

Zeitschrift: Mariastein
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 98 (2021)
Heft: 2

Rubrik: Gebete und Gebetstexte

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gebete und Gebetstexte

P. Augustin Grossheutschi

Zur Fastenzeit

«Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten.»
(Mt 6, 16)

Jesus, du weisst um das Verhalten von uns Menschen, und du kennst die Tricks, die wir etwa anwenden, um nach aussen gut dazustehen, vielleicht auch, um bewundert und gelobt zu werden. Du sagst uns, dass Fasten nichts zu tun hat mit «finsterem Gesicht» oder «trübseligem Aussehen». Nach deinem Dafürhalten bekommt das Fasten seinen Wert nicht durch «äusseren Schein», nicht durch «tun als ob». Fasten setzt Echtheit und Wahrhaftigkeit voraus, ist also etwas, das mit dem Herzen zu tun hat. Von dort her muss das Fasten motiviert sein, dort muss es seine «Wurzeln» haben. Nicht das Wissen und Staunen meiner Umgebung um mein Fasten ist entscheidend, sondern die Glaubwürdigkeit vor meinem Gewissen und vor dir. Wenn ich all das bedenke, dann werde ich mir bewusst, dass es ein Geschenk ist, echt fasten zu können. Und so kann ich nicht anders, als dich zu bitten, dass du mir die Kraft und die richtige Gesinnung zu wirklichem Fasten schenkst, ganz besonders jetzt in der Vorbereitungszeit auf Ostern. Ich danke dir dafür, dass du mich begleitest.

Amen.

Zu Ostern

«Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden.»
(Lk 24,6)

Jesus, du bist der Herr über Leben und Tod. Von dir schreibt der Apostel Paulus im ersten Brief an die Gemeinde in Korinth: «Verschlungen ist der Tod vom Sieg.» Ostern setzt den Karfreitag voraus. Karfreitag steht für Tod, für das Ende; Ostern steht für den Sieg, für das Leben. Der Karfreitag war für dich die «Durchgangsstation»; und seither ist jedes Leid und alles Schwere, alle Not und jedes Kreuz auch für uns kürzere oder längere «Durchgangsstation». Ostern bedeutet Licht und Leben. Wir müssen dich also nicht im Grab, nicht bei den Toten suchen, denn was der Engel damals den Frauen, die zum Grab gekommen waren, sagte, gilt wirklich: «Er ist nicht hier, er ist auferstanden.» Zu deinen Jüngern hast du einmal ganz klar gesagt: «Ich gehe zum Vater» und «ich und der Vater sind eins». Ich bitte dich, Jesus, gib mir einen starken Glauben an dich und an dein Wort.

Amen.