

# Die drei Säulen der Fastenzeit

## Was sind die drei Säulen der Fastenzeit:

**Es ist eigentlich ganz einfach. Die drei Säulen der Fastenzeit sind: Gebet, Werke der Liebe und Fasten.**

Man kann sagen, sie sind eine Konkretion des christlichen Liebesgebotes:

„Du sollst den Herrn deinen Gott lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft.  
Und Du sollst so Deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“

**Gebet** – Wende Dich Gott mit ganzem Herzen zu.

**Werke der Liebe** – wende Dich dem Nächsten mit ganzem Herzen zu.

**Fasten** – wende Dich Dir mit ganzem Herzen zu. Lasse ab von Abhängigkeiten, die dir nicht gut tun.

Fastenzeit – der Weg, als Christen das christliche Hauptgebot neu in Angriff zu nehmen und sich so auf die Kar- und Osterwoche vorzubereiten.

„Der wahre Sinn der Fastenzeit liegt nicht im Verzichten“, hat der große Theologe Karl Rahner einmal gesagt.

Er liegt in der Hinkehr zu Gott, zum Nächsten und mir selbst.

Jeder von uns kann überlegen, wo er seinen Schwerpunkt setzt. Es wäre schön, wenn von jeder Säule etwas dabei wäre: Gebet, Werke der Liebe und Fasten.