

20.02.2025 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Lena Giel,

Pastoralreferentin und Jugendseelsorgerin im katholischen Jugendbüro Südhessen

Hessen lacht zur Fassenacht

Moderator/in: *Der Tag ist schon fast wieder geschafft und viele freuen sich auf einen gemütlichen Abend auf dem Sofa. Und da haben wir heute einen Fernseh-Empfehlung. Im HR läuft heute Abend die Fastnachtssitzung „Hessen lacht zur Fassenacht“. Lena Giel, von der katholischen Kirche: schaust du dir die Sitzung auch an?*

Ja, ich freu mich schon richtig drauf, heute Abend ganz gemütlich zu Hause Fastnacht feiern zu können. Mir tut's einfach gut, ein bisschen abzuschalten und mal alles zu vergessen, was mir gerade im Alltag Sorgen bereitet. Und, wie der Name der Sitzung ja schon sagt, einfach mal wieder herzlich lachen zu können. So richtig ausgelassen, bis der Bauch weh tut und die Tränen kommen. Lachen tut nämlich richtig gut.

Stimmt, wenn wir lachen, schüttet unser Körper Glückshormone aus. Stress wird reduziert und das Wohlbefinden steigt. Da ist die Fastnachtssitzung heute Abend ja richtig gut für die Seele, oder?

Genau! An Fastnacht darf ich es mir so richtig gut gehen lassen. Ich darf ausgelassen lachen, feiern und den ein oder anderen Kreppel essen. Denn: ich bereite mich ja auf die Fastenzeit vor, die mit dem Aschermittwoch beginnt. Auch da tue ich dann meiner Seele etwas Gutes: ich gönne ihr Ruhe und Enthaltbarkeit. Beides, Feiern und Ruhe, ist wichtig für meine Seele und bringt sie ins Gleichgewicht. Heute steht bei mir nur eines auf dem Programm: fröhlich sein, ausgelassen lachen und die hessische Fastnacht genießen.

