

20. Februar 2026

SANCTA QUADRAGESIMA – DIE GROSSE FASTENZEIT

Tag 3: “Das Fasten vermindert die Selbstsucht”



Heute, am dritten Tag unseres Fastenpfads, führen uns die Tageslesungen zu den Themen Fasten und Feindesliebe.

Das Fasten – damit ist zunächst das körperliche Fasten gemeint, das in der Kirche früher sehr verbreitet war – ist eine gute und nützliche Übung im Rahmen unseres geistlichen Lebens in der Nachfolge Christi. Gewiß ist es ein Opfer, das dem Herrn wohlgefällt, wenn es in den allgemeinen Weg der Heiligkeit eingebunden ist. Der nachfolgende Text aus dem Propheten Jesaja macht auf Mißstände beim damals üblichen Fasten aufmerksam, wie sie für Gott erkennbar waren. Wir verstehen leicht, daß die heilsame und lobenswürdige Übung des Fastens nur dann Gottes Wohlgefallen erweckt, wenn sie mit aufrichtigem Herzen praktiziert wird.

“Warum haben wir gefastet, und du hast nicht darauf gesehen? Warum haben wir unsere Seelen gebeugt und du hast uns verschmäht? Sehet, am Tage eures Fastens findet sich euer eigener Wille, und alle eure Schuldner drängt ihr. Seht, bei Streitigkeiten und Zänkereien fastet ihr und schlagt zu mit gottloser Faust! Fastet nicht wie bisher, damit euer Rufen in der Höhe gehört werde! Ist dies ein solches Fasten, wie ich es erwählt habe, wenn der Mensch sich zeitweise kasteit, etwa daß er wie im Wirbel seinen Kopf niedersenkst und sich in Sack und Asche hinstreckt? Wirst du das etwa Fasten nennen und einen Tag, der dem Herrn wohlgefällig ist? Ist nicht vielmehr dies das Fasten, das ich erwählt habe: Löse die Knäuel der Bosheit auf, löse die Fesseln der Bedrückung, gib die Unterdrückten frei, brich jedes Joch! Brich dem Hungrigen dein Brot, führe Arme und Herberglose in dein Haus; wenn du einen Nackten siehst, bekleide ihn und verachte deine Blutsverwandten nicht! Dann wird gleich dem Morgen dein Licht hervorbrechen und deine Wunden werden schnell vernarben, deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen und die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach. Dann wirst du rufen und der Herr wird erhören, du wirst flehen und er wird antworten: Siehe, hier bin ich! Wenn du aus deiner Mitte die Fesseln entfernst und aufhörst, den Finger auszustrecken und zu reden, was nichts nützt. Wenn du dem Hungernden dein Mitleid erschließest und die Seele des Bekümmerten sättigst, wird in der Finsternis dein Licht erglänzen und dein Dunkel zum hellen Mittage werden.” (Jes 58,3–10)

Das Fasten wird demnach zu einem »wahren Fasten«, wenn es mit den Werken der Barmherzigkeit und der Änderung des Lebens einhergeht, also mit der Umkehr des ganzen Lebens verbunden ist. Es soll uns dabei helfen, unser Herz für die Nöte der Menschen weit zu machen und ihnen sowohl materiell als auch geistig von unserem eigenen Verzicht etwas zukommen zu lassen. Die mit dem Fasten verbundene Selbstdisziplinierung stärkt uns für den geistlichen Kampf, den wir als Jünger des

Herrn zu führen haben. Nicht zuletzt macht uns der Herr darauf aufmerksam, daß manche Dämonen nur durch Gebet und Fasten vertrieben werden können (vgl. Mk 9,29), daß sich also die Vollmacht des Herrn auf diese Weise zeigen will. Die Fähigkeit zum Verzicht schenkt uns auch eine größere Freiheit und mindert unsere Anhänglichkeit an die irdische Dimension unseres Lebens.

Das Fasten bringt also sehr viele gute Früchte hervor, wenn es im rechten Geist geschieht. Es sei daran erinnert, daß das Fasten bei Wasser und Brot und andere Fastenübungen schon viele Jahrhunderte hindurch bekannt sind. Es wäre sehr wünschenswert, wenn dieser beinahe vergessene Schatz in der katholischen Kirche wiederbelebt werden könnte. Vereinzelt geschieht dies bereits, und es gibt viele Gründe dafür, es weiter zu beleben.

Das Evangelium des heutigen Tages führt uns in fast unerreichbare Höhen des geistlichen Lebens. Jesus wendet sich an seine Jünger und damit auch an uns, die wir ihm heute nachfolgen, und sagt:

“Ihr habt gehört, daß gesagt worden ist: Du sollst deinen Nächsten lieben, und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde, tut Gutes denen, die euch hassen, und betet für die, welche euch verfolgen und verleumden, auf daß ihr Kinder eures Vaters seid, der im Himmel ist, der seine Sonne über die Guten und Bösen aufgehen läßt, und regnen läßt über Gerechte und Ungerechte. Denn wenn ihr die liebt, die euch lieben, welchen Lohn werdet ihr haben? Tun dies nicht auch die Zöllner? Und wenn ihr nur eure Brüder grüßt, was tut ihr da mehr? Tun dies nicht auch die Heiden? Seid also vollkommen, wie auch euer Vater im Himmel vollkommen ist.” (Mt 5,43-48)

Wie können wir dieses Wort erfassen, das weit über unser menschliches Vermögen hinausgeht? Mit unserer Vernunft und unserem Willen gelingt es uns vielleicht, unsere Feinde nicht zu hassen und ihnen auf derselben Ebene zu begegnen. Sie zu lieben, ist uns aus uns heraus jedoch nicht möglich. Dazu bedarf es einer anderen Kraft, oder besser ausgedrückt: der Gnade Gottes. Diese ist schon nötig, um allein einen solchen Weg der überwindenden göttlichen Liebe gehen zu wollen!

Der Schlüssel zum Verständnis liegt im letzten Satz: “*Seid also vollkommen, wie auch euer Vater im Himmel vollkommen ist.*”

Die Feindesliebe gehört zur Vollkommenheit Gottes und ist für uns nur durch seine Gnade möglich. Unter seinem liebenden Einfluß gewinnen wir den Blick Gottes auf die Menschen. Durch die Verwandlung unseres Herzens unter dem Einfluß der Gnade werden wir fähig, diese Akte der übernatürlichen Liebe zu vollziehen. Es mag uns dabei helfen, daß wir selbst dem ärgsten bösen Feind nicht wünschen, für immer mit den Dämonen in der Hölle gequält zu werden, und für ihn um die rechtzeitige Umkehr zu Gott beten.

Unser Fastenweg soll uns ja zum hochheiligen Osterfest führen und uns fähiger machen zu lieben. Das Fasten als geistliche Übung und das Ausstrecken nach der Gottesliebe werden unseren Weg beschleunigen.

Die »Blume« des heutigen Tages:

Das rechte Fasten in unser Leben aufnehmen und Gott um die Gnade der Feindesliebe bitten.

Betrachtung zur Tageslesung nach der Leseordnung des Novus Ordo:

<https://elijamission.net/fasten-und-werke/#more-939>