EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 20.02.2026 floatend Uhr | Christina Ossenberg-Gentemann

Entschieden

Seit Mittwoch ist Fastenzeit. In der christlichen Tradition verzichtet man in den sieben Wochen bis Ostern auf etwas. In der evangelischen Kirche gibt’s eine Aktion, bei der alle mitmachen können. Die Aktion heißt "Sieben Wochen ohne“.

Ich habe im letzten Jahr diese Zeit das erste Mal richtig konsequent mitgemacht. "Ohne“ hieß für mich: 7 Wochen ohne Süßigkeiten. Ich ernähre mich sonst von Schokoriegeln, Keksen und überhaupt kenne ich die meisten Produkte in diesen Regalen im Supermarkt und finde sie lecker. Das war hart.

Der Bedeutung des Wortes "fasten“ entsprechen in verschiedenen Herleitungen die Worte "halten“ oder "festhalten“. Ursprünglich ging es wohl darum, Gebote und Regeln einzuhalten. Ich jedenfalls musste fest entschlossen sein, denn es war genauso, wie ich es erwartet hatte: Ich habe mich entlarvt ziemlich abhängig von all diesem Süßkram zu sein. Ich war verstimmt und hatte schlechte Laune. Und das nicht nur einige Tage. Meine Süßkramfastenzeit war die ganze Zeit das, was es sein soll: echter und gefühlter Verzicht.

Das Ergebnis hat sich gelohnt: ich habe mich unabhängiger gefühlt. Ich habe gemerkt, dass ich etwas schaffen kann. Das ist Freiheit und eine der besten Super-Kräfte, die wir Menschen besitzen: Wir haben die Möglichkeit, uns zu entscheiden.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel