

RAUM FÜR DAS WESENTLICHE - Ein Impuls zur Fastenzeit

Die Fastenzeit ist eine Einladung, innezuhalten. Vierzig Tage liegen vor uns – geschenkte Tage, die uns einladen, still zu werden und Gott sowie unser eigenes Leben neu und bewusster in den Blick zu nehmen. In einer Welt, die oft laut, schnell und fordernd ist, ruft uns diese Zeit in die Stille – nicht als Flucht, sondern als Weg nach innen, auf Gott hin, der uns sucht und uns seine Nähe schenkt.

Die österliche Bußzeit erinnert uns daran, dass unser Leben auf Gott ausgerichtet ist und in ihm seine Vollendung findet. Umkehr im biblischen Sinn bedeutet *metanoia* – eine Verwandlung des Herzens. Gott selbst geht den ersten Schritt: Er ruft, er vergibt, er erneuert. Wo der Mensch sich öffnet, kann seine Gnade wirken.

Fasten bedeutet mehr als Verzicht. Es ist ein Freimachen. Wer loslässt, schafft Raum – Raum für Gott, für das Wesentliche, für echte Begegnung. Vielleicht fragen wir uns: Was bindet mich? Was raubt mir innere Freiheit? Die Fastenzeit lädt uns ein, ehrlich hinzuschauen – im Vertrauen darauf, dass Gott uns mit liebendem Blick ansieht.

Die Schrift zeigt uns in dieser Zeit drei grundlegende Wege: Gebet, Fasten und Werke der Liebe.

Im Gebet öffnen wir unser Herz für Gottes Gegenwart und entdecken neu: Unser Leben ist Geschenk. Oft genügen schon wenige Minuten der Stille, um zu spüren, dass wir getragen sind.

Im Fasten lernen wir zu vertrauen. Wir erinnern uns, dass der Mensch nicht vom Brot allein lebt, sondern aus der Beziehung zu Gott. Verzicht wird so zu einem Zeichen innerer Freiheit und der Sehnsucht nach ihm.

In den Werken der Liebe wird unser Glaube konkret. Gottesliebe und Nächstenliebe gehören zusammen. Wer teilt, erfährt: Das Leben wird weiter, das Herz wird freier, Hoffnung wird sichtbar.

Der Weg der Fastenzeit ist ein Weg mit Christus. Er führt durch die Wüste zum Leben, durch das Kreuz zur Auferstehung. In der Taufe wurde uns bereits dieses Geheimnis offenbart, das uns in jeder Fastenzeit neu dazu beruft, in Nachfolge zu leben.

So ist die Fastenzeit kein dunkler Weg, sondern ein Weg des Lichtes. Sie führt auf Ostern zu – auf das Fest der Auferstehung und des Lebens. Bitten wir den Herrn, dass er uns standhaft im Glauben, fest in der Hoffnung und eifrig in der Liebe mache, um uns in seiner Nachfolge zu erneuern.

**HERR, ERNEUERE UNS –
UND LASS UNS ZEUGEN DEINER HOFFNUNG SEIN.**

