

06.03.2025 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Startschuss für mehr Lebensqualität

Moderator/in: Gestern hat die Fastenzeit begonnen. Für die Kirche heißt das: sich sechs Wochen lang auf Ostern vorbereiten. Ganz schön lang, oder? Judith Vonderau von der katholischen Kirche:

Autorin: Sechs Wochen können wirklich lang werden, vor allem, wenn ich die Fastenzeit nutze, um auf etwas zu verzichten oder wenn ich etwas in meinem Leben ändern möchte und da auch erstmal Zeit brauche, um reinzukommen. Grade am Anfang kommt mir die Fastenzeit endlos vor.

Moderator/in: Das klingt anstrengend. Muss die Fastenzeit denn so lange sein?

Autorin: Kirchengeschichtlich gibt's natürlich mehrere Gründe, warum es gerade sechs Wochen sind. Was ich aber besonders beim Thema Verzicht so spannend finde, ist, was diese langen sechs Wochen bei mir bewirken: Aus der Psychologie wissen wir, dass es locker drei Wochen braucht, um eine neue Gewohnheit zu verinnerlichen. Wenn ich also sechs Wochen durchhalte, habe ich also schon richtig viel Alltagserfahrung und es fällt mir viel leichter, meine neue Gewohnheit einfach beizubehalten.

Die Fastenzeit ist dann der Startschuss für einen Alltag mit mehr Lebensqualität. Und ich glaube, das lohnt sich immer.