AR - DE - EN - ES - FR - IT - PL - PT

BOTSCHAFT VON PAPST LEO XIV. ZUR FASTENZEIT 2026

[**Multimedia**]

Zuhören und fasten.
Die Fastenzeit als Zeit der Umkehr

Liebe Brüder und Schwestern!

Die Fastenzeit ist die Zeit, in der die Kirche uns in mütterlicher Fürsorge einlädt, das Geheimnis Gottes wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen, damit unser Glaube neuen Schwung erhält und unser Herz sich nicht in den Sorgen und Ablenkungen des Alltags verliert.

Jeder Weg der Umkehr beginnt, wenn wir uns vom Wort Gottes erreichen lassen und es mit fügsamem Geist annehmen. Es besteht also ein Zusammenhang zwischen der Gabe des Wortes Gottes, dem Raum der Gastfreundschaft, den wir ihm bieten, und der Verwandlung, die es bewirkt. Aus diesem Grund wird der Weg der Fastenzeit zu einer günstigen Gelegenheit, auf die Stimme des Herrn zu hören und die Entscheidung zu erneuern, Christus zu nachzufolgen und mit ihm den Weg nach Jerusalem zu gehen, wo sich das Geheimnis seines Leidens, seines Todes und seiner Auferstehung erfüllt.

Zuhören

In diesem Jahr möchte ich zunächst darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, dem Wort durch das *Zuhören* Raum zu geben, denn die Bereitschaft zuzuhören ist das erste Anzeichen für den Wunsch, mit dem anderen in Beziehung zu treten.

Gott selbst zeigt, als er sich Mose aus dem brennenden Dornbusch offenbart, dass das Zuhören ein Wesenszug seines Seins ist: »Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört« (*Ex* 3,7). Das Hören auf den Schrei der Unterdrückten ist der Beginn einer Geschichte der Befreiung, in die der Herr auch Mose einbezieht, indem er ihn aussendet, um seinen versklavten Kindern einen Weg des Heils zu eröffnen.

Er ist ein Gott, der miteinbezieht und heute auch auf uns zukommt, mit den Gedanken, die sein Herz bewegen. Deshalb erzieht uns das Hören auf das Wort in der Liturgie zu einem aufmerksameren Hören auf die Wirklichkeit: Die Heilige Schrift befähigt uns, unter den vielen Stimmen, die unser persönliches und gesellschaftliches Leben durchziehen, jene Stimme zu erkennen, die aus Leid und Ungerechtigkeit hervorgeht, damit sie nicht unbeantwortet bleibt. Sich auf diese innere Haltung der Empfänglichkeit einzulassen bedeutet, sich heute von Gott anleiten zu lassen, so zu hören *wie* Er, bis wir erkennen: »Die Lebenssituation der Armen ist ein Schrei, der in der Geschichte der Menschheit unse eigenes Leben, unsere Gesellschaften, die politischen und wirtschaftlichen Systeme und nicht zuletzt auch die Kirche beständig hinterfragt«. [1]

Fasten

Wenn die Fastenzeit eine Zeit des Zuhörens ist, dann ist das *Fasten* eine konkrete Praxis, die uns für die Aufnahme des Wortes Gottes bereit macht. Der Verzicht auf Nahrung ist in der Tat eine sehr alte und unersetzliche asketische Übung auf dem Weg der Umkehr. Gerade weil sie den Körper miteinbezieht, lässt sie uns deutlicher das erkennen, wonach wir „hungern" und was wir für unsere Ernährung als wesentlich erachten. Sie dient also dazu, die „Appetite" zu unterscheiden und zu ordnen, den Hunger und Durst nach Gerechtigkeit wachzuhalten, ihn vor der Resignation zu bewahren und so zu lenken, dass er zum Gebet und zur Verantwortung für den Nächsten wird.

Der heilige Augustinus lässt mit spiritueller Feinfühligkeit die Spannung zwischen der Gegenwart und der zukünftigen Erfüllung erkennen, die dieses Hüten des Herzens durchzieht, wenn er anmerkt: »Im Laufe des irdischen Lebens ist es Aufgabe der Menschen, nach Gerechtigkeit zu hungern und zu dürsten, aber davon gesättigt zu werden, gehört zum anderen Leben. Die Engel sättigen sich an diesem Brot, an dieser Speise. Die Menschen hingegen hungern danach, sie sehnen sich alle danach. Dieses Streben nach Sehnsucht erweitert die Seele, vergrößert ihre Fassungskraft«. [2] In diesem Sinne verstanden, ermöglicht uns das Fasten nicht nur, das Verlangen zu disziplinieren, es zu reinigen und freier zu machen, sondern auch, es zu erweitern, so dass es sich an Gott wendet und sich darauf ausrichtet, Gutes zu tun.

Damit das Fasten jedoch seine dem Evangelium entsprechende Wahrheit bewahrt und der Versuchung eines stolzen Herzens entgeht, muss es stets in Glaube und in Demut gelebt werden. Es erfordert, in der Gemeinschaft mit dem Herrn verwurzelt zu bleiben, denn »wer sich nicht mit dem Wort Gottes nährt, fastet nicht wirklich«. [3] Als sichtbares Zeichen unseres inneren Bemühens, uns mit Hilfe der Gnade von der Sünde und dem Bösem abzuwenden, muss das Fasten auch andere Formen der Entsagung umfassen, die uns zu einem einfacheren Lebensstil führen sollen, denn »nur die Askese macht das christliche Leben stark und authentisch«. [4]

Ich möchte euch daher zu einer sehr konkreten und oft wenig geschätzten Form des Verzichts einladen, nämlich zum Verzicht auf Worte, die unsere Mitmenschen verletzen und kränken. Beginnen wir damit, unsere Sprache zu entwaffnen, indem wir auf scharfe Worte, voreilige Urteile, schlechtes Reden über Abwesende, die sich nicht verteidigen können, und Verleumdungen verzichten. Bemühen wir uns stattdessen, unsere Worte besser abzuwägen und Freundlichkeit zu pflegen: in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz, in den sozialen Medien, in politischen Debatten, in den Medien, in den christlichen Gemeinschaften. Dann werden viele Worte des Hasses Worten der Hoffnung und des Friedens weichen.

Gemeinsam

Schließlich hebt die Fastenzeit die gemeinschaftliche Dimension des Hörens auf das Wort Gottes und des Fastens hervor. Auch die Heilige Schrift betont diesen Aspekt auf vielfältige Weise. Zum Beispiel, wenn im Buch Nehemia erzählt wird, dass sich das Volk versammelte, um der öffentlichen Lesung des Buches der Weisung des Herrn zuzuhören, und sich durch Fasten auf das Bekenntnis des Glaubens und die Anbetung vorbereitete, um den Bund mit Gott zu erneuern (vgl. *Neh* 9,1-3).

Ebenso sind unsere Pfarreien, Familien, kirchlichen Gruppen und Ordensgemeinschaften aufgerufen, in der Fastenzeit einen gemeinsamen Weg zu gehen, auf dem das Hören auf das Wort Gottes und auf den Schrei der Armen und der Erde zur Form des gemeinsamen Lebens wird und das Fasten echte Reue fördert. So gesehen betrifft die Umkehr nicht nur das Gewissen des Einzelnen, sondern auch den Stil der Beziehungen, die Qualität des Dialogs, die Fähigkeit, sich von der Wirklichkeit hinterfragen zu lassen und zu erkennen, was das Verlangen wirklich leitet, sowohl in unseren kirchlichen Gemeinschaften als auch in der nach Gerechtigkeit und Versöhnung dürstenden Menschheit.

Liebe Brüder und Schwestern, bitten wir um die Gnade einer Fastenzeit, die unser Ohr aufmerksamer macht für Gott und die Geringsten. Bitten wir um die Kraft eines Fastens, das auch die Sprache betrifft, damit die Worte, die verletzen, weniger werden und der Stimme der anderen mehr Raum bleibt. Und bemühen wir uns, dass unsere Gemeinschaften zu Orten werden, wo der Schrei der Leidenden Gehör findet und das Zuhören Wege der Befreiung schafft, sodass wir bereit und eifrig am Aufbau der Zivilisation der Liebe mitwirken.

Von Herzen segne ich euch und euren Weg in der Fastenzeit.

Aus dem Vatikan, am 5. Februar 2026, dem Gedenktag der heiligen Jungfrau und Märtyrerin Agatha.

LEO PP. XIV

---

[1] Apostolische Exhortation *Dilexi te* (4. Oktober 2025), 9.

[2] Hl. Augustinus, *Vom Nutzen des Fastens*, 1, 1.

[3] Benedikt XVI., *Katechese* (9. März 2011).

[4] HL. PAUL VI., *Katechese* (8. Februar 1978).

Copyright © Dikasterium für Kommunikation - Libreria Editrice Vaticana