

Fastenzeit 2026 – 7 Wochen für die Seele

© Pater Karl Wallner

1 Fasse einen realistischen Vorsatz

Die Fastenzeit ist die Zeit der Gnade. Was will ich in den nächsten Wochen ändern?
Mehr beten, für etwas bestimmtes beten, auf etwas verzichten, mir Zeit nehmen für
meine/n Nächsten x, etc.

2 Faste mit Leib und Seele

40 Tage: die Zeit der Überwindung des Bösen, vom Dunkel zum Licht, Zeit der
Reinigung. Körperlich fasten (z. B. am Abend nur Wasser und Brot) und mir überlegen,
was ich ändern sollte (z. B. besonders liebevoll und geduldig sein mit).

3 Öffne deine Augen!

Gewinne etwas dazu. Achte auf das Schöne und Gute, den erwachenden Frühling.
Betrachte das Kreuz. Schau deinem Nächsten in die Augen.

4 Gib mir ein dankbares Herz.

Befreie dich vom stets negativen Denken und Reden. Befreie dich von der Empörungs-
und Skandalkultur der Medien. Hör auf zu jammern. Freude wirkt ansteckend! Und: in
jedem Menschen gibt es etwas Gutes. Preise Gott und du wirst froh und dankbar.

5 Vergib dir und lass dir vergeben

Geh vor Ostern zur Beichte. Auch wenn wir uns annehmen sollen, wie wir sind, ist nicht
alles in uns ganz toll. Überwinde deine Kränkungen und dein Selbstmitleid. Schau dich
ehrlich an und bringe vor Gott, was dich von ihm trennt. Jesus ist uns Vorbild.

6 Feiere deine Erlösung mit

Nimm dir Zeit für die Gottesdienste und Liturgien in der Karwoche: Gründonnerstag,
Karfreitag, die Grabsruhe, Osternacht, Ostersonntag. Begreife den Sinn deines Kreuzes
und denke daran, dass Jesus qualvoll gestorben ist – aus Liebe zu dir. Gott will dich
verwandeln.

7 Sing fröhlich Halleluja

Gott macht die Finsternis hell. Auch wenn die Welt am Abgrund stehen sollte: Jesus
Christus triumphiert über den Tod. Er hat schon gesiegt. Er hat uns schon erlöst. Die
Kirche wird nie untergehen. Der Glaube lebt. Sei Teil dieser Begeisterung. Man sieht dir
an, dass du ein Christ/eine Christin bist, der/die aus Ostern Hoffnung schöpft!