

## **Geistlicher Monatsimpuls Februar 2026**

**Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen! Kehrt um zum Herrn, eurem Gott, denn er ist gnädig und barmherzig. (Joel 2,12)**

Mit diesen Worten des Propheten Joel aus dem alten Testament beginnt am Aschermittwoch die Fastenzeit, die Vorbereitung auf die Begegnung mit Jesus Christus, der uns im letzten Abendmahl die Eucharistie geschenkt hat, der für uns und unser Fehlverhalten am Kreuz gestorben ist und der uns mit seiner Auferstehung das ewige Leben zugesagt hat.

Buße und Umkehr predigte auch Johannes der Täufer den Menschen, die zu ihm zur Taufe an den Jordan kamen und der Satz, den wir oft bei der Austeilung der Asche hören: „kehr um und glaube an das Evangelium“ ist ein Wort von Jesus selbst. (Mk 1,15)

Vor uns liegen 40 Tage der Fastenzeit – eine symbolische Zeitspanne: 40 Tage war Mose auf dem Berg Sinai, begegnete Jahwe und sein Gesicht strahlte, für alle wahrnehmbar. 40 Tage war Elija zum Berg Horeb unterwegs, um dem Herrn zu begegnen, der aber nicht im Sturm, Erdbeben und Feuer war, sondern sanft in einem leisen Säuseln. 40 Tage fastete Jesus nach seiner Taufe in der Wüste, widerstand den Versuchungen Satans und wurde sich seiner Sendung bewusst und in den 40 Tagen zwischen Auferstehung und Himmelfahrt kam es zu intensiven und andersartigen Begegnungen zwischen Jesus und seinen Jüngern, denken wir an verschlossene Türen und den Emmausgang.

Die 40 Tage Fastenzeit sollen uns bereit machen für Gott und uns öffnen für neue, andersartige und unerwartete Gotteserfahrungen. Dazu gibt der Heilige Benedikt in seiner Regel dem Beten und dem Lesen der Bibel den Vorrang vor leiblichem Fasten. Im Gebet und im intensiven Lesen, Nachspüren und Erfassen einer kurzen Bibelstelle pflegen wir unsere Beziehung zu Gott.

Alle Übungen des Verzichts, z.B. auf Süßigkeiten, Fleisch, Nikotin, Alkohol, überlanges Schlafen, Computerspiele, Handyzeit, das Auto u.a.m., also auf Bequemlichkeit und Luxus unserer Tage, dienen dem Zweck, sich selbst zu erkennen und seine Schwächen in Demut vor Gott zu bringen. Das heißt aber auch, dass Fasten und Beten unbedingt zusammengehören.

### **Impulsfragen – jeweils mit einer kurzen Zeit der Stille**

- Was habe ich mir vorgenommen, wie steht meine Fastenübung in Beziehung zu Gott?
- Kann ich mich etwa 15 Minuten tgl. für Gebet und Bibellesung frei machen? Worauf muss ich dann verzichten? – auch das ist Fasten.

Gott, du bist gnädig und barmherzig. Immer wieder bin ich mit meinen Schwächen und Fehlern auf deine verzeihende Liebe angewiesen. Ebenso brauche ich die Kraft deines Heiligen Geistes, die mir hilft, in Fasten und Gebet konsequent zu bleiben, damit nicht am Ende das Wort von Christine Busta auf mich zutrifft:

**MORGEN** werde ich mich ändern, **GESTERN** wollte ich es **HEUTE** tun.