

**Liebe Pflegende, liebe Mitglieder des kath. Pflegeverbands,**

*„Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt.  
Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“*  
(Martin Heidegger, deutscher Philosoph -  
<https://bernardzitzer.com/de/zitate-fasten-sprueche/>)

die Fastenzeit lenkt den Blick auf einen selbst, versucht den Blick auf das Wesentliche zu konzentrieren weg von allem, was überflüssige Last ist. Dabei steht die Reinigung von Körper und Seele im Mittelpunkt, die Fastenzeit ist also im gewissen Sinn ein **Frühjahrsputz** – innerlich wie äußerlich. Dabei ist Zeit der entscheidende Faktor für eine erfolgreiche Reinigung, also die Zeit für das eigene Zuhause – äußerlich wie innerlich. Die Beschäftigung mit sich, die Entscheidung für sich und sein eigenes Leben sind die Voraussetzung für diesen Frühjahrsputz und auch sein Ergebnis. Der Blick wird durch die vorgenommenen Reinigungen, durch die angepackten Veränderungen, durch den Verzicht auf Überflüssiges wieder klarer und weiter, so dass der Fokus in der diesjährigen Fastenzeit nicht auf dem Verzicht, sondern dem Gewinn durch den Verzicht – also auf der Freiheit liegen sollte. Welche „Putzmittel“ bei dem Frühjahrsputz dabei helfen – dazu haben Sie sicher bereits viel Erfahrung. Ohne Schleichwerbung lohnt aber sicher ein Blick auf den Anlass dieser Fastenzeit, die Vorbereitung auf Ostern, auf den Tod und die Auferstehung Jesu.

Ihnen wünsche ich in der Fastenzeit eine gute und gesegnete Zeit für Ihren Frühjahrsputz ohne Hektik und mit viel (innerer) Ruhe.

Dr. Thomas Hagen  
geistl. Berater im Bundesvorstand  
des [kath. Pflegeverbandes](#)

