

Erster Fastensonntag 2026

Mit dem Aschermittwoch in der Mitte der vergangenen Woche haben wir die Fastenzeit eingeläutet; diesmal war's ja eine arg kurze Zeit zwischen Weihnachten und dem Beginn der österlichen Bußzeit.

Das Aschenkreuz, für viele noch eine feste Tradition, hab' ich dieses Mal mit dem Wort verteilt: „Bedenke Staub, dass du Mensch bist!“.

Manche dachten, ich hätte die Worte versehentlich verdreht: „Bedenke Staub, dass du Mensch bist!“; aber das war bewusst so formuliert.

Es geht in der Zeit auf Ostern hin nicht nur um die Buße, ums Fasten, um das eine oder andere „Opfer“, es geht vor allem darum, dass wir uns wieder neu auf den Weg machen zu einer größeren Lebendigkeit hin.

Auch, dass wir uns wieder neu bewusst machen, wer wir sind: Eben nicht nur endlich, vergänglich – „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehren wirst“.

Wenn schon Staub, dann, wie Tim Bendzko in seinem Lied singt: „Aus Sternenstaub“.

- Jeder von uns trägt etwas Göttliches in sich. Jeder Mensch ist gott-begabt;
- Wir sind Söhne und Töchter Gottes und in unsere Endlichkeit hinein hat er den Keim der Unsterblichkeit gelegt (Weish 22, 3).

Wir gehen auf Ostern zu und feiern in der Auferstehung Jesu den Durchbruch ins Leben.

Dass sich für einen jeden von uns da oder dort dieser Durchbruch ereignet, immer wieder neu, immer wieder neu heraus aus dem, was das Leben eng macht und klein hält das wünsche ich uns!

Jesus hat sein Leben und seinen Auftrag, den er von Gott her mitgebracht hat, zusammen-gefasst in den Worten: „Ich bin gekommen, damit ihr das Leben habt und es in Fülle habt.“ (Joh)

Gebet

G-tt,
 du schenkst uns mit den kommenden Wochen
 und Tagen wieder neu die Zeit,
 dem Leben ein wenig mehr auf die Spur zu kommen.
 Dass wir ausbrechen als Altem,
 längst überholten,
 dass wir Neuland betreten
 und zu mehr Leben und Lebendigkeit durchbrechen.
 Wie sich in der Natur in den kommenden Wochen
 das junge Grün aus der Verholzung schiebt,
 so mög' das eine oder andere in unserem Leben
 neu werden und gut.

Sie haben's sicher schon bemerkt, „es geht nauswärts“, so sagen bei uns zuhause die Leute, wenn der Winter langsam aber sicher an sein Ende kommt.

„Es geht nauswärts“.

Okay, Anfang der Woche, am Rosenmontag und am Faschingsdienstag musste ich noch mal den nassen Schnee vom Auto kehren, weil ich am Abend zuvor zu faul war, den Wagen in die Garage zu fahren. Und auch die Tage danach gab's immer wieder ein wenig Schnee ... aber das ist nur so das letzte Aufbäumen des Winters!

Sie merken's ja sicher auch, es bleibt am Abend schon etwas länger hell; am Morgen und auch während des Tages hört man schon die Vögel und an sonnigen, windstillen Plätzen blühen bereits die ersten Schneeglöckchen.

Dieses Erwachen des neuen Lebens ist auch die Botschaft des Kirchenjahres: Wir sind auf dem Weg zur Auferstehung, das Erstorbene erwacht.

Vor ein paar Tagen, sprich mit dem Aschermittwoch haben wir die Fastenzeit eingeläutet, die österliche Bußzeit, so der theologische Begriff.

Am nächsten Sonntag werden wir schon von der Verklärung Jesu auf dem Berg Tabor hören.

Diese Erzählung hat für mich keine andere Botschaft, als dass irgendwann

- der Durchbruch des Eigentlichen durchs Schemenhaften,
- des Lebendigen durch die Schatten,
- des Geliebten durchs Ungeliebte geschieht und dass es mitten in unserem Leben Auferstehung gibt.

Fastenzeit hat für mich nicht zuerst mit Fastenopfern zu tun, mit Fastenkuren, um sich ein paar Pfunde „runterzuquälen“.

Die Fastenzeit hat für mich mit diesem Wunder des neuen Lebens, mit einem Weg nach Ostern, nach Auferstehung mitten im Leben zu tun. Dazu bereiten wir uns in den kommenden Wochen vor.

- Fasten heißt nicht so sehr, ein Stück des Lebens abzuschneiden, sondern mehr auf dieses Leben zuzugehen.
- Ich darf das, was mich belastet, loswerden.
- Ich darf mich von inneren und äußeren Bodensätzen reinigen, die sich unwillkürlich im Laufe eines Jahres ansammeln.
- Ich verarme nicht durch Fasten, sondern bereichere mein Leben.

Und am Ende dieses Weges, da steht Auferstehung, neues befreites Leben.

Mit dem Evangelium von der Verklärung Jesu werden wir daran erinnert, dass wir Menschen oft einschlafen wie die Jünger damals dort auf dem Berg.

Wir verschlafen wichtige Entscheidungen oder aufmerksames Miteinander.

So heißt Fasten auch, wach zu werden und über den Tellerrand des Alltags hinauszusehen, das wahrzunehmen, was im Grunde viel wichtiger ist als das, was sich vordergründig aufdrängt. Ignatius von Loyola, der nach seiner Verwundung in der Schlacht um Pamplona das Leben ganz neu geordnet hat und später mit Gefährten den Orden der Jesuiten gründete, schreibt nach seinen Erfahrungen Prinzipien auf, die uns für einen Durchbruch zum neuen Leben noch heute helfen können.

Er spricht vom **Prinzip der Achtsamkeit**:

Fast alle geistlichen Meister lehren uns, auf die inneren Regungen des Herzens zu achten, auf die Stimme Gottes, die in der Tiefe der Seele spricht.

Achtsam-werden ist der Anfang von dem, wie sich das Leben weiterentwickeln soll.

Wo ich achtsam auf mein Inneres schaue und höre, da bin ich auch achtsam gegenüber den Menschen um mich herum, da bin ich achtsam für die Wunder der Schöpfung.

Diese Achtsamkeit kann mich wie ein Wunder tragen und mein Leben kostbar machen.

Sie lässt mich im Alltäglichen das Ewige entdecken. Sie führt mich zu einem Mehrwert dieses Lebens.

Dann das **Prinzip der Wirklichkeitstreue**:

Dieses Prinzip lässt mich nicht immer auf alte Ausreden zurückgreifen:

- Ja wenn ich andere Begabungen mitbekommen hätte,
- eine andere Ausbildung hätte,
- wenn ich in einer anderen Familie aufgewachsen wäre,
- wenn ich anders dastehen würde,
- wenn ich bessere Beziehungen hätte.

Wenn ..., ja dann, dann würde mein Leben auch ganz anders verlaufen.

Mit dieser Denke, mit dieser – oft auch – Klage über mein Leben lebe ich von Anfang an meiner Wirklichkeit vorbei; ich lebe in den Luftschlössern falscher Vorstellungen, die schnell auch zum Gefängnis werden.

Erst, wenn ich beginne meine Wirklichkeit anzunehmen, kann ich sie gestalten und sie kann sich verändern.

Wir können unser Leben nur umarmen, wenn wir unsere Wirklichkeit annehmen. Auch Gott umarmt uns durch unsere Wirklichkeit.

Und schließlich das **Prinzip der „Guttheißung der Welt“**:

Ignatius meint, dass es für mein Leben ein ganz wichtiges Fundament ist, dass ich weiß, dass alle Dinge Geschenke Gottes sind, die ich annehmen oder loslassen kann.

Wie viele Unglückspropheten gibt es immer noch, die die Welt schlechtreden oder nur Schlechtes sehen. Aber unsere Welt, auch wenn sie inzwischen arg kompliziert ist, sie ist Gottes Geschenk an uns und enthält von Anfang an Gutes.

Vielleicht müssen wir das Gute nur „befreien“, herausschälen und sichtbar machen.

Die Welt, unsere Umwelt und mag sie noch so klein sein, sie ist Gottes Geschenk und dieses Geschenk sollten wir nutzen, dass es uns hilft, zu einfühlsamen, menschenfreundlichen, liebenden, aber auch klaren und wahren Menschen zu werden.

Alles hat die Möglichkeit zu einer tieferen Antwort in sich. Ob es Reichtum ist oder Armut, Gesundheit oder Krankheit. Alles kann zu einem guten Ziel führen.

Gott hat einen jeden von uns das Leben geschenkt, weil er einen jeden von uns liebt. Und unsere Antwort auf seine Sorge und Liebe ermöglicht es, dass Gottes Leben in uns hereinströmt.

Alle Dinge dieser Welt sind Geschenke Gottes, die er uns von sich aus anbietet, damit wir ihm leichter auf die Spur kommen, damit wir uns an ihm und dem, was er uns schenkt, freuen und das Geschenkte miteinander teilen.

Viele haben, wenn sie an die Fastenzeit denken, den Begriff des Opfers im Sinn – und dann meinen sie, sie müssten sich abquälen, das Opfer muss uns etwas „kosten“.

Aber so ist es nicht angedacht! Im Hebräischen heißt unser deutsches Wort Opfer „korban“ – und korban meint: Dankbar sein, danke sagen, dankbar etwas von dem zurückbringen, was

ich an Gutem, Schöнем, Wert-vollem geschenkt bekommen habe.

Diese drei Prinzipien des Ignatius,

- die Achtsamkeit,
- die Wirklichkeitstreue
- und die grundsätzliche Gutheißung der Welt

könnten uns – wenn wir sie ab und an einüben – in den kommenden Wochen zu einem größeren Reichtum des Lebens führen, zu einer Faszination im Hinblick auf ihn, Gott.

Sie können uns einen neuen Durchblick für unser Leben gewinnen lassen. Wir können das Wunder des Erwachens entdecken, nicht nur in der Natur, sondern auch im eigenen, oft ganz banalen Leben.

Das wünsche ich uns allen: eine gute, gesegnete Fastenzeit.

Segen

Im Übrigen meine ich
 dass G-tt der Herr
 auch uns
 in diesen Tagen und Wochen
 in denen die Natur
 zu einem neuen Frühling durchbricht
 den Neuanfang schenken möge
 dass er uns allen
 wieder neu spüren lässt
 dass in seiner Nähe
 alles Leben gut aufgehoben ist
 und sich selbst Totgesagtes
 aufs neue Leben
 auf mehr Lebendigkeit hin ausrichtet

er schenke uns die Gnade
seinem Wort zu vertrauen
dass er in uns alles neu macht
im Denken und vielmehr noch im Herzen

Als Menschen mit einem neuen Blick
und einer neuen Zuversicht
wollen wir dann das Fest des Lebens
Ostern miteinander feiern
den Durchbruch ins Leben sehr wohl



P. Dieter Putzer