

# NDR 2 Moment mal

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



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 18. Februar 2023

---

Auf Schokolade verzichten ist nicht meins dieses Jahr. Mein Plan: Ich will Pessimismus fasten und mich mit Hoffnungsimpulsen füttern. Das ist ja eigentlich das Entscheidende beim Fasten: Sich neu auszurichten innerlich. Raum für das gewinnen, was wirklich dran ist.

Mein Gefühl: Neue Visionen für unsere Welt sind gerade gefragt. Dafür müssen wir ins Gespräch kommen. Welche Konsequenzen haben Krieg und Krisen für unser Weltbild? Wie wollen wir in Zukunft gemeinsam leben? Alles Fragen, die man nicht über Nacht lösen kann. Die eine Reife-Zeit brauchen. Die Fastenzeit ist dafür gut geeignet, finde ich. Zum innerlich sammeln und Kräfte aufladen.

Mir hilft dabei „Wandeln“ der Fasten-Wegweiser von Andere Zeiten. Um Essen weglassen, geht es da nicht. Dafür gibt es jeden Tag eine Portion Seelennahrung: immer etwas gegen den Strich und angenehm widerständig. Berührende Texte zum Auftanken, Umdenken, Aufhorchen und sich auf den Weg machen. Aber eben ganz ohne Kitsch. Schönrederei können wir gerade auch nicht gebrauchen, sondern ehrliche Mutmacher. Für den Weg, der vor uns liegt.

Mehr Infos über den Fastenkalender unter [anderezeiten.de](http://anderezeiten.de).