

# Schönes Ziel – sieben Wochen ohne Ausreden

Verzicht für Körper und Geist – Wie junge Menschen in unserer Region fasten und sich dabei besinnen

Von Kristina Branz

Keine Süßigkeiten, kein Alkohol, kein Fernsehen. Die einen tun es für die Figur und die Gesundheit, die anderen, um ihren inneren Schweinehund zu überwinden.

Die Fastenzeit ist nicht nur für Gläubige eine Gelegenheit, Marotten und Angewohnheiten den Rücken zu kehren und den Alltag neu zu überdenken. Denn Fasten bedeutet nicht nur Verzicht auf bestimmte Speisen oder Genussmittel – sondern auch auf Annehmlichkeiten.

Wir haben junge Menschen aus der Region nach ihren Erfahrungen gefragt.

„Viele junge Menschen fasten mit, weil sie eigentlich schon wissen, dass ihr Verhalten manchmal nicht ganz richtig ist oder sie unnötige Dinge tun“, sagt Gottfried Labuhn, Jugenddiakon der Propstei Braunschweig. „Noch dazu steht am Ende ein Gewinn.“

In der Gemeinschaft fastet es sich viel leichter

Seit drei Jahren betreut er in unserer Region federführend die bundesweite Fastenaktion der evangelischen Kirche „7 Wochen ohne“. Gemeinsam mit der Evangelischen Jugend Salzgitter-Bad, Wolfenbüttel, Schöppenstedt und der Jugendkirche Braunschweig.

Alle 74 Teilnehmenden werden während der Fastenzeit mit SMS-Impulsen und Jugendabenden zum Erfahrungsaustausch unterstützt. In der Gemeinschaft fastet es sich eben leichter. „Durch das Fasten will ich



Es gibt viel zu fasten – fangen wir damit an. Symbol-Foto: Kristina Branz

mir meinen eigenen Konsum bewusst machen“, sagt Marten Mohr (18) aus Schöppenstedt. „Ich esse viel zu viel Fast Food, weil es bequemer ist, sich im Supermarkt eine Pizza zu kaufen, als selber zu kochen.“

Der 18-jährige verzichtet auf Fast Food-Produkte – und das Rauchen. Ein netter Nebeneffekt: „Ich stecke jedes Wochenende vorm Weggehen fünf Euro in ein Sparschwein anstatt mir Zigaretten zu kaufen. So spare ich nebenbei noch ordentlich Geld“, sagt Marten.

Verena Segert (26) aus Wolfenbüttel hat sich ein hohes Ziel gesetzt. Sie will versuchen, das Motto der diesjährigen Fastenaktion einzuhalten und sieben Wochen ohne Ausreden zu leben.

In den letzten zwei Wochen sei ihr erst bewusst aufgefallen, wie viele Ausreden wir im Alltag eigentlich

dass man einfach nur keine Lust hatte und eigentlich gar nichts anderes Wichtiges zu tun hatte. Ich war heute beim Sport, weil ich keinen Grund hatte, nicht hinzugehen. Häte ich nicht bei der Fastenaktion mitgemacht, hätte ich bestimmt eine Ausrede gefunden.“

„Es ist die Zeit, mein Verhalten zu überdenken“

So ganz ohne Ausreden kann sie sich die Zeit nach Ostern aber doch nicht vorstellen. „Manchmal sind Ausreden eben doch nötig, um anderen Menschen nicht vor den Kopf zu stoßen.“

Nelia Aeckerle (26) aus Göttingen hingegen hat den Spieß umgedreht. „Die Fastenzeit ist für mich die Zeit, in der ich mein eigenes Verhalten überdenke“, sagt auch sie. Statt auf etwas zu verzichten, möchte sie gezielt Zeit auf ihre Doktorarbeit verwenden und bewusster arbeiten. „Ich habe einen Termin mit meinem Doktorvater, an dem ich die Ergebnisse meiner Forschung präsentieren muss. Gerade die SMS-Impulse unterstützen mich da zusätzlich.“

Die Fastenzeit geht noch bis zum 24. April. Ob alle ihren Vorsätzen treu bleiben oder nicht, Verzicht schafft Platz für Veränderungen und Perspektivwechsel. Weniger ist eben manchmal mehr.

## SERVICE

Infos zu „7 Wochen ohne“ im Internet.

[www.7wochenohne.evangelisch.de/](http://www.7wochenohne.evangelisch.de/)

Braunschweiger Zeitung