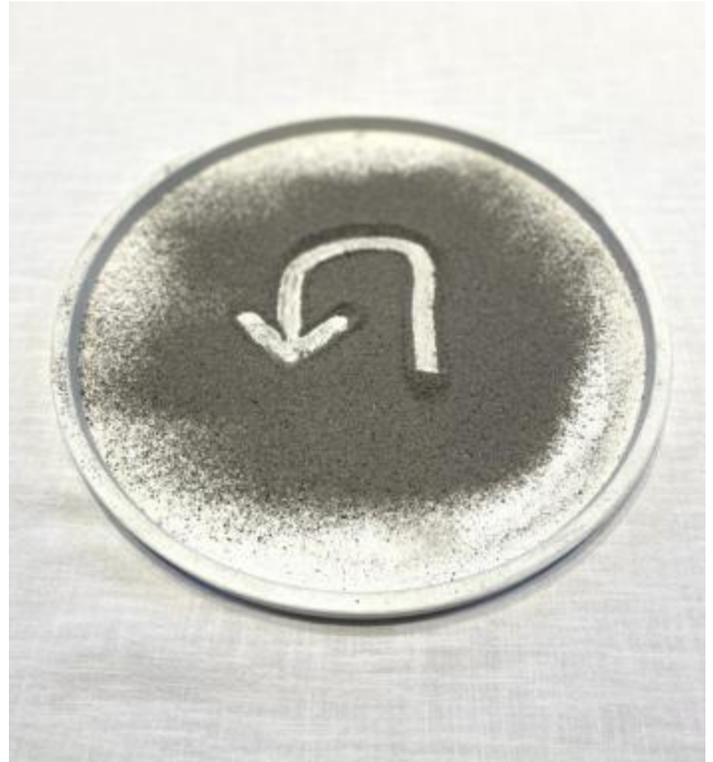


# Fastenzeit

Als Fastenzeit, auch österliche Bußzeit genannt, bezeichnet man die 40 Tage dauernde Vorbereitung auf Ostern. Sie beginnt mit dem Aschermittwoch und endet in der Osternacht. Allerdings gelten die Sonntage in der Fastenzeit nicht als Fastentage und werden deshalb auch nicht mitgezählt - daher dauert die Fastenzeit 40 Tage.

*Von Markus Schenk  
6. März 2025*



Für die Fastenzeit werden den Christen drei Dinge mit auf den Weg gegeben: zu beten, zu fasten und zu geben. Die Gläubigen sollen sich in der Fastenzeit besonders gegen Not und Ungerechtigkeit einsetzen. Das können sie tun, indem sie zum Beispiel die Hilfswerke der Kirchen - z. B. das Hilfswerk Misereor, welches alljährlich in der Fastenzeit seine Fastenkollekte durchführt - unterstützen. Beten und fasten dagegen sind sehr stark nach innen gewandt. Der Fastende nimmt sich selbst und sein Leben in den Blick - befreit vom Ballast des angenehmen Lebens. Die Fastenzeit gilt als Zeit der inneren Umkehr, in der man nicht immer nur an sich denkt, sondern Verzicht übt zugunsten anderer und den Dialog mit Gott sucht, um das wirklich Wichtige in den Blick zu nehmen.

Wir wünschen allen eine gnadenreiche und fruchtbringende Fastenzeit.

## Impuls zur Fastenzeit

*Sieben Wochen MIT*

*Sieben Wochen MIT FASTEN*

*Sieben Wochen MIT DENKEN*

*Sieben Wochen MIT TUN*

*Sieben Wochen MIT GEFÜHL*

*Sieben Wochen MIT LEIDEN*

*Sieben Wochen MIT MENSCH SEIN*

*Sieben Wochen MIT GOTT VERTRAUEN*

*Sieben Wochen MIT*

*Jörg Nottebaum, In: Pfarrbriefservice.de*