

Fastenzeit 2025: Bewusst leben - Ein Weg zu innerer Besinnung!

Der Katholische Familienverband Österreich lädt dazu ein, die bevorstehende Fastenzeit bewusst zu erleben und neue Impulse für Achtsamkeit zu entdecken.

Wien, Österreich - Wien, 27. Februar 2025 - Am 5. März beginnt die Fastenzeit, und der Präsident des Katholischen Familienverbands Österreich, Peter Mender, lädt dazu ein, diese vorösterliche Zeit als bewusste Auszeit vom oft stressigen Alltag zu gestalten. Wie [kathpress.at](https://www.kathpress.at) berichtet, soll diese Zeit nicht lediglich als schmerzvoller Verzicht verstanden werden, sondern vielmehr als Gelegenheit, Gewohnheiten neu zu hinterfragen und persönliche Erfahrungen zu bereichern. Der Verband bietet unter dem Motto „Haben wir, was wir brauchen? Brauchen wir, was wir haben?“ zahlreiche Aktivitäten und Impulse an, die sowohl Familien als auch Einzelpersonen ansprechen, unabhängig von ihrem religiösen Hintergrund.

In diesem Jahr wird zudem eine innovative Möglichkeit angeboten, die Fastenzeit über den WhatsApp-Channel des Familienverbandes zu erleben, wo täglich Impulse, einfache Rezepte und Psalmen geteilt werden. Mender erklärt, dass jeder in seinem eigenen Tempo kleine Achtsamkeitsmomente in den Alltag integrieren kann. Der Familie wird durch spezielle Online-Aktionen und Apps wie der Boomerang-App auch eine individuelle Teilnahme am Fasten erleichtert. Das Ziel ist es, Fastenvorsätze durchzuhalten und dabei Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Die Fastenzeit umfasst 40 Tage ab Aschermittwoch und bereitet auf die Feier von Christus' Tod und Auferstehung vor, wie auch in [katholisch.de](https://www.katholisch.de) hervorgehoben wird.

Die ethische Dimension der Fastenzeit

Der Katholische Katechismus nennt die Fastenzeit eine „österliche Bußzeit“, die nicht nur körperliche Entbehrungen, sondern eine innere Umkehr fordert. Es wird betont, dass Fasten und Abstinenz nicht allein von äußeren Aktivitäten geprägt sein sollten, sondern als Weg zur Herzöfnung gegolten wird. Die Fastenzeit dauert bis zum Beginn der Abendmahlsmesse am Gründonnerstag, was je nach liturgischen Vorschriften variieren kann, oft symbolisch mit 40 Tagen in Verbindung gebracht wird, unter Berufung auf biblische Traditionen. Der katholische Glaube lehrt, dass der Verzicht während der Fastenzeit nicht starr und regelgebunden sein soll, sondern individuell gestaltet werden kann, um sich auf Ostern vorzubereiten.

Zusammenfassend eröffnet die kommende Fastenzeit eine Gelegenheit zur Reflexion, sowohl im kirchlichen Sinn als auch im täglichen Leben, und bietet vielfältige Möglichkeiten, bewusste Entscheidungen zu treffen, die über den Lebensmittelpunkt hinausgehen.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kathpress.at• www.katholisch.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at