



Die Fastenzeit ist eine Zeit der Gnade, eine geistliche Reise, die uns von der Wüste zum Kreuz führt und uns auf das Wunder der Auferstehung vorbereitet. Sie ist nicht nur eine symbolische Periode oder eine bloße Erinnerung an die vierzig Tage, die Jesus in der Wüste verbrachte; sie ist eine Einladung, mit Ihm den Weg der Umkehr, der Buße und der inneren Erneuerung zu gehen.

In einer hektischen und lauten Welt, in der Ablenkung die Norm ist und Verzicht als überholt gilt, steht die Fastenzeit als Oase der Stille und der Tiefe. Sie fordert uns heraus, uns von der Oberflächlichkeit zu lösen und in das Mysterium einzutreten, unsere christliche Identität neu zu entdecken und uns auf den größten Sieg vorzubereiten: die Auferstehung Christi, die zugleich das Versprechen unserer eigenen Auferstehung ist.

## **Die Wüste: Eine Schule der Umkehr und der Begegnung mit Gott**

Die Fastenzeit beginnt mit dem Bild der Wüste. Nach seiner Taufe im Jordan wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, um vom Teufel versucht zu werden (Mt 4,1-11). Diese Episode ist kein Zufall, sondern eine Lehre für uns alle.

In der Bibel symbolisiert die Wüste Reinigung, Prüfung und Vorbereitung. Das Volk Israel verbrachte vierzig Jahre in der Wüste, bevor es das Gelobte Land erreichte. Mose fastete vierzig Tage auf dem Berg Sinai, bevor er die Gesetzestafeln empfing. Elia wanderte vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Horeb, wo er Gott in „einem sanften, leisen Säuseln“ begegnete (1 Kön 19,12).

Warum die Wüste? Weil dort die Absichten gereinigt, Versuchungen überwunden und die völlige Abhängigkeit von Gott gelernt wird. In der Einsamkeit erkennen wir unsere Schwächen, aber auch die Möglichkeit, Gottes Stimme klar zu hören.

Heute kann unsere „Wüste“ viele Formen annehmen: Stille im Gebet, Verzicht auf bestimmte Annehmlichkeiten oder der Kampf gegen Ablenkungen, die uns von Gott entfernen. Die Fastenzeit lädt uns ein, diese Zeit zu nutzen, um uns von allem zu befreien, was unser geistliches Wachstum behindert.

### **Praktische Anwendungen:**

- Tägliche Momente der Stille für Gebet und Reflexion einplanen.
- Versuchungen erkennen, die uns von Gott entfernen, und ihnen mit seiner Gnade



entgegentreten.

- Maßhalten beim Zeitvertreib, indem wir unnötige Ablenkungen wie übermäßige Nutzung sozialer Medien vermeiden.

## **Fasten, Gebet und Almosen: Die drei Säulen der Fastenzeit**

Jesus hat uns drei wesentliche Praktiken hinterlassen, um die Fastenzeit authentisch zu leben: Fasten, Gebet und Almosen (Mt 6,1-18). Dies sind nicht nur bloße Traditionen, sondern konkrete Wege der Umkehr.

### **1. Fasten: Sich entleeren, um von Gott erfüllt zu werden**

Fasten bedeutet nicht nur den Verzicht auf Nahrung, sondern ist eine Übung innerer Freiheit. Es hilft uns, uns von Oberflächlichem zu lösen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: Gott. Es ist keine bloße spirituelle Diät, sondern eine Möglichkeit, „Nein“ zu uns selbst zu sagen, um „Ja“ zu Gott zu sagen.

#### **Praktische Anwendungen:**

- Nicht nur auf Speisen verzichten, sondern auch auf schädliche Gewohnheiten wie übermäßige Unterhaltung, Vorurteile oder Ungeduld.
- Maßhalten im materiellen Konsum üben, um unsere Abhängigkeit von Gott zu stärken.

### **2. Gebet: Zurück zum Herzen Gottes**

Im Gebet begegnen wir dem lebendigen Gott. Jesus lehrt uns, dass das Gebet aufrichtig, demütig und beständig sein muss. In der Fastenzeit sind wir aufgerufen, unser Gebetsleben zu intensivieren und eine echte Beziehung zu Gott zu suchen.

#### **Praktische Anwendungen:**

- Sich Zeit für das betende Lesen der Heiligen Schrift (Lectio Divina) nehmen.
- Den Kreuzweg beten und über das Leiden Christi meditieren.
- Momente der eucharistischen Anbetung suchen.

### **3. Almosen: Die Liebe in die Tat umsetzen**

Almosen zu geben bedeutet nicht nur, Geld zu spenden, sondern mit anderen zu teilen, was



Gott uns geschenkt hat. Es hilft uns, aus der Selbstsucht auszubrechen und Christus in den Gesichtern der Armen und Bedürftigen zu erkennen.

### **Praktische Anwendungen:**

- Jemandem helfen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.
- Zeit für wohltätige Projekte oder Dienste in der Pfarrei opfern.
- Dankbarkeit und Loslösung von materiellen Gütern praktizieren.

## **Das Kreuz: Das Zentrum der Fastenzeit**

Die Fastenzeit führt uns unweigerlich zum Kreuz. Wir können diese Zeit nicht leben, ohne über das Opfer Christi auf Golgotha nachzudenken. Am Kreuz zeigt uns Jesus eine Liebe, die bis zum Äußersten geht: „Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt“ (Joh 15,13).

Nun ist es an uns, uns zu fragen: Sind wir bereit, unser Kreuz zu tragen? Jesus sagt uns: „Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“ (Mt 16,24). Das Kreuz ist nicht nur ein Symbol des Leidens, sondern auch der Hoffnung. Es ist der Weg zur Auferstehung.

### **Praktische Anwendungen:**

- Tägliche Schwierigkeiten mit Glauben und Geduld als Teil unserer Heiligung annehmen.
- Unsere Opfer für die Bekehrung der Sünder und die Seelen im Fegefeuer aufopfern.
- Über die Liebe Christi nachdenken und uns durch das Sakrament der Versöhnung erneuern.

## **Die Auferstehung: Unser Ziel und unsere Hoffnung**

Die Fastenzeit endet nicht am Kreuz, sondern in Christi Sieg über den Tod. Die Auferstehung erinnert uns daran, dass sich Opfer lohnt, dass Leiden nicht ewig dauert und dass Gottes Liebe das letzte Wort hat.

Der heilige Paulus sagt uns: „Wenn wir mit Christus gestorben sind, glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden“ (Röm 6,8). Die Fastenzeit lädt uns ein, unser altes Leben abzulegen, um mit Christus an Ostern aufzuerstehen.



## **Praktische Anwendungen:**

- Unsere Verpflichtung zum Glauben und zur Kirche erneuern.
- Ostern mit reinem Herzen feiern, nachdem wir einen echten Weg der Umkehr gegangen sind.
- Zeugen von Gottes Liebe und Barmherzigkeit im Alltag sein.

## **Schlussfolgerung: Ein Neuanfang**

Die Fastenzeit ist nicht nur ein jährliches Ritual; sie ist eine Gelegenheit zur Veränderung und zur Annäherung an Gott. Sie lädt uns ein, mit Christus in die Wüste zu gehen, mit Ihm zum Kreuz zu wandern und mit Ihm an Ostern aufzuerstehen.

Nun ist es an uns zu entscheiden: Bleiben wir dieselben, oder wagen wir es, Gott etwas Neues in uns wirken zu lassen? Die Fastenzeit ist ein Aufruf zum Handeln, zur Umkehr und zur Liebe.

Lassen wir dieses Jahr nicht einfach verstreichen. Nutzen wir diese Zeit, um Gott zu begegnen und Ihm zu erlauben, uns zu verwandeln. Von der Wüste zum Kreuz, vom Kreuz zur Auferstehung und von der Auferstehung zum Ewigen Leben!