



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
e-mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 04.03.2020 floatend Uhr | Martin Kürble

## Fastenzeit ist Gewinnzeit

Ich lasse mir nicht gerne vorschreiben, was ich zu tun oder zu lassen habe. Deshalb finde ich die Fastenzeit zwischen Karneval und Ostern auch immer etwas schwierig. 6 Wochen auf dieses oder jenes verzichten, weil das jetzt alle machen oder weil sich irgendwer das mal so ausgedacht hat, das ist nicht mein Ding. Anders ist es, wenn ich ganz bewusst mal wieder ein Update von mir machen will. Da kann es um meine typischen Gewohnheiten gehen, aber auch mein Verhältnis zu anderen Menschen oder auch zu Gott. Dafür muss ich mir dann selbst meine Ziele setzen und bereit sein, bewusst etwas zu verändern. Natürlich ist das nicht leicht, aber dann hat diese Zeit für mich auf einmal Sinn. Weniger Fastfood für eine bessere Strandfigur im Sommer, weniger Netflix für mehr Zeit mit Freunden, weniger bissige Kommentare für ein besseres Betriebsklima bei der Arbeit. Das dann kombiniert mit etwas mehr von dem, was mich meinem Ziel näherbringt, da fühlt sich die Fastenzeit auf einmal nicht mehr nach Verzicht an, sondern nach Gewinn. So eine Gewinnzeit kann natürlich jetzt bis Ostern sein, die kann aber auch zu jeder anderen Zeit im Jahr sein. Hauptsache, ich nehme sie mir und mache was für mich draus.

Martin Kürble, Düsseldorf