

Fastenimpuls Pfarre Biberbach

18. Februar 2026

In der römisch-katholischen Kirche ist das Fasten weit mehr als ein bloßer Verzicht auf Nahrung. Es ist eine geistliche Übung der Umkehr und Vorbereitung auf das Hochfest von Ostern.

Die drei Säulen der Fastenzeit:

Gebet: Die Vertiefung der Beziehung zu Gott und Hören auf seinen Willen.

Fasten (Verzicht): Raum schaffen durch Loslassen von materiellen Bedürfnissen.

Almosen (Nächstenliebe): Solidarität mit Notleidenden und konkrete Hilfe. Das Ziel ist eine Neuausrichtung des Lebens auf das Westliche.

Halte heute einen Moment inne und frage dich:

"Was in meinem Leben raubt mir gerade die Sicht auf das Wesentliche"

**Mit besten Wünschen von
Andreas Aigner**