

04.03.2025 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

180°-Kehrtwende

Moderator/in: Der letzte Tag von Fasching geht zu Ende. Morgen ist es dann vorbei mit dem Feiern, denn dann beginnt mit dem Aschermittwoch für die Kirche die Fastenzeit. Judith Vonderau von der katholischen Kirche, ist das nicht ein sehr abrupter Wechsel?

Autorin: Das ist tatsächlich eine 180°-Kehrtwende und es geht von einem Extrem ins andere. Ich glaub aber, dass die Fastenzeit, die morgen beginnt, mindestens genauso viel Potenzial hat wie die Faschingszeit.

Moderator/in: Fasten heißt ja, auf etwas zu verzichten. Das klingt erstmal nicht so einladend und eher anstrengend. Wo siehst du das Potenzial der Fastenzeit?

Autorin: Bei der Fastenzeit geht's darum zu schauen, wo mein Leben aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Und das dann wieder in Ordnung zu bringen. Mir helfen da die Fragen: Was ist zu viel und was ist zu wenig? Was tut mir gut und was brauche ich gerade? Wenn ich zu viel am Handy hänge, dann wird es mir besser gehen, wenn ich das alles mal für 'ne Weile reduziere oder ganz sein lasse. Wenn ich merke, ich bräuchte eigentlich jeden Tag mehr von etwas, was mir guttut, dann sollte ich eher darauf den Fokus legen. Also mehr spazieren gehen, mehr gute Bücher lesen, mehr Telefonate mit der besten Freundin.

So hilft mir die Fastenzeit, wieder mehr Klarheit zu bekommen. Und wieder das Wesentliche im Blick zu haben.