

# **Betrachtungstext: 1. Woche der Fastenzeit – Montag**

Der Sünde entsagen, ist ein Gewinn – Christus in den anderen sehen – Der Himmel ist für diejenigen, die alles von Gott erhalten

*DIE BEFEHLE des Herrn sind gerade, sie erfüllen das Herz mit Freude, beten wir im Psalm. Das Gebot des Herrn ist rein, es erleuchtet die Augen (Ps 19,9). Freude für das Herz und Licht für die Augen – das ist es, was der Herr uns schenken möchte. Gott geht es auch im Aufruf zu Umkehr in dieser Fastenzeit nur um eines: um*

unser Glück. Daran erinnert gleich der erste Satz des Katechismus der Katholischen Kirche: „Gott ist in sich unendlich vollkommen und glücklich. In einem aus reiner Güte gefassten Ratschluss hat er den Menschen aus freiem Willen erschaffen, damit dieser an seinem glückseligen Leben teilhabe.“<sup>1</sup>

*Jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade, Jetzt ist der da, der Tag der Rettung* (2 Kor 6,2), rufen wir im Halleluja. Bekehrung heißt, das Vertraute mit neuen Augen zu sehen. Der Feind jedoch versucht uns einzureden, Gott verlange nur Verzicht. Und das ist teilweise auch wahr. Allerdings ist der Verzicht auf die Sünde ein Gewinn und „nur scheinbar ein Opfer“, wie der heilige Josefmaria schrieb. Denn die Sünde hinter uns zu lassen, „befreit uns von vielen Fesseln und lässt uns in der Tiefe unserer Herzen die ganze Liebe Gottes auskosten“<sup>2</sup>.

Papst Franziskus erinnert daran, dass die österliche Bußzeit ein Neuanfang ist, ein Weg mit einem sicheren Ziel – dem Pascha der Auferstehung, dem Sieg Christi über den Tod. Diese Zeit, so der Papst, „lädt uns stets eindringlich zur Umkehr ein: Der Christ ist aufgerufen, von *ganzem Herzen* (Joel 2,12) zu Gott zurückzukehren und sich nicht mit einem mittelmäßigen Leben zufriedenzugeben, sondern in der Freundschaft mit Jesus zu wachsen.“ Sie ist auch ein günstiger Moment, „das Leben des Geistes zu intensivieren“<sup>3</sup>. Fastenzeit ist also kein Abstieg in die Dunkelheit, sondern ein Weg ins Licht.

---

*DENN ICH war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und ihr habt mich*

*aufgenommen* (Mt 25,35). Jesus macht im heutigen Evangelium deutlich: Wer sich dem Nächsten zuwendet, gehört am Ende zu den Gesegneten. Gott erwartet uns in jedem Menschen, dem wir begegnen – dieser Gedanke allein ist ein Grund zur Dankbarkeit. Wie sehr verändert sich unser Blick, wenn wir unsere Mitmenschen als Geschenk Gottes sehen.

*Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan* (Mt 25,40). Gott ruft uns dazu auf, Liebe, Verständnis und Frieden zu verbreiten, wo immer wir sind – und unseren Mitmenschen eine Hand zu reichen. Zuweilen genügt ein Lächeln – und der Tag eines Menschen verändert sich. „Vergiss nicht, dass es manchmal einfach notwendig ist, frohe Gesichter um sich zu haben“<sup>4</sup>, schreibt der heilige Josefmaria.

Frieden und Freude können wir allerdings nur weitergeben, wenn wir sie selbst besitzen. Dazu braucht es Aufrichtigkeit – gegenüber Gott, gegenüber uns selbst und gegenüber jenen, die uns begleiten. In der Selbsttäuschung kann kein Friede wachsen. Papst Franziskus ermutigt uns: „Haben wir keine Angst, wahrhaftig zu sein, die Wahrheit zu sagen, die Wahrheit zu hören, die Wahrheit anzunehmen. So werden wir lieben können.“<sup>6</sup> Aufrichtigkeit öffnet unser Herz und macht uns fähig, Christus im Hungrigen, im Durstigen und im Fremden zu erkennen.

---

*KOMMT HER, die ihr von meinem Vater gesegnet seid, empfangt das Reich als Erbe (Mt 25,34).* So hoffen wir eines Tages angesprochen zu werden. Doch, wie Papst Franziskus

sagt, vollzieht sich das Gericht bereits heute: „In jedem Augenblick wird das Urteil gefällt: ob wir das in Christus gegenwärtige Heil gläubig annehmen oder uns aus Unglauben in uns selbst verschließen.“<sup>6</sup> Papst Benedikt XVI. bezeichnet jene „Verschließung ins bloß Eigene“, in der der Mensch nichts empfangen will, als Hölle. Himmel hingegen ist Geschenk – „etwas, das wir nicht selbst machen können.“<sup>7</sup>

Wie schwer es uns fällt, Gottes Liebe anzunehmen, zeigt das Gleichnis vom barmherzigen Vater. Beide Söhne berechnen, was ihnen zusteht. Dann fordert der Jüngere sein Erbteil, und der Ältere beklagt die vermeintliche Ungerechtigkeit. Beide glauben, ihr Recht einfordern zu müssen. Doch der Vater denkt ganz anders und überbietet sich in Großzügigkeit. Noch bevor der Jüngere um Verzeihung bitten kann, ruft er schon aus: *Holt schnell das*

*beste Gewand ... wir wollen essen und fröhlich sein (Lk 15,22-23). Und zum Älteren sagt er: Alles, was mein ist, ist auch dein (Lk 15,31). Erst als die Söhne lernen zu empfangen, entdecken sie die Güte ihres Vaters.*

„Jeder Weg der Umkehr beginnt, wenn wir uns vom Wort Gottes erreichen lassen und es mit fügsamem Geist annehmen“<sup>8</sup>, so schrieb Papst Leo XIV. in seiner ersten Botschaft zur Fastenzeit. Umkehren heißt nicht zuerst leisten, sondern hören; nicht rechnen, sondern vertrauen. Maria hat diesen Weg in vollkommener Weise gelebt. Sie möge ihn uns lehren.

---

1 *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr. 1.

2 Hl Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 84.

3 Franziskus, *Botschaft für die Fastenzeit 2017*, 18.10.2016.

4 Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 57.

5 Franziskus, Audienz, 25.8.2021.

6 Franziskus, Audienz, 11.12.2013.

7 Joseph Ratzinger, *Einführung in das Christentum*, Kösel, S. 295.

8 Leo XIV., Botschaft zur Fastenzeit 2026.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
ch/meditation/betrachtungstext-1-  
woche-der-fastenzeit-montag/](https://opusdei.org/de-ch/meditation/betrachtungstext-1-woche-der-fastenzeit-montag/)  
(05.04.2026)