

03.04.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

**Dr. Barbara Brüning,**

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Denke größer

Heute begehen Christen und Christinnen in aller Welt den Tag, an dem Jesus Christus gestorben ist. Es ist ein Tag der Trauer. Und deshalb läuten übrigens heute auch keine Kirchenglocken. Und es sind keine lauten Feiern auf der Straße erlaubt. Manche Gläubige fasten auch an diesem Tag. Alles dreht sich darum zur Ruhe zu kommen, still zu werden. Und Trauer zuzulassen.

### **„Umkehren“ bedeutet auch „größer denken“**

Ich bin mit diesen Ritualen groß geworden. Die Fastenzeit und der Aufruf „Kehre um“ an Aschermittwoch, gehören für mich zur Vorbereitung von Ostern. Obwohl ich mit diesem „Kehre um“ immer ein Problem hatte. Ich habe mir gedacht: „Vielleicht bin ich ja auf dem richtigen Weg. Warum soll ich denn da umkehren?“ Und dann habe ich kürzlich in einer Predigt gehört: Dieses Wort, das mit Umkehren übersetzt wird, bedeutet auch „denke größer.“ Und ich muss sagen: Damit kann ich etwas anfangen.

### **Raus aus meiner Komfortzone und weiter wachsen**

Größer denken heißt: Ich muss in Gedanken meine Komfortzone verlassen. Und damit bewege ich mich aus meinem kleinen gewohnten Kreis in einen größeren Kreis hinein. Ich kann wachsen. Und dabei sehe ich das, was bisher war, in einem größeren Zusammenhang. Von außen.

### **Etwas endet, damit etwas neu anfangen kann**

Für den Karfreitag heißt das, ich sehe: Das Ende war auch ein Anfang. Das Ende, Jesus' Tod, hat

den Anfang, die Auferstehung an Ostern, erst möglich gemacht. So verstehe ich „denke größer“: Tritt einen Schritt zurück, betrachte, wohin du unterwegs bist. Ist das wirklich das, was ich willst, oder sollte ich die Richtung ändern? In welchem größeren Zusammenhang steht mein Tun? Wofür ist es gut? Wozu dient es? Vielleicht muss etwas sterben, damit etwas Neues entstehen kann?

Dafür kann ich mir an diesem Tag der Ruhe Zeit nehmen.