

Fragen O-Töne 7 Wochen Ohne 2022

Am Aschermittwoch beginnt für viele Christinnen und Christen eine Zeit des Fastens, des Verzichtens also. Viele verzichten in den sieben Wochen bis Ostern dann gerne auf Fleisch oder Alkohol oder Süßigkeiten zum Beispiel. Die Evangelische Fastenaktion heißt aus diesem Grund „7 Wochen Ohne“. Ursula Ott ist Chefredakteurin des Magazins chrismon und Mitglied im Kuratorium von 7 Wochen Ohne.

Frau Ott, warum fasten wir überhaupt eigentlich?

Ja, warum fasten wir? Die Fastenzeit nach biblischer Vorstellung kommt daher, dass Jesus 40 Tage nach seiner Taufe durch die Wüste gewandert ist und quasi ausgestiegen ist aus dem normalen, üblichen Leben – um sich klar zu werden darüber, ob er dem Weg Gottes wirklich folgen sollte. Wir würden heute vielleicht sagen: So etwas wie eine Einkehr oder eine Umkehr. Und genau das ist auch der Sinn heute der Fastenzeit... Weil es uns eigentlich auch ganz gut tut, dass wir mal innehalten, uns besinnen und das Jahr damit auch ein bisschen strukturieren. Nicht umsonst gibt es solche Fastenzeiten in fast allen Weltreligionen. Und ich als Rheinländerin sage mal: Erst Karneval, dann Aschermittwoch, dann Fastenzeit, dann Ostern.

Fasten bedeutet ja wohl Verzicht. Aber verzichten wir in Zeiten von Corona nicht schon genug?

Ja, wir verzichten in Zeiten von Corona auf vieles: auf Kinobesuche, viele von uns auf Restaurantbesuche... Aber ich finde, auf eine Art hat uns die Coronazeit gelehrt, dass uns das auch fokussiert auf das, was uns wichtig ist. Also ich weiß noch ganz genau – und Sie vielleicht auch – wie ich das erste Mal nach einem langem Lockdown wieder in einer Kneipe im Freien saß, einen Aperol Spritz bestellt habe, die Leute gelacht haben und die Sonne geschienen hat. Manchmal hilft uns der Verzicht zu merken, was uns wirklich wichtig ist. Wichtig ist aber auch zu sagen, dass die Aktion „7 Wochen Ohne“ nicht nur auf Verzicht angelegt ist. Das althochdeutsche Wort „Fasten“ oder „Fastan“ heißt eigentlich eher: Etwas festhalten, sich entscheiden. Und deswegen ist diese evangelische Aktion „7 Wochen Ohne“ gar nicht nur sieben Wochen ohne Fleisch oder ohne Alkohol, sondern sieben Wochen etwas anders machen, mich entscheiden, mich auf den Weg zu machen.

Bei 7 Wochen Ohne gibt es jedes Jahr ein anderes Fastenmotto. In diesem Jahr findet das Ganze schon zum 39. Mal statt. Und das Motto

lautet diesmal: „Üben! Sieben Wochen ohne Stillstand“. Was bedeutet das?

Ich finde, das Motto passt dieses Jahr besonders gut. Stillstand erleben wir ja bisweilen. Draußen ist es wirklich still auf der Straße. Selbst in den Zügen, in denen ich oft unterwegs bin, ist es still und man könnte dahin kommen zu sagen: Och, ich mach gar nichts, ich bleibe einfach in meinem Kämmerchen und werde einfach ausgebremst... Und da glaube ich, ist dieses Motto „Üben“ wirklich ein gutes Gegenmittel. Nimm dir was Kleines vor und übe das. Nimm dir eine kleine Sache vor, nimm dir vor, vielleicht mal dein Fahrrad zu reparieren. Nimm dir vor, eine Fremdsprache zu lernen, vielleicht Japanisch? Nimm dir vor, israelisch zu kochen. Beim ersten Mal wird es nicht so wahnsinnig gut gelingen. Aber dann ist dieser Satz, „Hallo, ich übe noch!“, einfach wahnsinnig entlastend. Und in sieben Wochen kann man schon – nicht zur Perfektion, das ist nicht so wichtig – aber da kann man schon so ein bisschen Erfahrung bekommen mit neuen Dingen, die man ausprobiert.

Und was üben Sie in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern?

Ich befinde mich in guter Gesellschaft mit dem Durchschnitt der Deutschen, die wir durch das Umfrageinstitut *Kantar Emnid* befragt haben: „Was üben Sie denn in nächster Zeit?“. An erster Stelle kam: Eine Fremdsprache lernen. Jeder Zweite will eine Fremdsprache lernen in nächster Zeit. Aber an zweiter Stelle kam schon: Ich will üben, geduldiger zu sein. Und das will ich auch gerne üben. Ich war gerade in Quarantäne zwei Wochen und schon nach zehn Tagen war ich so ungeduldig und hab an einem Tag vier Tests gemacht, bis endlich dieser zweite Strich verschwunden ist. Ich will üben, geduldiger zu sein und außerdem will ich üben, im Yoga (wo ich ganz schlecht bin) wenigstens mal diesen Yoga-Liegestütz so hinzukriegen, dass es ein bisschen so aussieht, wie in dem Yogavideo.

Wenn ich nun also in diesem Jahr auch üben und den Stillstand bekämpfen will: Wie kann ich denn mitmachen bei 7 Wochen Ohne?

Am besten, Sie besorgen sich den Kalender von „7 Wochen Ohne“ – den es als großen Wandkalender und als kleinen Tischkalender gibt – wo Sie jeden Tag eine motivierende Bibelstelle oder einen anderen schönen Text lesen können und ein schönes Bild zum Thema „Üben“ haben. Das Ganze gibt es natürlich auch auf Social Media: Auf Instagram und facebook. Oder Sie abonnieren die Fasten-Mail, da bekommen Sie einmal in der Woche einen schönen Text und Post von Frank Muchlinsky. Und wenn Sie es ganz intensiv machen wollen, dann schließen Sie sich einer Fastengruppe an.

Dann können Sie mit anderen zusammen Ihre Erfahrungen austauschen und das geht selbstverständlich zu Coronazeiten auch per Zoom. Hauptsache Sie fangen an.

Vielen Dank, Frau Ott für die Informationen zur diesjährigen evangelischen Fastenaktion 7 Wochen Ohne. Alle Informationen zur Aktion finden sich natürlich im Netz unter www.7-wochen-ohne.de