

Kirche in WDR 2 | 18.02.2026 05:55 Uhr | Julia-Rebecca Riedel

## Was verändern

Heute ist Aschermittwoch.  
Mit ihm beginnt die Fastenzeit.

Die Fastenzeit erinnert an Jesus.  
An vierzig Tage, die er in der Wüste verbracht hat.

Vierzig Tage allein – ohne Ablenkung.  
Eine Zeit zum Hören:  
auf sich selbst und auf Gott.

In der Wüste geht es nicht um Leistung.  
Sondern um Klarheit:

Was trägt mich?  
Und wofür stehe ich?

An diese Fragen knüpft die evangelische Kirche in Deutschland mit ihrer Fastenaktion an.  
Sie heißt seit vielen Jahren: "7 Wochen Ohne".  
Jedes Jahr mit einem eigenen Motto.  
In diesem Jahr: "Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte."

Die Aktion läuft von Aschermittwoch bis Ostern.  
Sie begleitet diese Zeit ganz praktisch:  
Mit einem Wochenkalender,  
mit kurzen Texten und Impulsen –  
übrigens auch online.

"7 Wochen Ohne" will nicht nur zum Verzicht aufrufen.  
Sondern zum bewussten Leben.  
Zum Nachdenken über den eigenen Alltag.

Über Beziehungen.

Über den Umgang mit sich selbst.

Und mit anderen.

Es geht darum, sensibler zu werden.

Für das, was Menschen belastet.

Für das, was im Miteinander oft zu kurz kommt.

Und genau deshalb passt dieses Motto für mich so gut in diese Zeit.

Für mich bedeutet das:

genauer hinsehen,

genauer zuhören,

Fragen stellen,

nicht vorschnell urteilen,

sondern nachfragen: Warum machst du das so?

Was denkst du?

Vielleicht macht mich das offener.

Offener für andere Meinungen.

Für andere Wege.

Persönlich verzichte ich in dieser Fastenzeit auf Fleisch.

Ich möchte mehr vegane Rezepte ausprobieren.

Das tut mir gut.

Und der Umwelt auch.

Verzicht schafft Raum.

Für Nachdenken.

Für Begegnung.

Für Gemeinschaft.

Diese sieben Wochen sollen mir helfen, bewusster zu leben.

Freundlichkeit und Gemeinschaft wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen.

Im Kleinen anfangen.

Im Alltag.

Im Gespräch.

Mit Nachbarn, Freundinnen, Kolleginnen.

Und dieses genauere Hinsehen kann auch politisch etwas bewirken.

Wenn wir weniger vorschnell urteilen.

Wenn wir zuhören, statt zu streiten.

Wenn wir andere Perspektiven verstehen wollen.

Wenn wir gemeinsam Lösungen suchen.

Im Kleinen anfangen kann uns helfen, respektvoller miteinander umzugehen.

Und das würde uns politisch guttun – in unserer Stadt, in unserem Land, in unserer Welt.

Fasten heißt also nicht nur verzichten.

Fasten heißt, bewusst leben.

Zuhören.  
Verstehen.  
Offen bleiben.

Ich wünsche uns allen eine gesegnete Fastenzeit.  
Eine Zeit, in der wir aufmerksam bleiben.  
Und in der wir mehr verstehen und weniger vorschnell urteilen.

Eine Zeit, in der wir mutig nachfragen.  
Und einander wirklich zuhören.  
Und vielleicht entdecken,  
wie viel Nähe entstehen kann,  
wenn wir ein bisschen weicher werden im Umgang mit uns selbst und anderen.  
(miteinander.)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius