

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 2 | 10.02.2020 05:55 Uhr | Daniel Schneider

## Weniger ist mehr

Manchmal ist weniger tatsächlich mehr – unbezahlte Überstunden zum Beispiel. Oder die unzähligen Staukilometer in NRW.

Und genau so etwas brauche ich jetzt für die bald kommende Fastenzeit, einen ´Weniger ist Mehr´-Wert. Von Aschermittwoch bis Ostern ist es traditionsgemäß so, dass Menschen verzichten. Meistens auf Genussmittel wie Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee oder so. Das schafft einen Perspektivwechsel und bringt das Gehirn ordentlich auf Trab.

Habe ich auch versucht, klappte aber bisher mehr schlecht als recht und ganz ehrlich: Ohne Kaffee bin ich für meine Umwelt keine Bereicherung.

Deshalb checke ich in diesen Tagen verschiedene Fastenaktionen, um für die Zeit ab dem 26. Februar gut gerüstet zu sein. Eine interessante Aktion lautet ´7 Wochen ohne Pessimismus´.

Eine Fastenaktion der evangelischen Kirche. Die Verantwortlichen denken sich jedes Jahr ein neues Motto aus, eine besondere Verzichtserklärung. Dieses Jahr wird dem Pessimismus abgeschworen. Klar ist auch ein bisschen Merchandise mit dabei. Man kann sich einen Kalender bestellen und ne App gibt's auch, aber ich finde allein die Idee schon sehr ansprechend.

Pessimismus fasten – das braucht es. Gerade im Jahr 2020. Gerade in unserer Gesellschaft. Nicht auf die blauäugige Art, nach dem Motto: Ist doch alles gar nicht so schlimm mit den Problemen. Nicht schönreden, sondern weiter hoffen. Manchmal allen Umständen zum Trotz.

Pessimismus fasten – für sich selbst! Die Bewerbung einfach abschicken. Vielleicht klappt's ja mit dem Job! Oder auf Haussuche gehen, auch wenn der Markt gerade leer gefegt ist. Dem nervigen Kollegen ausnahmsweise mal optimistisch gegenüberreten. Mal hinhören, vielleicht hat er ja doch was zu sagen. Dem eigenen Kind mehr vertrauen, auch wenn es sich gerade in einer Talfahrt befindet: Die wird das schon machen. Ist ja immerhin die

eigene Tochter.

Pessimismus fasten - Für die Welt: Die Umwelt schonen, auch wenn ich denke, was kann ich schon bewirken. Weiter die Menschenwürde hochhalten. Sich einschalten, auf dem Arbeitsplatz, in der U-Bahn, im Sportstudio oder im Supermarkt. Nicht zulassen, dass Menschen aufgrund ihres Aussehens oder ihrer Andersartigkeit schlecht behandelt werden. Es gibt tausend Möglichkeiten, um Pessimismus zu fasten und damit Zuversicht zu verbreiten.

Pessimismus fasten - finde ich super. Denn die Idee ist ja nicht neu. Vieles weiß ich schon. Diese Aktion lädt mich konkret ein, nicht nur zu wissen, sondern auch ohne Pessimismus zu handeln.

Denn weniger ist mehr.

<https://7wochenohne.evangelisch.de/zuversicht-sieben-wochen-ohne-pessimismus>

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius