

## Vorschlag zur Anmoderation:

Alle Jahre wieder - ist Fastenzeit! Und nicht alle, aber an die drei Millionen Menschen machen mit bei „Sieben Wochen Ohne“ - von Aschermittwoch bis Ostern. Seit über dreißig Jahren begleitet die Evangelische Fastenaktion Menschen, für die die Fastenzeit etwas Besonderes ist. Mein Kollege Oliver Weilandt hat den Geschäftsführer von „Sieben Wochen Ohne“, Arnd Brummer, nach Motto und Schwerpunkten der diesjährigen Fastenaktion gefragt:

---

### Anfang:

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

Bei „Sieben Wochen Ohne“ geht es weniger darum, überflüssige Pfunde loszuwerden, nicht der Verzicht auf Alkohol, Schokolade oder Zigaretten steht im Zentrum. Fasten, sagt Arnd 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. Und da dieser Sofortismus – den kennen wir ja auch von den Schlangen an den Supermarktkassen – uns doch stark prägt, haben wir uns überlegt „was ist so ein Punkt, der unser Leben negativ mitbeeinflusst“ und das ist dieses „Sofort“.*

Also: Nix da Multitasking. Konzentration ist angesagt und Wahrnehmung. Ganz bei der Sache, ganz bei einer Sache sein. Für jede der sieben Woche hat die Fastenaktion in diesem Sinn einen anderen Schwerpunkt gesetzt. Als Anregung gibt es Materialien wie ein Fastenbuch oder einen Tischkalender, die diese sieben Wochenthemen mit Fotos, Gedichten, Zitaten und Bibelsprüchen entfalten .

♪ *O-Ton Brummer 03: Da heißt es in der ersten Woche: Alles hat seine Zeit, dann: nicht sofort entscheiden, nicht sofort drauflosschaffen, nicht sofort drankommen, nicht sofort lospoltern, nicht sofort aufgeben und zu guter Letzt: Gottes Zeit feiern.*

Cool ist zum Beispiel ein Foto zum Thema alles hat seine Zeit: Da ist einfach ein Zweig mit zwei Äpfeln zu sehen und daneben steht der kurze Spruch: Hetz mal den Apfel reif! Arndt Brummer gefällt ein Zitat von Elke Heidenreich:

♪ *O-Ton Brummer 04: Der Sinn des Lebens kann nicht sein, eine aufgeräumte Wohnung zu hinterlassen. Also das ist im Prinzip diese Maria-Martha-Weisheit aus der Bibel, wo Jesus Maria und Martha besucht und die eine arbeitet wie blöd und die andere sitzt mit dem und quatscht mit dem und trinkt ein Gläschen und die, die überall rumschafft, schimpft, dass die Schwester nicht hilft und da rumsitzt, und er sagt, die hat den besseren Teil erwählt, die bei ihm sitzt.*

7 Wochen Ohne verbindet auch Menschen, die nicht ganz alleine fasten wollen. Auf der Sieben Wochen Ohne Homepage kann man seine Postleitzahl eingeben und eine Fastengruppe in der Nähe suchen. Das tue gut:

♪ *O-Ton Brummer 5: Wenn man sich ein oder zwei Mal in der Woche eine Stunde zusammensitzt, 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.*

Fast drei Millionen Mitmacher hat 7 Wochen Ohne. Ganz Fromme, Fromme und gar nicht Fromme. Das findet Arnd Brummer genau richtig:

♪ *O-Ton Brummer 6: Es gibt Leute aller Altersgruppen, aller beruflicher Ambitionen, also von einfachen Verhältnissen bis hochkomplexen Intellektuellen ist alles dabei. Und das Schöne ist, Feedbacks belegen, dass die zum Teil auch untereinander ins Gespräch kommen und das ist ja eigentlich Sinn des christlichen Denkens, Gemeinschaft zu stiften und zwar nicht nur Gemeinschaft der Gleichen, sondern der Unterschiedlichen.*