

ZUTATEN

Themenheft zur Fastenaktion

7
WOCHEN
OHNE

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche

14. Februar bis 1. April 2024

**Komm
rüber!**

Sieben Wochen ohne Alleingänge

edition  chrismon

ZUTATEN

Themenheft zur Fastenaktion

Plus
Materialien für die
Gemeinde: Arbeitsblätter
für Fastengruppen,
Gottesdienstentwurf,
Andachtsimpulse,
Ideen für Kinder- und
Jugendgruppen,
Filmtipps, Plakatset
und mehr

7
WOCHEN
OHNE

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche

14. Februar bis 1. April 2024

**Komm
rüber!**

Sieben Wochen ohne Alleingänge

Alt und Jung
SPAZIERGÄNGE S. 8

Streit und Kirche
MEDIATION HILFT S. 10

Mensch und Tier
EINE SCHÖPFUNG S. 14

edition ✦ chrismon

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH (GEP gGmbH),
Emil-von-Behring-Straße 3, 60439 Frankfurt am Main

Geschäftsführer: Direktor Jörg Bollmann

Einzelprokura: Bert Wegener

Aufsichtsratsvorsitzender:

Kirchenpräsident Dr. Dr. h. c. Volker Jung

Amtsgericht Frankfurt am Main HRB 49081,

USt-ID-Nr. DE 114 235 916

Telefon 069 / 580 98 - 0, Fax 069 / 580 98 - 100,

www.gep.de

Fastenaktion „7 Wochen Ohne“:

Telefon 069 / 580 98 - 247

E-Mail: info@7-wochen-ohne.de

Internet: www.7-wochen-ohne.de

Leiterin der Geschäftsstelle von „7 Wochen Ohne“:

Frauke Grothe

Botschafter von „7 Wochen Ohne“: Ralf Meister

Kuratorium: Markus Bräuer (Vorsitzender),
Michael Birgden, Kristin Jahn, Henning Kiene,
Sebastian Knöfel, Silke Niemeyer, Ursula Ott,
Martin Schulte, Martin Vorländer

Textredaktion: Hanna Lucassen

Art-Direktion: Dirk Artes

Bildredaktion: Dorothee Hörstgen, Lena Uphoff

Gestaltung und Satz: Ellina Hartlaub, Lena Gerlach

Dokumentation und Schlussredaktion: Serpil Pak

Druck: Elbe Druckerei Wittenberg GmbH

© 2023 by edition chrison in der Evangelischen
Verlagsanstalt GmbH, Leipzig

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist einschließlich seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig.

ISBN 978-3-96038-368-0

Bestellnummer: 238368

Der Verlag hat sich bemüht, die Rechteinhaber der einzelnen Texte und Bilder ausfindig zu machen. Der Verlag ist selbstverständlich bereit, eventuell bestehende Ansprüche angemessen zu entgelten.

Folgen Sie uns auf



facebook.com/7wochenohne



[7wochenohne](https://www.instagram.com/7wochenohne)

Bestellmaterial zur Fastenaktion,
Infos und Anregungen unter
www.7-wochen-ohne.de

BILDNACHWEISE

Titelbild: Tom Werner/Getty Images;

S. 1 Lena Uphoff; S. 2–3 Felix Adler; S. 4–5 PR; S. 6–7 Alexandra Polina; S. 8–9 Constantin Lummitsch, privat; S. 10 Anna Aicher, Heike Rost; S. 13 PR, S. 14–15 Anna Tiessen, Lena Uphoff; S. 16–17 Javier Bragado/Getty Images, picture alliance/mpi04/MediaPunch, PR; S. 18–19 picture alliance/Photoshot, Pond5 Images/IMAGO; S. 20–21 Warner Bros. pictures, Senator Film, Walt Disney, Plaion Pictures, Wild Bunch, Studio Canal; S. 24–25 PR; S. 26–27 Anna Aicher, Andreas Schoelzel; S. 28–29 privat; S. 30–31 EKM, Andreas Enderlein/epd; S. 32–33 privat, Nancy Jesse; S. 34–35 EKHN, Tom Werner/Getty Images; S. 38 privat; S. 46–47 Anna Tiessen, privat; S. 48–49 SeventyFour/iStockphoto, Tyrolia, S. 50–51 PR; S. 52 privat; S. 53 Felix Adler; S. 54 Anna Tiessen; S. 55 Jonas Opperskalski; S. 56 Ines Janas; S. 57 Janek Stroisch, Alexandra Polina; S. 58 Anna Aicher; S. 60 Johann Mayr



Willst du rüberkommen?

- Ja, wann?*
- Nein danke, bin gerade lieber allein.*
- Magst du rüberkommen zu mir?*

Willst du rüberkommen?

- Ja, wann?*
- Nein danke, bin gerade lieber allein.*
- Magst du rüberkommen zu mir?*

Willst du rüberkommen?

- Ja, wann?*
- Nein danke, bin gerade lieber allein.*
- Magst du rüberkommen zu mir?*

Willst du rüberkommen?

- Ja, wann?*
- Nein danke, bin gerade lieber allein.*
- Magst du rüberkommen zu mir?*

Liebe Mitfastende,

mit unserem Fastenmotto ist es immer so eine Sache. Wer auf Alkohol oder Fleisch verzichtet, kann auf die Frage „Was fastest du in diesem Jahr?“ locker antworten. Aber was soll man sagen, wenn man bei „7 Wochen Ohne“ mitmacht? Ich verzichte auf Alleingänge? Klingt nicht nur schräg. Trifft auch nicht den Kern. Bei der Fastenaktion geht es nicht darum, etwas blind wegzulassen. Es geht um die Auseinandersetzung, mit dem Begriff, mit der Haltung dahinter und schlussendlich mit mir selbst.

In diesem Jahr steht die Aktion im Zeichen der Begegnung. Ein Alleingang ist laut Lexikon eigenmächtiges Handeln, etwas ohne Absprache oder Abstimmung zu tun. Versuchen wir mal, es anders zu machen. Verständigen wir uns miteinander, laden wir uns gegenseitig ein: Komm rüber und schau dir an, wie ich lebe! Komm rüber und zeig mir, was dir wichtig ist! Eine Antwort auf die Frage, was Sie fasten, könnte dann sein: „Ich verzichte darauf, alles mit mir selbst auszumachen.“ Vielleicht aber schält sich für Sie ein ganz anderer Kern heraus?

Niemand lebt für sich allein. Jede und jeder ist eingebunden in Beziehungen, und in dieser Fastenzeit schauen wir uns diese mal in Ruhe an.

Wer ist unser Gegenüber? Mit wem sind wir verbunden? Wo läuft es gut und wo täte Pflege not? Wie immer bei „7 Wochen Ohne“ gehen wir es schrittweise an: Nach der ersten Fastenwoche, die Lust aufs „Miteinander gehen“ machen soll, widmen wir jede Woche einem Strang im Beziehungsgeflecht: Da sind meine Lieblingsmenschen (Woche 2: Mit den Liebsten) und diejenigen, die ganz anders ticken als ich (Woche 3: Mit denen da drüben). Da ist die Natur, mit der ich im Einklang leben möchte (Woche 4: Mit der Schöpfung), sowie die anderen Länder und Regionen der Erde (Woche 5: Mit der weiten Welt). Da sind die Menschen, um die ich mich im Alltag kümmern muss (Woche 6: Mit den Anvertrauten). Und da ist immer Gott. Der auch da ist, wenn alle anderen Stricke reißen (Woche 7: Mit Gott).

Gehen Sie auf diese Entdeckungsreise gemeinsam. In diesem Heft finden Sie neben bekannten Arbeitsmaterialien erstmals auch Arbeitsblätter für Fastengruppen. Wie immer freuen wir uns über Rückmeldungen, ob und wie Sie damit arbeiten können.

Ich wünsche Ihnen eine Fastenzeit in Verbundenheit und Frieden.

Herzlich,

Hanna Lucassen



HANNA LUCASSEN
„7 Wochen Ohne“-Team
www.7-wochen-ohne.de

00 Impressum

01 Editorial

Einsteigen

04 Siebenwochenschau

06 **RALF MEISTER:**
Einführung in die Fastenaktion

Lesen

08 **CONSTANTIN LUMMITSCH:**
Das Mittwochsdate

10 Kirche und Mediation
Interview mit **MARTIN TONTSCH**

12 Hintergrundinformationen vom
Bundesverband Mediation

14 **EDUARD KOPP:**
Und machet sie euch untertan?

Hören und sehen

16 **CLAUDIUS GRIGAT:** Musiktipp

20 **JANNEK SUHR:** Filmtipp

24 **CAROLA GÄDE:** Kinderbücher

