



Hirtenbrief zum ersten Fastensonntag 2026

Liebe Schwestern und Brüder!

Lachende Gesichter, fröhliche, ausgelassene Stimmung, Tanz und üppiges Essen, Feiern und die Lebensfreude bis ins Innerste spüren und auskosten, das erlebten viele von uns in den letzten Wochen. Und nun? Vorbei soll sie sein, die Feierlaune und das glückliche Leben? Die Kirche als Spaßverderberin? Im oberflächlichen Betrachten könnte uns dieser Gedanke durch den Sinn kommen, aber es gilt vielmehr darauf zu blicken, was sich hinter der vierzigtägigen Fastenzeit, die mit dem Aschermittwoch eingeläutet wird, verbirgt. Jetzt geht es wieder ums Verzichten, um sich nichts mehr gönnen dürfen, um leben zu müssen, wie es eben keinen Spaß mehr macht, kurz: ein Leben aus dem Mangel zu führen, damit man sich zu Ostern wieder richtig freuen kann. Das mag selbstverständlich ein Zugang sein. Es ist aber ein sehr einfach gedachter Weg, der mit dem Sinn des Verzichtens nichts zu tun hat.

Verzichten im christlichen Sinne versteht sich als ein Lösen von irdischen Abhängigkeiten (wie z.B. Essen und / oder Trinken), an deren Stelle jedoch kein Vakuum oder gar eine Leere treten soll, sondern die geistlich-spirituelle Verbindung mit Gott in einer großen inneren Weite vertieft wird.

Die Intensität der Fastenzeit spiegelt sich in der Qualität der Beziehung zu Gott. Wenn wir Menschen unserem Gott begegnen wollen, dann gelingt das vor allem dort, wo wir nicht durch äußeren Lärm und Geplapper abgelenkt werden, wo wir mit ihm im tiefsten Inneren unserer Seele ins Gespräch kommen.

Bevor wir diesen Dialog in der Hektik unseres Alltags aufnehmen können, braucht es eine innere Ausrichtung bzw. Einstimmung auf den Tag. Vielleicht könnten hier folgende drei Schritte am Morgen eines jeden Tages der Fastenzeit eine Hilfe sein:

Gottesbegegnung – der beste Teil des Lebens

Erstens wählen wir die Ausrichtung des Tages so, dass der kommende Tag, den Gott geschenkt hat, als der beste des persönlichen Lebens betrachtet werden kann. Das heißt



nicht, dass an diesem Tag alles perfekt sein wird, sondern es bedeutet, dass wir am Beginn des neuen Tages beschließen für Gott zur Verfügung zu stehen, da zu sein für ihn und auf ihn hin ausgerichtet zu sein und vor allem bereit zu sein für die Aufgaben, die an diesem neuen Tag an uns gestellt werden.

Achtsam denken

Zweitens kontrollieren wir unsere Gedanken und Worte. Niemand weiß, was der Tag bringen wird, aber wir können uns selbst kontrollieren, wie wir mit dem, was uns entgegenkommt, achtsam und wertschätzend umgehen wollen. Die Kunst dabei ist es, vor allem dann, wenn es sehr herausfordernde Situationen sind, dennoch mit Freude und Liebe darauf zu antworten. Ziel dabei wäre es, dass wir kontrollieren, was wir in unseren Gedanken tragen und so sprechen, als würde Gott durch uns sprechen. Dazu ist es unumgänglich, dass wir zuvor mit Gott in Beziehung treten, denn gerade dann, wenn es besonders schwierig erscheint, lässt er uns nicht allein. Er will an unserer Seite sein und uns treu beistehen. Das wird für uns dann erfahrbar, wenn wir ihn darum bitten.

Dankbarkeit leben

Die dritte Ausrichtung am Beginn des neuen Tages soll sein, dass wir ihn in großer Dankbarkeit und Freude starten. Überlegen wir, wofür wir Dank sagen wollen. Es gibt immer Momente, Situationen, Gedanken und / oder Erfahrungen, für die wir dankbar sein können, auch wenn wir in Not sind, wenn wir Angst haben, wenn wir uns klein fühlen. Dankbarkeit stärkt das Innere der Seele und führt uns zum Sinn unseres Daseins. Mit der Ausstrahlung der Dankbarkeit schaffen wir in unserem Inneren Zufriedenheit. Wir werden nicht mehr vorangetrieben immer mehr haben zu müssen, mehr Essen, mehr Trinken, mehr Geld, mehr Kleidung, mehr Prestigeobjekte und dergleichen.

Im Gegenteil, wir können verzichten, weil wir schon haben, wonach wir ursprünglich immer hinterhergejagt sind.

Vom irdischen Mangel zur göttlichen Fülle

Damit wird der Verzicht zum Erleben der inneren Fülle und des Reichtums. An die Stelle der irdischen Güter tritt die göttliche Erfahrung in Form von Freude, Achtsamkeit und Dankbarkeit. Die Fastenzeit kann nicht an einem einzigen Tag erfahren und durchlebt werden, aber die richtige Richtung an jedem neuen Tag – besonders in den kommenden



Tagen – kann das Leben und die Einstellung zu einem Leben mit unserem Gott verändern.

In diesem Sinne freue ich mich, wenn Sie sich einlassen auf diese neue Form des Verzichtens, um in weiterer Folge das Leben mit Gott zu gewinnen.

Eine gesegnete Fastenzeit!

Ihr

Dr. Alois Schwarz
Diözesanbischof