



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!

Kirche in 1Live | 14.02.2024 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

## Fastenzeit ist Renovierungszeit

Wir renovieren gerade! Schrecklich!

Ich hasse diesen ganzen Dreck, den Lärm und die Unordnung!

Eigentlich wollte ich es wieder aufschieben, aber jetzt sind die ersten Fliesen von der Wand und wir meistern den Alltag auf unserer Baustelle.

Ich freue mich auf das Ergebnis, auf dieses Gefühl, wenn alles wieder schön ist und die neuen Fliesen an der Wand sind.

Ein bisschen ist das wie mit der Fastenzeit! Heute ist Aschermittwoch und da beginnt für Christ\*innen diese besondere Zeit.

In der versuche ich, MICH zu renovieren.

Da suche ich wieder Ideen und frage mich: was kann ich fasten, wo habe ich Renovationsbedarf?

Meinem Körper was Gutes tun und auf Süßes, Alkohol, Kaffee oder Fleisch verzichten?  
Oder meinem Nervengerüst nen Umbau gönnen und auf Tiktok, Instagram und co. verzichten?

Da gibt es ganz viele Möglichkeiten.

Aber wie beim Wohnung renovieren auch: Am Anfang ist das schwierig, das Fasten kostet Kraft und Mühe!

Und am Ende ist es einfach toll ich fühle mich wohl und genieße das Erfolgsgefühl!

Und ich glaube, dass genau das uns die Fastenzeit sagen will:

Nimm die Mühe auf dich, geh es mit guter Laune an und freue dich auf das Ergebnis!

Rosalia Rodrigues, Münster