

19.02.2026 um 18:30 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

**Judith Vonderau,**

Katholische Autorin im Hessischen Rundfunk, Bad Orb

## Zweite Chance für Neujahrsvorsätze

**Moderation:** Gestern am Aschermittwoch hat die Fastenzeit angefangen. Sechs Wochen sind es jetzt noch bis Ostern. Judith Vonderau von der katholischen Kirche, der Beginn der Fastenzeit hat für dich mit Silvester zu tun. Warum?

**Judith Vonderau:** An Silvester nehmen sich viele Leute was fürs neue Jahr, was sie verändern wollen. Aber die Neujahrsvorsätze werden oft ganz schnell wieder aufgegeben. Und dann sind sie frustriert und es ändert sich ein Jahr lang doch nichts.

**Moderation:** Und was hat das mit der Fastenzeit zu tun?

**Judith Vonderau:** Ich glaube, die Fastenzeit ist ´ne zweite Chance für Neujahrsvorsätze. Und vielleicht auch eine bessere Chance, denn was ich mir jetzt vornehme, will ich ja nur bis Ostern durchhalten. Das sind nur sechs Wochen, das ist ´ne überschaubare Zeit.

**Moderation:** Das klingt motivierend. Hast du denn noch einen Tipp für uns, wie es noch besser gelin-gen kann?

**Judith Vonderau:** Ja! Guckt mal, dass ihr nicht das Verzichten in den Mittelpunkt stellt, sondern den Ge-winn, den es euch bringt. Also, was das mit eurer Lebensqualität macht; wie es euch dann besser geht. Und wenn´s dann zwischendrin mal anstrengend wird, dann denkt dran, warum ihr das macht und was ihr davon habt. Behaltet also das Schöne und euer Ziel im Blick.