

Vorschlag zur Anmoderation:

So, restalkoholisierte Karnevalisten: jetzt ist Schluss mit Lustig! Aschermittwoch ist alles vorbei? Mitnichten! Heute beginnen die 7 Wochen Ohne. Dass das keine freudlosen, sondern ausgesprochen gute 7 Wochen werden, dafür will die Evangelische Fastenaktion 7 Wochen Ohne sorgen. Mein Kollege Oliver Weilandt hat den Geschäftsführer von „Sieben Wochen Ohne“, Arnd Brummer, nach Motto und Hintergründen der diesjährigen Fastenaktion gefragt:

Anfang:

♪ *O-Ton Brummer 01: Augenblick Mal! 7 Wochen ohne SOFORT*

Arnd Brummer geht es bei „Sieben Wochen Ohne“ weniger darum, überflüssige Pfunde loszuwerden. Nicht der Verzicht auf Alkohol, Schokolade oder Zigaretten steht im Mittelpunkt. Fasten, sagt Brummer, passiert im Kopf, hat mit der Suche nach dem zu tun, was wirklich gut tut und nach dem, was uns schadet:

♪ *O-Ton Brummer 02: Wir leben ja in einer Zeit, in der der Sofortismus herrscht: sofort die email beantworten, sofort die Whats-App beantworten, sofort die SMS beantworten möglichst auch noch am Steuer im Auto.*

Also: Nix da Multitasking. Konzentration ist angesagt und Wahrnehmung. Ganz bei der Sache sein. Und das ist auch nicht leichter, als auf kleine Süchte zu verzichten. Als Hilfe und Anregung für Geist und Sinne bietet die Fastenaktion den knapp 3 Millionen Teilnehmern Materialien wie ein Fastenbuch oder einen Tischkalender an. Fotos, Gedichte, Zitate oder Bibelsprüche entfalten das Motto. Arnd Brummer gefällt zum Beispiel ein Zitat von Elke Heidenreich:

♪ *O-Ton Brummer 04: Der Sinn des Lebens kann nicht sein, eine aufgeräumte Wohnung zu hinterlassen.*

Nicht faul sein, sondern aufmerksam – für sich, für Gott und die Welt – so ließe sich das Ziel für die Fastenzeit aus der Perspektive der 7 Wochen Ohne –Aktion beschreiben. Menschen ins Gespräch zu bringen – auch in den Fastengruppen, die über das Eingeben der Postleitzahl auf „Sieben Wochen Ohne.de-Seite“ einfach zusammenfinden – auch das hält Brummer für ein im besten Sinn evangelisches Ziel:

♪ *O-Ton Brummer 5: Wenn man sich ein oder zwei Mal in der Woche eine Stunde zusammensetzt, einfach zu sagen: Hey, was hältst du denn von dem Spruch, oder dem Satz? Und dann kommen die miteinander ins Gespräch und dann fallen denen auch Anekdoten und Erfahrungen aus dem eigenen Erleben ein und das ist gut so./ Das ist ja eigentlich Sinn des christlichen Denkens, Gemeinschaft zu stiften und zwar nicht nur Gemeinschaft der Gleichen, sondern der Unterschiedlichen.*