



# Fastenimpuls Pfarre Biberbach

## 6. März 2026

**Verzicht wird oft als Mangel verstanden.  
Als etwas, das fehlt. Und doch kann genau  
dieses Weniger den Blick schärfen.**

In der Fastenzeit treten wir bewusst einen Schritt zurück. Wir lassen Gewohnheiten ruhen, dämpfen Reize, unterbrechen Automatismen.

Plötzlich ist da Raum. Stille. Aufmerksamkeit.

Dinge, die sonst übersehen werden,  
treten deutlicher hervor.

In der Kunst zeigt sich ein ähnliches Prinzip:  
Licht wird nicht gemalt, indem man es direkt  
aufträgt. Es entsteht durch den Schatten.

Erst im Kontrast wird Helligkeit sichtbar,  
gewinnt Tiefe und Bedeutung.

Ohne Dunkel kein Leuchten.

**So kann auch der Verzicht zum Schatten werden,  
vor dem das Wesentliche heller erscheint.**

**Die Fastenzeit lädt ein, diese Kontraste  
auszuhalten – und ihnen zu vertrauen.**

**Nicht weil der Mangel das Ziel ist,  
sondern weil er den Blick öffnet  
für das Licht, das schon da ist.**

*Ein Impuls von Hannes Pruckner*