

# 10 Tipps für den Endspurt der Fastenzeit

Die Fastenzeit tritt mit dem Passionssonntag und der darauffolgenden Karwoche in die entscheidende Phase – ein guter Zeitpunkt also, um Vorsätze von Aschermittwoch zu erneuern und die Vorbereitung auf Ostern noch intensiver anzugehen.

26.03.2023

**1. Gebet an erster Stelle**

Der Verzicht auf Annehmlichkeiten aller Art ist wichtig und gut. Doch ist er sinnlos, wenn er nicht zu höherer innerer Freiheit und damit höherer Liebesfähigkeit führt. Das innere Gebet in diesen Tagen vor Ostern gut zu pflegen, steht daher im Mittelpunkt einer engagierten Vorbereitung. Gebetszeiten von mindestens zehn Minuten pro Tag bieten hierbei einen guten Ausgangspunkt, um nach Ostern in einer lebendigen, dauerhaften Christusbeziehung zu leben.

## **2. Positives Fasten verstärken**

Fastenzeit ist auf den ersten Blick mit Verzicht verbunden. Dieser Ansatz greift jedoch zu kurz. Die beiden anderen Säulen der 40-tägigen Vorbereitungszeit lauten Gebet und Almosen. Almosen sind nicht nur als klassische Armenfürsorge zu verstehen. Ein guter Vorsatz für den Endspurt könnte lauten: jeden Tag

eine längere persönliche Nachricht an einen geliebten Menschen – ob als Anruf, E-Mail oder Brief.

### **3. Widerstände besser aufnehmen**

Die Passion Christi zeigt uns, wie vollkommene Liebe selbst das schlimmste Leiden ertragen kann – ohne sich zu beschweren. Im Grunde genommen ist jede Klage Ausdruck eines mangelnden Glaubens.

Alltägliche Widrigkeiten wie Temperaturwechsel, Regen, die schlechte Laune anderer oder Missgeschicke können einen Bedeutungswandel erfahren – hin zu wunderbaren Gelegenheiten, am Kreuze Christi teilzuhaben.

### **4. Tagessstrukturen überdenken**

Die Fastenzeit ist eine Phase größerer Gnade – hierfür braucht es allerdings Empfänglichkeit. Anders gesagt: Im Hamsterrad und unter Termindruck ist Gnade nur schwer erfahrbar.

Feste Zeiten zum Beginn einer Tätigkeit, ihr dankbarer Abschluss als Geschenk für Gott und wiederum feste Zeiten zur Beendigung einer Tätigkeit können wertvolle Hilfen sein. Ein Vorsatz könnte hierbei lauten: alle beruflichen Arbeiten bis 19 Uhr erledigen, um danach Zeit für Familie, Freunde und Entspannung zu haben.

## **5. Die Messe als Gebetsquelle**

Die liturgischen Lesungen und Tagesgebete in diesen Tagen sind wie ein Crescendo hin zum Fest der Auferstehung des Herrn. Sie können als Grundlage des persönlichen Betens in diesen Tagen dienen und sind dazu geeignet, die Vorfreude auf das Osterfest kontinuierlich anwachsen zu lassen.

## **6. Mitleiden lernen**

Vielfach erwähnen die Evangelien den Satz „Jesus hatte Mitleid mit

ihnen“. Dieses Mitleid fand seinen Höhepunkt am Kreuzeshügel auf Golgotha. Keine andere Zeit im Jahr bietet sich so sehr an, sowohl dem persönlich erlebten als auch dem miterlebtem Leiden eine neue Tiefe zu geben. Erst wenn wir die Sorgen der Menschen um uns kennen und sie uns zu eigen machen, haben diese Menschen einen Platz in unserem Herzen gefunden.

## 7. Großzügigkeit praktizieren

Es macht einen Unterschied, ob jemand vom Überfluss etwas abgibt oder ob eine Zuwendung wirklich spürbar ist. Wenn die Fastenzeit vor allem die Solidarität mit den Armen betont, sind spürbar großzügige Spenden ein probates Mittel für eine Weitung des Herzens. Statt der üblichen Höhe könnte beispielsweise dieses Jahr eine mehrfach so hohe Summe stehen. Wenn das Geld dann an anderer Stelle schmerzlich fehlt,

war die Spende ein echtes Fastenopfer.

## **8. Die wichtigste Beichte des Jahres vorbereiten**

Die Kirche hat festgelegt, dass die Gläubigen mindestens einmal im Jahr das Sakrament der Buße und Versöhnung zu empfangen – idealerweise vor dem Osterfest.

Durch den geübten Verzicht und die höhere Sensibilität für Fehlverhalten werden wir aufmerksam auf kleine oder größere Verstöße gegen die Nächstenliebe. Diese Erkenntnis wird zusätzlich abgesichert durch eine tiefgreifende

Gewissenserforschung. Sie bietet die beste Vorbereitung für die dann wichtigste Beichte des Jahres – diejenige in einer besonderen Gnadenzeit, die das Zeug hat, auch tiefssitzende Fehlhaltungen zu korrigieren.

## **9. Vorsätze liebgewinnen und dauerhaft verankern**

Neujahr und Aschermittwoch sind wohl die prominentesten Vorsatzdaten des Jahres. Ein Vorsatz ist leicht und rasch formuliert, seine Umsetzung setzt aber Disziplin und Willensstärke voraus. Wenn die Vorsätze innerhalb von 40 Tagen vergleichsweise leicht umsetzbar waren, können sie auch über Ostern Bestand haben – immer mit derselben Zielsetzung: höhere innere Freiheit für mehr Hinwendung zum Nächsten.

## **10. Den Kreuzweg betrachten**

Der heilige Josefmaria Escrivá, Gründer des Opus Dei, empfahl die betende Andacht zur Passion Christi als eine der effektivsten Frömmigkeitsformen. Zahlreiche große Heilige und Theologen haben auf Basis der Heiligen Schrift und der Tradition eigene

Kreuzwegandachten formuliert – wie beispielsweise der heilige Alfons von Liguori, Papst Benedikt XVI., Romano Guardini, Hans-Urs von Balthasar oder eben auch der heilige Josefmaria. Gerade die Freitage der Fastenzeit bieten sich an, um in der Betrachtung des Kreuzwegs im Mitleiden mit Christus zu wachsen – wohlwissend, dass es die Sünden aller Menschen und aller Zeiten waren, wegen derer Jesus am Kreuz hingerichtet wurde.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/10-tipps-fuer-den-endspurt-der-  
fastenzeit/](https://opusdei.org/de/article/10-tipps-fuer-den-endspurt-der-fastenzeit/) (03.02.2026)