

# Fastenzeit

---

*Von J. O.*

17. Februar 2026, 20:07





## Fastenzeit

Maßvoller Konsum ist nie verkehrt, aber Papst Leo gibt zudem folgende Empfehlung:

*"Ich möchte euch zu einer sehr konkreten und oft wenig geschätzten Form des Verzichts einladen, nämlich zum Verzicht auf Worte, die unsere Mitmenschen verletzen und kränken. Beginnen wir damit, unsere Sprache zu entwaffnen, indem wir auf scharfe Worte, voreilige Urteile, schlechtes Reden über Abwesende, die sich nicht verteidigen können, und Verleumdungen verzichten. Bemühen wir uns stattdessen, unsere Worte besser abzuwägen und Freundlichkeit zu pflegen: in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz, in den sozialen Medien, in politischen Debatten, in den Medien, in den christlichen Gemeinschaften. Dann werden viele Worte des Hasses Worten der Hoffnung und des Friedens weichen."*

Papst Leo XIV. in seiner diesjährigen Fastenbotschaft.

Die vollständige Fastenbotschaft 2026 finden Sie hier (<https://www.vaticannews.va/de/papst/news/2026-02/papst-leo-xiv-fastenbotschaft-2026-wortlaut-deutsch.html>):