

Fastenzeit: Veränderung durch Verzicht?

Alkohol, Fleisch, Internet: Fasten und Verzicht sind vielfältig – und nicht nur in der Zeit nach Aschermittwoch im Trend.

Seit der Corona-Pandemie sind die Menschen mehr oder weniger stark zahlreichen Einschränkungen unterworfen. Sie erleben Verzicht als verordnete Begrenzung. Der freiwillige und bewusste Verzicht dagegen wird seit Jahrhunderten in Form des Fastens praktiziert und von vielen als Bereicherung ihres Lebens empfunden. Laut Bibel hat sich schon Jesus nach seiner Taufe in die Wüste zurückgezogen, ohne zu essen und zu trinken.

Schon seit dem Jahr 400 sollen sich Christen mit Verzicht auf das Osterfest vorbereitet haben. Traditionell verzichteten sie auf Essen. So war nur eine Mahlzeit am Tag erlaubt und der Verzehr von Fleisch sowie Eier, Milch, Butter und Käse sowie Alkohol verboten. Heute sieht die katholische Kirche die Fastenzeit weniger streng.

So kann man einen ganz weltlichen Ansatz wählen und auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fernsehen verzichten. In Deutschland rufen die Kirchen zum „Klimafasten“ auf. Die Aktion soll dazu anregen, den eigenen Alltag auf Klimagerechtigkeit zu überdenken. Klimaschutz erfordere Verzicht, sei aber ein Gewinn, wenn es gelinge, das eigene Leben klimafreundlicher zu gestalten.

Oder, sich während der Fastenzeit in Achtsamkeit üben – kein esoterischer Unfug. Stattdessen zeigen zahlreiche Studien, dass Achtsamkeit sehr hilfreich sein kann, gegen (Winter-)Depressionen und gegen Schmerzen. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Sich während der Fastenzeit einmal in Achtsamkeit üben ist besser, als sich Schokolade verbieten (und sie dann doch zu essen).

Pfarrblatt Atzwang

12. Februar bis 26. Februar 2023

Aschermittwoch: Beginn der Fastenzeit



Sonntag 12/02/2023 10:00 Uhr Hl. Messe für JM für Jakob Rungger sowie Hl. Messe für Paula Pardeller

Sonntag 19/02/2023 7. Sonntag im Jahreskreis
09:30 Uhr Rosenkranz
10:00 Uhr Hl. Messe für die Gefallenen aller Kriege; anschließend Grabbesuch des Gefallenendenkmals;

Mittwoch 22/02/2023 Aschermittwoch – Beginn der Fastenzeit
19:30 Uhr Wort-Gottes-Feier mit Auflegung der Asche

Sonntag 26/02/2023 1. Fastensonntag
08:00 Uhr Rosenkranz
08:30 Uhr Hl. JM für Gretl und Rosa Moser, Hl. Messe für Peter und Theresia Pfaffstaller, für Theresia Hatzis und Roman Oberhuber

Pater Sepp ist immer erreichbar unter Tel. 3401607978;

Nach dem verheerenden Erdbeben in der Türkei und in Syrien sind Tausende Menschen auf Hilfe angewiesen. Wer die Nothilfe für die Erdbebenopfer unterstützen möchte, ist eingeladen, seine Spende unter dem Kennwort „Katastrophenhilfe auf eines der Konten der Caritas zu überweisen.

Als kleines Dankeschön für das fleißige Ministrieren und die Mithilfe bei den Gottesdiensten konnten die Atzwanger Ministranten kürzlich einen lustigen und spannenden Nachmittag verbringen. Kegeln war angesagt und es wurde um jeden einzelnen Kegel gekämpft. Der Tag endete mit einem gemeinsamen Pizzaessen. Die Pfarrei dankt den Organisatoren sowie den Sponsoren für die Unterstützung.

