

Pressemitteilung

Sieben Wochen ohne Panik: Durch Verzicht unsere Privilegien hinterfragen.

Evangelische Jugend in Bayern unterstützt bundesweite Fastenaktion

Nürnberg, 04.03.2025 – Am Aschermittwoch, dem 5. März 2025, startet die diesjährige Fastenaktion unter dem Motto „Luft holen. Sieben Wochen ohne Panik“. Auch die Evangelische Jugend in Bayern (EJB) nimmt den bewussten Umgang mit Atem, Ruhe und Verzicht zum Anlass, junge Menschen zum Mitmachen anzuregen. Damit zeigt die EJB, dass die Fastenzeit weit mehr bedeutet, als nur den vorübergehenden Verzicht auf Süßigkeiten oder andere Konsumgüter.

„Gerade in einer Zeit, in der viele von uns in Schule, Studium oder Ausbildung stark unter Druck stehen, ist es wichtig, regelmäßig Luft zu holen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten“, erklärt EJB-Vorsitzender Malte Scholz. „Durch das Fasten erfahren wir ganz praktisch, dass Verzicht nicht nur Verzicht ist, sondern auch Gewinn von Zeit, Ruhe und Gemeinschaft sein kann.“ Dafür verzichte er in den knapp 50 Tagen bewusst auf Zucker und beschreibt, was ihn motiviert: „Durch den Verzicht auf Zucker tue ich meinem Körper etwas Gutes. Das Schönste daran ist, dass ich es nicht allein tue, denn viele Bekannte und Freunde haben dasselbe Ziel: sieben Wochen ohne. Aber die Fastenzeit bedeutet für mich nicht nur, sieben Wochen auf etwas zu verzichten, sondern in diesen sieben Wochen auch bewusst Zeit für bestimmte Aktivitäten zu nehmen – zum Beispiel nehme ich mir Zeit, die Bibel zu lesen und meinem Glauben mehr Raum zu geben.“

Der Jugendverband nimmt „Luft holen. Sieben Wochen ohne Panik“ zum Anlass, in Jugendgruppen und auf Freizeiten gezielt über das Thema Achtsamkeit im Alltag zu sprechen. Neben der körperlichen Komponente – dem Durchatmen und Innehalten – soll dabei auch die geistliche Dimension nicht zu kurz kommen. „Indem wir sieben Wochen lang auf etwas verzichten, reflektieren wir auch unsere Privilegien“, unterstreicht Malte Scholz. „Es ist ein Luxus, sich aussuchen zu können, auf was man verzichten will, denn viele Menschen auf dieser Erde müssen tagtäglich auf vieles verzichten. Deswegen möchte ich diese Zeit nutzen, um über meine Privilegien nachzudenken.“ Damit greift die EJB ein zentrales Anliegen der Fastenaktion auf: Nicht nur der eigene Lebensstil soll bewusst hinterfragt werden, sondern auch die Verantwortung, die Menschen füreinander tragen.

Weitere Infos

Die evangelische Kirche lädt mit der Aktion [„7 Wochen Ohne“](#) seit 40 Jahren dazu ein, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu erleben und zu gestalten. Unter dem Motto „Luft holen. Sieben Wochen ohne Panik“ finden in Gemeinden, Gruppen und Online-Formaten verschiedene Angebote und Aktionen statt, die zum Mitmachen und Austauschen anregen. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich auf diese Zeit einzulassen – ob beim Verzicht auf bestimmte Konsumgüter oder bei der bewussten Neuausrichtung des Alltags. Am Sonntag nach Aschermittwoch, am 9. März 2025, eröffnet Landesbischof Ralf Meister die bundesweite Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ in der Kirche St. Martin in Nienburg/Weser.

Patrick Wolf

Referent für Kommunikation
mobil 0152 04137185
patrick.wolf@elkb.de