

Nadine Valet und Christopher Mohr sind Zero & You.

Ein Beitrag von Frank Aschoff



Ist es Zufall, dass sie bei unserem Zoom-Call beide flauschige, lilafarbene Pullover tragen? Vielleicht ein Corporate Design des schicken Startups Zero & You? Denn, was die beiden machen – so mein Eindruck bei der Vorabrecherche – ist durchweg ästhetisch anspruchsvoll und detailverliebt. „Zufall!“, klären die beiden lachend auf. Und man spürt es direkt, wenn man die beiden kennenlernt; es ist so, wie sie auf ihrer Webseite schreiben: Sie funktionieren einfach gut zusammen, beruflich und als Freunde – beziehungsweise: Sie sind mehr als Freunde. Familie! Christopher ist Patenonkel von einem von Nadines Kindern. Und das Freundschaftliche, Familiäre, soll auch ihre Fasten-Retreats ausmachen. „Weil wir so eng befreundet sind, ist es mit unseren Teilnehmern auch wie unter Freunden. Freunde bei Freunden zu Gast. Wir sitzen an einer langen Tafel und essen gemeinsam mit allen die Fastensuppe,“ so bringt Nadine ihr Credo auf den Punkt. Das drückt sich auch im Du aus, das sie durchgehen zur Ansprache ihrer Zielgruppe verwenden.



details, details, details. Nadine und Christopher machen Fastenangebote in der Schweiz. Damit kehren sie zu ihren Ursprüngen zurück, an Orte, die sie in ihrer Studienzeit an der Universität St. Gallen kennen- und lieben gelernt haben. Der Kreis schließt sich also. Perfekt. „Perfekt!“, ist auch der Gedanke, der mir im Vorfeld des Gespräches beim Surfen auf ihrer Webseite kam. Großformatige, bildschirmfüllende Fotos. Landschaftsbilder, in die man am liebsten gleich hineinspringen möchte. Häuser,

Zimmer, in die man mit den Augen hineingeht, sich in der Fantasie aufs Bett flezt und durch das breite Panoramafenster die Aussicht auf Wiesen, Tannen und Berge genießt. Perfekt auch meiner Meinung nach die Texte: Überschriften in stylischer, durchgehend kleiner Schrift, alle mit einem kleinen, aber sicher bewusst gesetzten, Schlusspunkt. Markante englischsprachige „Kurzgedichte“: reset. renew. revitalize. Oder: relinquish. restore. refuel. Aber genau das sagen die beiden im Gespräch mir auch: Wir wollen hochprofessionell sein. Gut sein. Aber sind das denn nicht sehr exklusive Angebote, für eine sehr illustre Kundschaft? „Okay, der Preis von 500 Euro pro Woche hat sich zwar irgendwann mal gebildet. Aber wir sind zu zweit. Die Teilnehmer bekommen eine sehr persönliche Leistung, und das 24/7. Und wir haben eine entsprechende Ausbildung, können begleiten und auch coachen. Für eine Stunde Persönlichkeitsentwicklung zahlt man sonst 150 Euro. Und in so einer Woche passiert ja so viel mehr! Innehalten. Klarheit erlangen. Und Inspiration für neue Wege erlangen. Recht haben sie. Danke ich.



zero. zero? „Für uns einer der größten Benefits: Achtsam sein mit sich selbst, auch achtsam den eigenen Gedanken gegenüber. Den Reset-Knopf drücken und sich mit sich selbst beschäftigen.“ So drückt Nadine es aus. Und Christopher ergänzt – perfekt: „So bin ich auch zum Fasten gekommen. Ich wollte diese mentale Klarheit erfahren, gerade in Zeiten der Veränderung, aus einem anderen Blickwinkel schauen: Eben mal aus dem Nichts, der Klarheit, der geschärften Sinne heraus, einen Neustart wagen.“

Auf zero gehen, Klarheit schaffen, aus der Leere in eine neue Fülle – nun weiß ich, warum mich der Markenname Zero & You von Anfang an so angezogen hat. Aber „zero“ hat auch andere Assoziationen: Minimalismus, Einfachheit ...



fasten for future. So gehört auch Nachhaltigkeit zum Leitbild von Zero & You. fasten for future. Ein toller Begriff, sage ich. Nadine nickt. „Da habe ich länger darüber nachgedacht. Weniger ist mehr. Wir müssen über dieses Thema reden. Nicht nur beim Essen verzichten, sondern auch bei anderen Dingen, dem Konsumverhalten. Christopher: „Und da ist der link zum Minimalismus. Hier geht es ja um die Klarheit, die man gewinnt. Dass man, in all der Überfülle steckend, wieder sieht, was wesentlich ist.“

Einfachheit ist für Nadine und Christopher ein großes Thema! Das wollen sie in ihren Angeboten zeigen. Aber in Balance mit Wohlfühlerlebnissen! Sie sehen sich also schon in der Tradition, aber sie wollen sie auch weiterentwickeln, ihr einen modernen Dreh geben: „Das Fasten soll doch jetzt bitteschön mal neu gedacht werden, mal rauskommen aus der verstaubten Ecke wo es ist. Wenn ich so auf die Fastenwanderzentrale blicke ... das sind wir nicht. Wir fühlen uns anders. Wir sehen uns anders. Wir wollen auch eine weitere Zielgruppe erschließen.“ Und diese Zielgruppe sieht Christopher so: „Auch der moderne, jüngere, urbane Mensch, der vielleicht noch nicht gefastet hat, vielleicht auch andere Ambitionen hat, mal raus aus dem stressigen Alltag will, durch Achtsamkeit und Meditation etwas klarer im Kopf werden möchte. Also sowohl der Manager, als auch die angestellte Mutter von drei Kindern, die Klarheit in ihrem Leben sucht.“



gastgeber sein. Immer wieder die liebevollen kleinen Dinge: „Die Details gefallen den Teilnehmern: Zum Beispiel auf einer Wanderung, der eingedeckte Tisch mit weißer Tischdecke hoch oben auf dem Berg, der heiße Tee, die Zitronenschnitze.“ Immer wieder betonen die beiden das Thema Ästhetik, das Ansprechen der im Fasten weit geöffneten Sinne: „Wir hatten einen Teilnehmer in Adelboden, auf unserer letzten Wanderung, vor dem Fastenbrechen. Wir sind durch den dicken Schnee gestapft, die Sonne kam raus – Harald drehte sich zu mir um, ein 55-jähriger Mann, mit Tränen in den Augen, und meinte: Ich habe jetzt richtig Angst, dass ich so etwas Schönes nie wieder erleben werde. Und wir haben in diesem Moment alle das gleiche Gefühl gehabt. Ein magischer Moment. Kostbar, das gemeinsam zu erleben. Das hat uns sehr gerührt.“

Das zu transportieren ist aber auch Arbeit, medial, mit Worten, mit guten Bildern. Es ist nicht so einfach. Auch das verschweigen die beiden nicht: „Wir sind noch am Anfang. Wir sehen das Potenzial. Das braucht ganz viel Engagement. Jeden Tag. Das kann man nicht mal eben nebenbei machen. Deswegen wird es ja auch immer schwieriger für den einzelnen Fastenleiter, diese Hürden zu überwinden. Die nicht die Kraft und das Know-

How für das Unternehmerische haben. Marketing. PR. Verbindungen aufbauen.“ Know-How haben die beiden! Nadine ist Juristin mit Erfahrung in der Unternehmensberatung und Christopher hat zahlreiche Erfahrungen in der Wirtschaft. „Da wollen wir jetzt auch andere Fastenleiter:innen mit auf den Weg nehmen, die das in unserem Sinne mittragen und für Zero & You Fastenwochen durchführen.“ Das klingt für mich jetzt fast wie eine Stellenausschreibung und ich frage: „Welche Eigenschaften muss denn für euch ein guter Fastenleiter haben?“

„Kreativ sein, ein guter Gastgeber sein, Sinn für Ästhetik haben, zugewandt und empathisch sein, Liebe zum Detail haben. Interessierte Fastenleiter:innen können sich gerne bei uns melden.“ (**fa**)

m Diese E-Mail-Adresse ist vor Spambots geschützt! Zur Anzeige muss JavaScript eingeschaltet sein!

w www.zeroandyou.com

fb [zeroandyoufasten](#)

insta [zeroandyoufasten](#)

Alle Fotos: Zero & You.