gedanken und unsere täglichen Entscheidungen verwandelt.

Um diese Fastenzeit zu einer echten Zeit der Erneuerung zu machen, können wir:

- Uns zu einem tieferen und beständigeren Gebetsleben verpflichten.
- Konkrete Nächstenliebe praktizieren, indem wir anderen helfen.
- Jeden Tag mit einem Geist der Dankbarkeit und des Vertrauens in Gottes Vorsehung leben.

Die Fastenzeit in der heutigen Welt Leben

In einer Zeit, in der Oberflächlichkeit und Eile uns von der wahren Bedeutung des Lebens ablenken, ist die Fastenzeit eine Gelegenheit, **innezuhalten, nachzudenken und zum Wesentlichen zurückzukehren**. Sie ist nicht nur ein jährliches Ritual, sondern ein Aufruf zur echten Verwandlung.

Verzichten, um Christus zu gewinnen. Bereuen, um seine Barmherzigkeit zu erfahren. Erneuert werden, um in der Freude der Auferstehung zu leben.

Das ist der wahre Geist der Fastenzeit: **ein Weg, der uns von Asche und Staub zum strahlenden Licht der Osternacht führt**. Mögen wir diesen Weg mit offenem Herzen gehen, im Vertrauen darauf, dass Gott uns in jedem Schritt begleitet.

Fastengebets

Herr, in dieser heiligen Zeit,
hilf mir, auf das zu verzichten, was mich von Dir trennt,
aufrichtig Reue zu empfinden
und in Deiner Liebe erneuert zu werden.
Möge diese Fastenzeit ein neuer Anfang sein,
eine Gelegenheit, in der Heiligkeit zu wachsen
und Dir näher zu kommen.
Amen.