

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Martina Kreidler-Kos, Theologin im Bistum Osnabrück

Dienstag, 13. Februar 2024

„Ich kann diesen ganzen Kram hier nicht mehr ertragen! Ich kriege keine Luft mehr.“ Meine Freundin sinkt erschöpft aufs Sofa. Ja, Aufräumen wäre tatsächlich angesagt hier. Sie erzählt, dass sie aus lauter Verzweiflung schon bei diversen Aufräumtipps gelandet ist. „Und? Welche haben dich überzeugt?“, frage ich. „Fenster aufmachen. Damit sollte man anfangen“, lacht sie. „Gute Idee“, sage ich und reiße ein Fenster auf. „Spinnst du“, schreit sie empört. „Okay, was außerdem?“ „Alles in eine Kiste packen und wegstellen. Schauen, ob man es irgendwann vermisst oder nicht doch einfach nur vergisst. Und außerdem: Sich erstmal nur kleine Projekte vornehmen. Nur das Auto, nur den Sessel im Schlafzimmer, nur die total überfüllte Kramschublade. Oder, jeden Tag nur fünf Minuten. Und gerne den Timer stellen.“

Heute wäre eigentlich ein guter Zeitpunkt, damit anzufangen. Heute ist „nährischer Kehraus“: Karneval geht zu Ende, morgen ist Aschermittwoch und dann beginnt die Fastenzeit. Man könnte die guten alten Vorsätze wieder aktivieren. So übel sind diese Tipps gar nicht. Und irgendwie auch nicht weit weg von dem, was die christliche Fastenzeit will: Luft zum Atmen schaffen, der Seele wieder mehr Platz geben und sich dabei nicht überfordern. Fünf Minuten Seelen-Zeit jeden Tag. Das wäre nicht schlecht. Und gerne den Timer stellen.