

## O-Töne 7 Wochen Ohne 2023

*Zwischen Aschermittwoch und Ostern fasten viele Menschen immer noch gerne, das heißt, sie verzichten auf Fleisch, Alkohol oder Süßigkeiten – und das sieben Wochen lang. Allerdings muss man gar nicht immer nur Sachen weglassen, die man gerne mag. Man kann einfach auch mal anders auf den Alltag schauen und über Bord werfen, was nicht gut tut. Dazu lädt seit über 35 Jahren „7 Wochen Ohne“, die Fastenaktion der Evangelischen Kirche, ein. In diesem Jahr hat sie das Motto ausgegeben: Leuchten! 7 Wochen ohne Verzagtheit. Markus Bräuer ist Medienbeauftragter der Evangelischen Kirche und Kuratoriumsmitglied der Fastenaktion 7 Wochen Ohne.*

### **Herr Bräuer, fasten kann man doch eigentlich jederzeit, was und wie man will. Wozu dann überhaupt eine Fastenaktion?**

Es ist eine schöne biblische Tradition. Jesus ist nach seiner Taufe in die Wüste gezogen und hat 40 Tage gefastet. Er hat eine Einkehr gelebt, er hat verzichtet, er hat auf das Wesentliche – die Wüste, den weiten Horizont, den klaren Himmel – geblickt, und ist sich so klar geworden, was ihm im Leben wichtig ist und welcher Versuchung er nicht nach geht. Heute fragen viele Menschen, „Worauf müssen wir verzichten?“, weil vieles in unserem Leben teurer geworden ist - die Energiepreise und die Inflationsrate stehen uns allen vor Augen. Aber jetzt mal zu fragen: Worauf wollen wir freiwillig verzichten? Was könnte einen neuen Akzent in unserem Leben bedeuten, in dem wir lieb gewordene Gewohnheiten verlassen und sagen, jetzt ist eine Zeit, in der ich sieben Wochen – eine überschaubare Zeit – mit vielen anderen Menschen gemeinsam unterwegs bin und sagen, ich verzichte auf etwas, oder ich gewinne auch etwas, indem ich einen anderen Akzent in meinem Leben setze.

### **Die Aktion heißt „Leuchten! 7 Wochen ohne Verzagtheit“. Wenn wir auf die aktuelle Weltlage schauen: Wir haben die Klimakrise, wir haben die Energiekrise, in der Ukraine herrscht Krieg. Haben wir nicht eigentlich Grund genug, Angst zu haben und zu verzagen?**

Ja, eigentlich müsste man das so sagen. Wir haben wirklich eine Menge Grund, Angst zu haben. Aber die biblische Verheißung stellt unserer Angst eine Hoffnung entgegen, die größer sein will, als unsere Angst. Und wenn wir das auch in unserem Leben, in unserem Gesicht, in unseren Begegnungen mit anderen Menschen spiegeln, dann kann sich die Welt auch verändern. Das Thema „Krieg und Frieden“ ist ein zentrales Thema in der Bibel, die Friedenssehnsucht ein ganz zentraler biblischer Gedanke. Und die Bibel beschreibt ja oftmals nicht den Ist-Zustand der Welt, sondern die Verheißung, wie die Welt werden könnte, wenn es die Menschen

wirklich ernst nehmen, die im Gebet, im Vaterunser, Gott „Vater“ nennen und somit als Geschwister auf dieser Welt unterwegs sind. Das wäre das Ende von Krieg und Not.

### **Wie kann ich denn jetzt eigentlich mitmachen bei dieser Fastenaktion „7 Wochen Ohne“?**

Sie können Teil der großen 7-Wochen-Ohne-Community werden. Und dafür gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten: Ein zentrales Element ist der Fastenkalender - in der edition chrismon herausgegeben, exklusiv gestaltet als Wand- oder als Tischkalender, aber auch für die digital Interessierten als App erhältlich. Deutschlandweit können Sie den ZDF-Gottesdienst einschalten, 26. Februar, 9:30 Uhr, live aus der St. Ansgar Kirche in Oldenburg. Sie können kostenlose Fastenmails abonnieren und Impulstexte von Pastor und Publizist Frank Muchlinsky unter [7-wochen-ohne.de](http://7-wochen-ohne.de) findet man leicht über Google. Und natürlich auf Facebook und Instagram gibt es während der Fastenzeit aktuelle Informationen zur Aktion und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Aktiven.

### **Herr Bräuer, worauf verzichten Sie eigentlich persönlich?**

Ich habe mir vorgenommen in der Fastenzeit auf das Alkoholtrinken zu verzichten. Aber das Motto dieser Fastenaktion heißt ja „Leuchten! 7 Wochen ohne Verzagttheit“, und ich habe mir vorgenommen, wenn ich Menschen treffe, die an ihrem Leben etwas verzagt sind, zu fragen: Was hat dir denn einmal Kraft gegeben, als es dir schon mal schlecht ging? Also nach den Ressourcen zu fragen, nach der Hilfe zu fragen, die man selbst gefunden hat oder die man sich geholt hat und damit wieder neue Kraft und neue Perspektiven zu gewinnen. Zu leuchten und nicht verzagt zu bleiben.

*Vielen Dank Herr Bräuer. Alle Informationen zur diesjährigen evangelischen Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ finden sich natürlich auch im Netz unter [www.7-wochen-ohne.de](http://www.7-wochen-ohne.de)*