

18. Februar 2026

SANCTA QUADRAGESIMA – DIE GROSSE FASTENZEIT

Tag 1: “Der Weg beginnt”



Hinführung

Die »Sancta Quadragesima«, die heilige Fastenzeit, nimmt innerhalb des Kirchenjahres einen besonderen Platz ein. Sie beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Karsamstag. Vierzig Tage und Nächte lang machen sich die Gläubigen auf den Weg zu einer tieferen Umkehr, um sich auf das heilige Osterfest vorzubereiten.

Vierzig Tage und Nächte dauerte die Sintflut. Vierzig Jahre mußten die Israeliten durch die Wüste wandern und ausharren, bevor sie in das Gelobte Land einzogen. Vierzig Tage fastete Mose, bevor er das Gesetz für sein Volk empfing. Der Prophet Elija pilgerte unter vierzigtägigem Fasten zum Berg Horeb. Vierzig Tage und Nächte fastete unser Herr Jesus Christus, bevor er öffentlich verkündigte und sich als der Sohn Gottes zu erkennen gab.

In der Liturgie werden uns die Gedanken an das Leiden des Herrn, die Segnungen der heiligen Taufe und die Buße ans Herz gelegt. Die klassischen Bußwerke – das Fasten, das Beten und das Almosengeben – sollen die Fastenzeit begleiten. Zudem wird eine Zurückgezogenheit empfohlen, um sich den vielfältigen Zerstreuungen zu entziehen. Unnötige Feierlichkeiten und weltliche Feste sollten vermieden werden. Vor allem gilt es, sich Zeit zum Gebet und zum innigen Austausch mit Gott zu nehmen.

Die Fastenzeit ist von einem heiligen Ernst durchzogen, der aber nicht im Gegensatz zur inneren Freude steht, sondern sie fördert. Sie wächst in dem Maß, wie wir die innere Reinigung vollziehen, die durch den Heiligen Geist geschieht. Er ist die Liebe, die in unsere Herzen ausgegossen ist (vgl. Röm 8,5). So können wir uns als geistliches Ziel für diese heilige Zeit vornehmen, in der Liebe zu wachsen. Alle Bußübungen und Verzichte, jede Sühne und Teilhabe am Leid des Herrn sollen diesem dienen.

Bereits am ersten Tag der Fastenzeit gibt der Herr uns die Weisung:

“Wenn Ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler, [...] damit die Leute nicht merken, daß du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten..” (Mt 6,16.18)

In diesem Sinne wollen wir die Heilige Quadragesima beginnen und den Heiligen Geist um Führung bitten, damit diese Zeit für das Reich Gottes sehr fruchtbar wird!

Der Aschermittwoch

Die Liturgie am Aschermittwoch führt uns zunächst zur Segnung der Asche mit ihren tiefen Gebeten und anschließend zum Empfang des Aschenkreuzes. Dabei spricht der Priester:

“Bedenke, Mensch, daß du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehrst” (vgl. Gen 3,19).

So beginnen wir die Fastenzeit mit der Erinnerung an unsere vergängliche geschöpfliche Wirklichkeit. Diese Realisierung unserer Existenz hilft uns, in Demut die Vergänglichkeit alles Irdischen zu erkennen. Sie macht uns empfänglich für die Wahrheit, daß wir Geschöpfe sind. Unser himmlischer Vater hat uns aus unendlicher Liebe ins Leben gerufen hat, aber wir Menschen haben uns durch den Ungehorsam von ihm abgewandt. Das betrifft nicht nur die Erbschuld, die auf uns lastet, und den Verlust des paradiesischen Urzustandes des Menschen zur Folge hat (vgl. Gen 3), sondern auch unsere persönlichen Sünden, die uns von Gott trennen. Schon von diesem Ausgangspunkt her wird uns klar, daß wir der Umkehr und der Vergebung unserer Schuld bedürfen.

Der Prophet Joel ruft uns in der heutigen Lesung zu:

“Auch jetzt spricht der Herr: Kehret um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten und Weinen und Wehklagen! Und zerreiet eure Herzen und nicht eure Kleider und bekehret euch zu dem Herrn, euerm Gott; denn er ist gnädig und barmherzig, geduldig und voller Güte und läßt sich des Übels gereuen” (Joel 2,12–13).

Das große Thema, das uns bis zum Ende unseres Lebens begleiten wird – die Umkehr zu Gott –, ist hier angesprochen. Wenn wir verstehen, daß es dabei um die Liebe geht, dann ist uns der Schlüssel gegeben. Alle Sünden sind Vergehen gegen die wahre Liebe und sind somit gegen unseren liebenden Vater gerichtet. Diese Erkenntnis soll in uns eindringen, damit unsere Herzen zerrissen werden und wir unsere Sünden beweinen können. Damit ist eine wirkliche Umkehr gemeint: ein tiefes Bedauern, eine Bestürzung und ein Leiden unter unseren Sünden, ein Leiden unter unserer Unfähigkeit, so zu lieben, wie Gott es von uns möchte. Dies ist nicht nur ein persönliches Leiden, sondern auch ein Leiden, daß so viele Menschen in Sünden leben, ohne sie zu bereuen. Das führt uns zum flehentlichen Gebet der Umkehr für alle Menschen und auch dazu, dem himmlischen Vater unsere eigene ernsthafte Umkehr als Sühne für alle Menschen anzubieten.

Jesus fordert uns im Evangelium auf, nach den wirklichen Schätzen Ausschau zu halten: *“Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen. Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz”* (Mt 6,19–21).

Der »wahre Schatz« besteht in all den Werken, die wir in Übereinstimmung mit dem Willen Gottes tun. Sie sind unser bleibender Schatz der Liebe, einer Liebe, die diese Welt verändern kann und uns in der Ewigkeit angerechnet wird. Auf sie ausgerichtet zu sein, ist schon ein Zeichen wahrer Umkehr. Wir können unseren Vater ganz einfach fragen: "Was können wir heute für Dich tun?" und so unser Herz nach Gott ausstrecken. Gewiß wird Gott darauf antworten und uns Gelegenheit geben, Schätze für den Himmel zu sammeln.

Dem Beispiel des heiligen Franz von Sales folgend, werden wir jeden Tag eine »geistliche Blume« aus der Betrachtung pflücken – eine Frucht, die wir aus der Betrachtung ziehen. Am Ende der Fastenzeit werden wir den »Blumenstrauß« dem Herrn und der Jungfrau Maria überreichen.

Die »Blume« des heutigen Tages:

In kreatürlicher Demut die Fastenzeit beginnen, sich ernsthaft auf den Weg der Umkehr begeben und Schätze im Himmel sammeln.

Ein Hinweis: Während der Fastenzeit werden die täglichen Vaterbetrachtungen meditative Ergänzungen zum Thema des Tages sein. Sie sind auf meiner Website unter folgendem Link zu finden:

<https://elijamission.net/category/kleine-vater-betrachtung/>

Betrachtung zur Tageslesung: <https://elijamission.net/aschermittwoch-das-heilige-fasten/#more-8469>

Betrachtung zum Tagesevangelium: <https://elijamission.net/alles-zur-ehre-gottes-tun-3/#more-14535>

(Texte nach der Leseordnung des Novus Ordo)