

**Sonntag, 22. Februar 2026\_1. SONNTAG DER QUADRAGESIMA A  
Gen 2, 7-9; 3, 1-7, Röm 5, 12-9 (Kf: 5, 12.17-19), Mt 4, 1-11**

VA 18.00 Domkirche St. Stephan, 8.30 Sitzendorf, 10.00 Frauendorf, 19.15 Domkirche St. Stephan

Vielleicht haben Sie (ja) davon gehört, gelesen oder sogar den Beitrag im ORF gesehen? Mich hat es bewegt. Beeindruckt: ein „radikales, außergewöhnliches Experiment“ an einem niederösterreichischem Oberstufen-Gymnasium. 69 Jugendliche. 3 Wochen lang. Ohne Handy. Wissenschaftlich begleitet. Von einer der führenden Suchtkliniken Europas. Untersucht wurde, wie sich ein dreiwöchiger Handyverzicht auf Schlafqualität, Stress und Wohlbefinden auswirkt? Denn wir wissen: im Durchschnitt verbringen junge Menschen etwa fünf Stunden pro Tag am Handy (von Erwachsenen ganz zu schweigen). Die meiste Zeit davon in sozialen Netzwerken. Die sogenannten Digital Natives nehmen an der Welt über ihr Handy teil. Es dient zur Kommunikation. Zur Unterhaltung und zur Information. Identitäten werden über Displays entwickelt. Das Handy gehört zum Alltag. Und ist ein ständiger Begleiter. Was also passiert, wenn man den Jugendlichen diese Geräte wegnimmt? Bereits die ersten Tage zeigten Erschreckendes: viele berichteten von Entzugserscheinungen. Von Kopfschmerzen. Unruhe, Nervosität, Aggressionen und Phantomklingeln. Und doch wurden nach einigen Tagen sehr wohl die positiven Seiten des Handyverzichts erkennbar. Vor allem ein Mehr an Achtsamkeit. Und das Interessante dabei infolge: das Experiment ist auf eine große gesellschaftliche Resonanz gestoßen!

Liebe Schwestern und Brüder, verzichten, von etwas eine Zeitlang bewusst zu lassen, muss (wahrlich) nicht in einer Katastrophe enden. Im Gegenteil. Es tut auch gut. Bringt Erkenntnis. Die heilsam sein kann. Und es gibt kein Besser ohne Verlust. Sich in bewusster Reduktion zu üben, sich zurückzuhalten und zurückzunehmen: es hat noch niemanden geschadet.

Sich darin auf den Weg zu machen und sich mancher Verzichtserklärung auszusetzen, dazu lädt uns diese ZEIT DER VIERZIG TAGE, die FASTENZEIT, ein. FASTEN ist aber nie Selbstzweck. Nie eine weltflüchtige Innerlichkeit. Sondern unabgelenkte Konzentration auf etwas Wichtiges. Weshalb es um die Konfrontation mit sich selbst geht und dem, was alles in einem ist. Auch mit den eigenen unschönen und hässlichen Abgründen, die sich in Zeiten der Mäßigung auftun. Und zu Wort melden.

Wir sehen es an JESUS, der vierzig Tage und vierzig Nächte lang fastet. An einem Extrem-Ort. Und wie der Versucher, der Diabolos, SEINER habhaft werden will. Mit alledem, was er JESUS schmackhaft machen möchte. Es sind die alltäglichen Versuchungen, die wir zur Genüge kennen. Mit denen wir immer wieder konfrontiert werden. Und die uns fragen lassen: wovon lebe ich? Was lässt mich leben? Vor wem gehe ich auf die Knie? Heißt: wer oder was bestimmt mein Leben? Und worauf ist denn Verlass in meinem Leben? Versuchungen setzen ja immer dort an, wo Schwachstellen sind. Wo ich anfällig und leicht zu haben bin für Verlockungen. Deshalb sind diese VIERZIG TAGE Angebot. Nicht Pflichtübung. Denn keiner muss fasten. Sondern freiwilliger Entschluss.

Aber wohlgemerkt: FASTEN schwächt nicht. Es macht stark, sich ohne Ausflüchte und Ausweichmanöver, zu entscheiden, wie man seinen Weg in dieser kranken Welt und irritierenden Gesellschaft gehen will? Weshalb es Orientierung braucht, um sich im Leben zurechtzufinden. Und die zu suchen uns diese Zeit hilft. Wenn wir achtsam auf Körper, Geist und Seele hören. Wie wirkt sich denn das, was ich tue auf mein Verhältnis zu meinen Mitmenschen? Zu mir selbst? Und zu Gott aus? Was vergiftet mich? Was macht mich abhängig? Und was reinigt und befreit mich?

Klar. FASTEN bietet kein Broadway-Flair. Aber es ist eine Hilfe, uns nicht in dem zu verlieren und zu zerstreuen, was vom Leben ablenkt. Ihnen allen, liebe Schwestern und Brüder, ein frohes Fasten!