

## Fasten – der Fitness wegen?

„Besser werden“ – das ist nicht nur ein Wunsch, der unter eilig gefassten Neujahrs-Vorsätzen, in Fitness-Ratgebern oder bei Achtsamkeitsseminaren hoch im Kurs steht, der Appell gehört genau besehen zum Kern christlicher Ethik. Andererseits geht es im Handeln eines Christenmenschen nicht um ein „besser“ im Sinne von fitter, gesünder, jugendlicher, glücklicher, sondern um Ganz- und Heilwerden, um mit sich selbst ins Reine kommen, um unser menschliches Zusammensein heil- und liebevoller zu gestalten.

Bei Fasten nach jesuanischem Vorbild ist nicht „Selbstoptimierung“ angesagt, die uns einen Wettkampf um ein perfektes Ego aufzwingt, sondern ein Prozess der Sinnesänderung und Neuorientierung, die uns zur Einsicht führt, dass nicht „Leistung“ uns erlöst, sondern „Gnade“, die uns zur Empathie mit den Unvollkommenen, den Armen und Schwachen, den Verlierern und gesellschaftlich Marginalisierten anleitet. In der Fastenzeit sind wir neu aufgerufen, soziale Präsenz zu zeigen, der auseinanderdriftenden Gesellschaft zugewandt zu bleiben und auch denen zuzuhören, die unsere Meinung nicht teilen. „Einer trage des Andern Last, so erfüllt ihr das Gesetz Christi“, so Paulus im Galaterbrief. Der Totalanspruch Jesu Christi lautet: Liebe und Wahrheit, keine Gewalt, keine Gegengewalt. Verzeihen statt Richten. Barmherzigkeit. Darin „besser“ und „fitter“ zu werden ist die ständige und eigentliche Herausforderung für die Fastenzeit.

Inhaber, Herausgeber: Pfarrgemeinde Linz-Hl. Familie, 4020 Bürgerstraße 58  
Redaktionsteam: FT Öffentlichkeitsarbeit  
Fotos: Karl Brandstätter

# Monatsblatt

## Pfarrgemeinde Linz-Hl. Familie

Adresse: Bürgerstraße 58, 4020 Linz

Website: [dioezese-linz.at/linz-heiligefamilie](http://dioezese-linz.at/linz-heiligefamilie)

E-Mail: [office@hlfamilie.at](mailto:office@hlfamilie.at) Telefon: 0732 / 66 18 06



### Vom FASCHING zum FASTEN!



„Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein.  
Denn was du tust, hat Gott längst so festgelegt, wie es ihm gefiel.“

(Kohélet 9, 7 – 8)

### TERMINKALENDER Februar 2026

|            |          |                |                                                                                                                            |
|------------|----------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sonntag    | 01. Feb. | 09:15          | Eucharistiefeier zu <b>Maria Lichtmess</b><br>mit Blasiussegen                                                             |
| Donnerstag | 05. Feb. | 18:00          | Pfarrgemeinderats-Sitzung im Pfarrsaal                                                                                     |
| Samstag    | 07. Feb. | 09:00          | Obdachlosenfrühstück im Pfarrsaal                                                                                          |
| Sonntag    | 08. Feb. | 09:15<br>10:30 | Eucharistiefeier<br>Kinder- und Familiengottesdienst - Fasching                                                            |
| Mittwoch   | 11. Feb. | 17:30          | KFB - GESCHICHTE TEILEN mit Johannes Gstöttenmayer<br>Eingeladen sind alle Interessierten zu alten Bildern aus Linz und OÖ |
| Donnerstag | 12. Feb. | 17:30<br>19:00 | Informationsveranstaltung PGR-Wahl 2027, Stadtpfarre<br>Pfarrlicher Pastoralrat, Stadtpfarre                               |
| Sonntag    | 15. Feb. | 09:15          | Wortgottesfeier<br>anschl. Faschingsfrühschoppen im Pfarrsaal mit<br>musikalischer Unterhaltung                            |
| Mittwoch   | 18. Feb. | 08:00          | Eucharistiefeier mit Aschenauflegung                                                                                       |
| Donnerstag | 19. Feb. | 09:30          | SELBA-Start im Pfarrsaal                                                                                                   |
| Sonntag    | 22. Feb. | 09:15          | <b>1. Fastensonntag</b> – Eucharistiefeier<br>nach der Messe Aschenauflegung                                               |
| Mittwoch   | 25. Feb. | 18:00          | Erstkommunion-Elternabend                                                                                                  |
| Samstag    | 28. Feb. | 10:00          | Einkehrtag der Fokolare                                                                                                    |
| Sonntag    | 01. März | 09:15          | <b>2. Fastensonntag, Familien-Fastensonntag</b><br>Eucharistiefeier<br>Fastensuppenessen im Pfarrsaal                      |

Wanderclub Schmetterlinge: 3. Feb.+17. Feb., Wanderung siehe Schaukasten

Kegeln: 26.2.2026, 18:00 Uhr, in der Halle Linz AG, Urfahr

Selba-Gruppe: Beginn am 19. Feb., 09:30 Uhr im Pfarrsaal

Ismakogie: immer montags, 14:30 – 15:30 Uhr bzw. 15:40 – 16:40 Uhr im Pfarrsaal

Handarbeitsrunde: immer mittwochs, 08:30 Uhr im Pfarrhof