

18.02.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andreas Wörsdörfer,

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Joggen und frei werden

Im letzten Herbst hatte ich einen „flow“. Endlich hatte ich es geschafft, regelmäßig zu joggen oder einen ausgiebigen Spaziergang zu machen. Zeit draußen, Zeit für mich. Rauskommen aus dem, was täglich auf mich einprasselt. Zeit, die Gedanken schweifen zu lassen. Zeit, die ich sonst in den Sozialen Medien oder auf der Couch verbracht hätte. Ich habe mich wie neu gefühlt, wie ein „anderer Mensch“.

Der innere Schweinehund gewann wieder die Überhand

Dann kam die Advents- und Weihnachtszeit. Das Wetter wurde schlechter, die Arbeit mehr und fordernder und der innere Schweinehund hat sich nicht nur gemeldet, sondern gleich auch gesiegt. Seitdem stehen die Laufschuhe im Regal.

Christliche und muslimische Fastenzeit starten diesmal am gleichen Tag

Heute ist Aschermittwoch. Für Christ:innen beginnt die Fastenzeit, die bis Ostern geht. Und heute Abend beginnt auch der Ramadan, der Fastenmonat der Muslime. Das ist nicht jedes Jahr so, sondern ein schöner Zufall in diesem Jahr.

Gleiches Ziel: Wie kann ich schlechte Gewohnheiten ändern?

Das Ziel der Fastenzeit ist bei Christen und Muslimen gleich: Mein Verhalten, meine Gewohnheiten beobachten und etwas verändern. Etwas lassen, von dem ich denke: Ohne das kann ich nicht leben. Das kann Essen sein oder Alkohol oder auch Gewohnheiten, die mir nicht gut

tun. Loslassen, um frei zu werden. Ich erkenne dabei: Ich habe einen freien Willen, mich zu entscheiden. Für Gutes und für Schlechtes. Und ich spüre, dass ich nicht getrieben bin, sondern gestalten kann.

Frei werden für andere und anderes

Ich kann auch die Vorstellung loslassen, dass ich alles in der Hand haben muss. Das stärkt mein Vertrauen, weil ich ja gar nicht alles machen muss und kann. Fasten heißt für mich: Frei werden für anderes. Offen werden fürs Hinschauen und Hinhören. Hellhörig werden für meine Mitmenschen – und für Gott. Für das, was er mir zu sagen hat. Manchmal macht eine kleine Verhaltensänderung mich zu einem völlig neuen Menschen.

Hin zum Wichtigen im Leben „joggen“

Und da ist er wieder, der Impuls zum Joggen. Ich wills in der Fastenzeit wieder versuchen. Joggen statt Social Media oder Couch. Zeit und Raum für mich, meine Liebsten und für das Wichtige im Leben.