

## „Sieben Wochen Ohne“ - O-Ton Service (Interviewskript)

Alle Jahre wieder - ist Fastenzeit! Und nicht alle, aber ziemlich viele machen bei „Sieben Wochen Ohne“ von Aschermittwoch bis Ostern mit. Die Evangelische Fastenaktion begleitet nun schon seit über 30 Jahren mehr als zwei Millionen Menschen, für die diese Zeit etwas besonderes ist. Chrismon Chefredakteur Arnd Brummer ist der Geschäftsführer von „Sieben Wochen Ohne“. Herr Brummer? Unter welchem Motto wird dieses Jahr gefastet?

---

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

Was verbirgt sich dahinter? Was ist mit dem Motto gemeint?

♪ *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“.*

Hinter der Überschrift „Augenblick mal“ steht ein Ausrufezeichen, so als sei das als Aufforderung ganz wörtlich zu nehmen – im Sinne von „Schon geaugenblickt heute?“

♪ *O-Ton Brummer 03: Augenblick mal ist ja auch so eine erzieherische Anhalteformel aus Schulen und Elternhäusern „Augenblick Mal!“ Da müssen wir erst noch mal drüber reden. Das ist so einen Moment innehalten und dann auch ins Gespräch kommen.*

Eigentlich das Gegenteil von Sofort.

♪ *O-Ton Brummer 04: Das Gegenteil von Sofort. Deswegen heißt es „7 Wochen Ohne Sofort“*

Wieso ist die Entschleunigung wichtig in unserer Gesellschaft?

♪ *O-Ton Brummer 05: Ja man kann sagen es gibt sicherlich rein sicherheitsspezifische Punkte. Ich bin neulich auf der Autobahn unterwegs gewesen, da fuhr rechts von mir ein Laster, den ich mit Tempo 100 überholt habe, und plötzlich zog er raus ohne Blinker, dann ist er Gott sei Dank rechtzeitig wieder rein. Das war fast ein crash. Dann bin ich vorbei und ich sehe einen Menschen, der zwischen dem linken Ohr und der Schulter sein Telefon eingeklemmt hat und auf dem Lenkrad ein Tablet hat. Und nun hat der natürlich keine zweite linke Hand, um den Blinker zu bedienen. Und da kann man „Augenblick Mal“ sagen: Wenn Du unbedingt mitteilen willst „Ich bin in einer Stunde da“, da kannst du auch auf den Parkplatz fahren, das machen und dieses „Sofort Reagieren“ mit app und allem ist sehr dominant und da muss man ein bisschen dagegenhalten.*

Der Evangelischen Aktion ging es eigentlich nie in erster Linie um den Genussmittelverzicht. Für Sie ist das Fasten im Kopf ebenso wichtig, also die Fastenzeit bewusst zu erleben. Wie geht das – bewusst zu leben?

♪ *O-Ton Brummer 06: Also ein großer Theologe und Mitreformer, Ulrich Zwingli, sagte die Fastenzeit bezieht sich auf die 40 Tage, die Jesus in der Wüste verbracht hat, um sich klar zu werden, ob er dem Auftrag seines Vaters folgen kann: dass er in der Zeit wenig gegessen hat, lag nicht daran, dass er sich das vorgenommen hat, sondern er hat „Augenblick Mal“ gesagt und wollte mal in Ruhe nachdenken. Und er hat in der Wüste deswegen wenig gegessen, weil es da halt wenig gab. Und er wollte den Perspektivwechsel und die Ruhe und das Wort Fasten begegnet uns ja auch im Englischen – das ist ein althochdeutsches Wort – „fasten your seatbelts“ schließen, beschließen, sich entschließen heißt das eigentlich und es ist das Ziel unserer Fastenaktion: Wir wollen diese 40 Tage nutzen – Augenblick Mal – um zu gucken: Was läuft denn in unserem Leben wie? Möglicherweise auch mit Freunden und so weiter, um dann zu schauen „Hm“. Da kann es auch manchmal gut sein, wenn man noch irgendwas Anderes weglässt, um den Alltag zu variieren: Verzicht' mal auf Rotwein, was mir nicht so leichtfällt oder sonst etwas, damit es ein bisschen anders ist als sonst.*

Sie haben in Ihren Begleitmedien die siebenwöchige Fastenzeit in sieben thematische Schwerpunkte unterteilt. Wie heißen diese Themen?

♪ *O-Ton Brummer 07: 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.*

Es gibt auch ausgesprochen schöne Fotos in ihren Materialien, zum Beispiel im Fastenkalender. Ein Foto fällt mir ein: da ist ein Zweig mit zwei Äpfeln zu sehen und daneben steht der kurze Spruch: Hetz mal den Apfel reif!

♪ *O-Ton Brummer 08: Genau, in der Natur, die wir ja kennen von der menschlichen Schwangerschaft bis zum Reifen von Weintrauben und Äpfeln gilt eben auch dieser Satz „Alles hat seine Zeit“, es braucht seine Zeit und das muss man akzeptieren. Es gibt zwar ja auch in der Agrarwirtschaft immer wieder Leute, die sagen „wir haben jetzt hier wieder ein neues gentechnologisches Versuchsunternehmen gestartet, was dafür sorgt, dass das Zeug früher reif werden kann, tja. Aber man soll das einfach akzeptieren, dass von einer Schwangerschaft bis zum Reifwerden von Früchten alles seine Zeit braucht.*

Ich persönlich fand die Kombination super mit dem Apfelfoto und dem Spruch Hetz mal einen Apfel reif. Wer denkt sich das bei Ihnen aus?

♪ *O-Ton Brummer 09: Da gibt es zwei Kolleginnen, die sehr gut unterwegs sind und es gibt eine Runde, die das nochmal vor – und nacharbeitet. Aber es sind im Wesentlichen zwei Kolleginnen. Mir persönlich gefällt am besten ein Spruch von der Literaturkritikerin Elke Heidenreich, der in unserem Material ist: 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.*

Wenn Sie die kurzen Texte in dem Kalender charakterisieren sollten: Wie würden sie sie bezeichnen?

♪ *O-Ton Brummer 10: Es sind Hinweise aus der Bibel, angefangen von der Genesis, wo man sagen kann „am siebten Tage aber ruhte Gott, oder chillte“ - damit geht es ja eigentlich schon los, dass der Gott, nachdem er die Schöpfung gemacht hat, nachdem alles fertig ist mit Adam und Eva, sagt er „so, jetzt muss ich mich erst mal ausruhen“.*

*So. Da geht es los und das geht durch die ganzen Schriften durch auch in den Evangelien gibt es überall Hinweise, dass die Ungeduld und das Drängen, dass das nicht das Größte ist.*

Im dem Fastenkalender stehen aber nicht nur Bibelsprüche.

♪ *O-Ton Brummer 11: Nein, es sind von Literaten, von Lyrikerinnen, von Elke Heidenreich, von Kurz Tucholsky einfach Material, was das nochmal ein bisschen anfüttert, was in vielen Fastengruppen, die mit uns kommunizieren, Ansatzpunkte gibt. 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.*

Zu den Begleitmedien für die Mitfastenden gehört auch in diesem Jahr ein Kalender, der für jeden Fastentag Anregungen und Hilfen geben soll.

♪ *O-Ton Brummer 12: Wir haben im Prinzip in unserem Material einen Kalender, den kann man als Wandkalender haben, er ist aber sehr populär als Tischkalender – so zum dreieckig pyramidalen Mitten-auf-dem-Tisch-Stehen. Und wir wissen aus vielen Fastengruppen und aus Freundeskreisen, dass die Leute das gerne haben, dass sie sagen: naja schon privat, wenn wir es beim Frühstück aufschlagen, sieht gut aus, und dann sehen wir jeden Tag den Spruch und die Fastengruppen, die sich ein oder zwei Mal die Woche treffen beziehen sich da auch gerne drauf. Wandkalender, Tischkalender? Tischkalender bevorzugt.*

Es gibt auch ein Begleitbuch. Welche Absicht verbinden sie mit diesem neuen Element in den Begleitmaterialien?

♪ *O-Ton Brummer 13: Das ist nicht ganz neu, aber ziemlich neu und da werden auch nochmal so ein bisschen theologische und sonstige Anregungen gegeben. Die vor allem genau wie unser Zutatenheft vor allem in den Fastengruppen sehr geschätzt werden, weil da auch so Vorschläge drinstehen, was man gemeinsam noch mal machen kann und wie man das kommunizieren kann.*

Zu den Mitmachern: Wer sind die Teilnehmer ihrer Aktion? Wissen Sie das?

♪ *O-Ton Brummer 14: Es gibt da überraschende Erfahrungen immer wieder, dass es keineswegs nur hoch kirchenverbundene Leute sind, sondern auch Leute, die zur Kirche ein entfernteres Verhältnis haben, denen aber diese Zeit - zu sagen diese 7 Wochen da kann man mal gucken und da kann man mal miteinander reden auch in der Familie und im Freundeskreis - die das wichtig finden; und Leute aller Altersgruppen, aller beruflicher Ambitionen, also von einfachen Verhältnissen bis hochkomplexen Intellektuellen ist alles dabei. Und das Schöne ist, die Rückläufe, die feedbacks belegen, dass die zum Teil auch untereinander ins Gespräch kommen und das ist ja eigentlich Stichwort Sinn des christlichen Denkens, Gemeinschaft zu stiften und zwar nicht nur Gemeinschaft der Gleichen, sondern der Unterschiedlichen.*

Wie funktioniert das mit den Fastengruppen? Wie findet man die, wenn man mitmachen will.

♪ *O-Ton Brummer 15: Ja, man kann zum Beispiel sagen, ich wohne jetzt in Buxtehude oder ich wohne in Landsberg/Lech und kann dann sagen: ich gebe jetzt hier mal meine Postleitzahl ein und meine Wohnadresse und dann kriege ich mitgeteilt fünf Kilometer weiter ist ne nette Fastengruppe und da kann man sich dann melden und fragen, ob man mal dazukommen kann und da wissen wir, dass das relativ häufig genutzt wird von Leuten, die sagen: „Oh, wusste ich gar nicht, dass es in unserer Stadt auch so was gibt, da kann ich ja mal hingehen“.*

Sie sprechen von knapp an die drei Millionen Menschen, die bei 7 Wochen Ohne mitmachen. Wieso liegt Fasten so im Trend?

♪ *O-Ton Brummer 16: Ich weiß nicht, ob es im Trend liegt, aber es ist offenbar so, dass die Leute diese – was ja dieses Jahr in unserem Thema nochmal deutlicher wird – dieses Innehalten, um zu schauen, was machen wir eigentlich, wie leben wir eigentlich? Anstatt das mit Radiowecker und dann durchgeplanten Tagen abends vorm Fernseher einschlafen - dass es eine Sehnsucht danach das Innehalten und das Überlegen: kann das eigentlich so sein? Das kennen wir aus dem Urlaub: Am Ende des Urlaubs, wenn man nochmal auf der Terrasse sitzt und er zu ihr sagt: „Schatz, wenn wir jetzt nach Hause kommen, machen wir alles anders“, und dann kommt der erste Berg Wäsche und die ersten 200 E-Mails werden abgehakt und dann ist wieder „same procedure as every year“, dann ist man wieder mittendrin, dann geht es wieder so weiter. Und die Leute schätzen es zu sagen: Ja, wenn wir dann sozusagen explizit nochmal herausgefordert werden: setzt Euch zusammen und denkt mal nach, ob das so bleiben kann. Und bei dem sieben Wochen ohne Sofort haben wir wirklich jetzt auch schon am Anfang Rückmeldungen, wo jemand sagt: Ich hab’ mir vorgenommen, wenn ich in der Schlange im Supermarkt stehe, nicht schon wieder mit meinem Einkaufswagen zu drängeln und ständig hoch zu gucken und genervt auf die Uhr zu gucken und genervt zu schnaufen, sondern zu sagen: Ja, alles hat seine Zeit. Ich guck mal was da für andere Leute sind und vielleicht erzähl ich auch mal ein Witzchen oder ich hör mir was an von andern. Es muss nicht immer alles sofort gehen.*

Haben Sie sich persönlich schon irgendwas vorgenommen, wie Sie das „Ohne Sofort“ für sich umsetzen?

♪ *O-Ton Brummer 17: Ich hab’ so ’n Navi und bin ziemlich viel auf Autobahnen unterwegs. Ich hab’ mir vorgenommen, dieses Mal in der Fastenzeit nicht den Stauumfahrungsempfehlungen meines Navi zu folgen, damit ich fünf Minuten früher da bin, sondern mal zu versuchen, gemütlich im Stau zu stehen, mir vielleicht ein schönes Hörbuch mitzunehmen oder irgendwelche nette Musik und zu sagen: nee, soviel Zeit muss jetzt sein, weil, wenn man die Staus zu umfahren versucht, macht man häufig die Erfahrung, dass auf die Idee auch 10.000 Andere kommen und dann ist der Stau auf der Landstraße.*