

30.11.2025 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Lena Giel,

Pastoralreferentin und Jugendseelsorgerin im katholischen Jugendbüro Südhessen

Stress-Fasten im Advent

Moderator/in: *Heute ist es schon wieder soweit: die erste Kerze am Adventskranz wird entzündet. Der Startschuss sozusagen für die Adventszeit – eine Zeit voller Lichter, Plätzchenduft und vielen schönen Ritualen. Lena Giel, von der katholischen Kirche, bist du auch schon in Adventsstimmung?*

Lena: Ja klar! Ich freu mich total drauf, heute mit meinen Kindern die erste Kerze am Adventskranz anzuzünden und morgen das erste Türchen beim Adventskalender zu öffnen. Ein Besuch auf einem Weihnachtsmarkt und schöne Gottesdienste dürfen auch nicht fehlen. Was ich aber nicht so mag: oft wird's bei mir im Advent stressiger als sonst. Der Alltag, die Arbeit, dann noch die ganzen Weihnachtsvorbereitungen: puh, das wird manchmal alles ganz schön viel. Im ursprünglichen Sinn war die Adventszeit ja mal was anderes: eine Fastenzeit. Zur Vorbereitung auf Weihnachten. Vielleicht wäre das gar nicht schlecht, sich darauf wieder etwas zu besinnen.

Moderator/in: *Denkst du da an eine Fastenzeit so ähnlich wie vor Ostern, mit Verzicht auf Süßigkeiten oder Alkohol? Im Advent gehört doch das Plätzchen backen oder ein heißer Glühwein dazu. Ohne das alles wäre es doch etwas trist, oder?*

Lena: Ja, das wäre wirklich trist und würde mir auch nicht gefallen. Ich mein das eher so nach dem Motto „weniger ist mehr“. Wie wäre es, einfach mal Stress zu fasten? Mich bewusst zu fragen: was brauche ich eigentlich im Advent, dass es mir gut geht? Mal nicht alles zu verplanen, sondern einfach mal einen Leerraum zu lassen. Ich glaub nämlich, dass ich mich so viel besser auf die Ankunft Jesu vorbereiten kann: wenn ich in meinem Herzen Ruhe finde und Platz schaffe für Gott, der sich ganz klein macht und Mensch wird. Denn darauf freu ich mich im Advent am Meisten: auf das Ziel: auf Weihnachten.