

Zum Fasten ins Kloster gehen?

In fast jeder Religion gibt es die Empfehlung, regelmäßig im Jahr zu fasten. Auch heute verzichten viele Menschen für eine gewisse Zeit komplett auf feste Nahrung. Das Fasten wirkt nicht nur auf den Körper, sondern in gleicher Weise auch auf die Seele und den Geist.

Wir unterhielten uns mit Dorothee Mann, Oberin der Hegge-Gemeinschaft und mit Dr. Gerda Bär, Landärztin und Fastenbegleiterin aus Bad Wünnenberg.



Frage: Warum fasten Menschen?

DM: Dafür gibt es verschiedene Gründe. Der Hauptgrund ist sicherlich bei den meisten Menschen der Wunsch nach Gewichtsreduktion, zumindest hier in unserem eher übersättigten Land. Aber für etliche spielen auch religiöse und politische Gründe eine Rolle. In allen großen Religionen findet man Zeiten des Fastens und des Verzichts. Religiöse Menschen wollen dies leiblich und geistig einüben: Innerlich leer zu werden, Distanz zu gewinnen vom Alltag, um sich der göttlichen Wirklichkeit neu zu öffnen. Bei anderen ist es auch einfach Neugier auf die Reaktionen des eigenen Körpers, ein Ausprobieren der eigenen Grenzen oder der Wunsch, mit anderen etwas gemeinsam zu tun.

Frage: Was ist beim Fasten zu beachten? Kann das jeder Mensch?

DM: Wichtigste Voraussetzung ist die persönliche Bereitschaft, sich auf das Fasten und die damit verbundenen Veränderungen einzulassen. Eigentlich kann jeder Mensch fasten. Es gibt einige wenige Erkrankungen körperlicher und seelischer Art, die die Teilnahme am Fasten verbieten. Diese werden bei uns auf der Hegge sicherheitshalber bei der Anmeldung abgefragt. Die Frage, ob bei Erkrankungen eine Fastenkur sinnvoll ist, kann letztlich nur ein Arzt entscheiden, der auf diesem Gebiet gute Kenntnisse besitzt.

Frage: Wie lange sollte oder kann gefastet werden?

DM: Menschen, die während des Fastens weiter arbeiten möchten (sog. Fasten im Alltag) sollten nicht länger als fünf Tage auf feste Nahrung verzichten. Zehn bis zwölf Tage kann sehr gut unter Begleitung gefastet werden, wenn während dieser Zeit nicht gearbeitet werden muss. Diese längere Fastenzeit, wie wir sie auch auf der Hegge anbieten, ist besonders bekömmlich. Wir geben uns, unserem Körper und unserer Seele mehr Zeit: Zeit zur körperlichen Umstellung von Resorption auf Sekretion, Zeit zum seelischen abspannen, zur Entschleunigung, Zeit, den ganzen seelischen und leiblichen Müll zu entsorgen und neu „updaten“!

Ein mehrwöchiges Fasten (bis zu drei Wochen) ist nur unter ärztlicher Kontrolle in einer Klinik sinnvoll und soll gewöhnlich der Heilung einer Erkrankung dienen.

Frage: Wie funktioniert Fasten konkret? Hört man von einer Minute zur anderen auf zu essen?

GB: Nein, auf keinen Fall. Es ist wichtig, sich schon einige Tage vor Fastenbeginn innerlich auf die Fastentage einzustellen und ein oder zwei Obst- oder Rohkosttage vorzuschalten. Auch sollte schon jetzt auf Genussmittel wie Nikotin, Alkohol und Kaffee verzichtet werden. Das eigentliche Fasten beginnt mit einer gründlichen Darmentleerung entweder durch einen Einlauf oder das Trinken einer Glaubersalzlösung. Gerade die initiale Darmentleerung ist besonders wichtig, auch um auftretende Hungergefühle zu vermeiden. Erst danach beginnen die eigentlichen Fastentage. Während dieser Zeit wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet, aber sehr viel getrunken. Neben 1-2 Gläsern Obstsaft über den Tag verteilt sollten mindestens 3 Liter Tee oder Mineralwasser getrunken werden. Mittags wird eine angenehm wärmende Gemüsebrühe gegessen.

Frage: Warum ist das richtige Fastenbrechen so wichtig?

GB: J.B. Shaw hat einmal gesagt: „Fasten kann jeder Narr. Fastenbrechen nur ein Weiser.“ Der gedrosselte Stoffwechsel muss langsam wieder hochgefahren werden, indem man leicht verdauliche Kohlenhydrate zu sich nimmt. Die erste feste Nahrung, die man nach dem Fasten zu sich nimmt, ist ein Apfel – und Sie glauben nicht, wie köstlich er nach dem Fasten schmeckt! Die Zeit des Kostaufbaus sollte ein Drittel der eigentlichen Fastentage betragen. Wer 10 Tage gefastet hat nimmt sich am besten 3-4 Tage Zeit für die Umstellung.

Frage: Können beim Fasten auch Nebenwirkungen auftreten?

GB: Gerade zu Beginn können Kopfschmerzen auftreten, die aber gewöhnlich nach 3 Tagen verschwinden. Auch über leichte Kreislaufstörungen wie Schwindel beim Aufstehen wird manchmal geklagt. Das hängt meist damit zusammen, dass der Blutdruck durch das Fasten gesenkt wird. Deshalb ist es wichtig, dass der Kreislauf durch viel Bewegung (lange Spaziergänge, Joggen, Radfahren) angeregt wird. Viele Faster erleben einen fast euphorischen Stimmungsaufschwung. Aus diesem Grund sind die Fastengruppen meist besonders heiter und fröhlich gestimmt!

Frage: Sie begleiten „Oasenzeiten für Leib und Geist“. Was bedeutet das?

DM und GB: Otto Buchinger, einer der Väter des Heilfastens, hat einmal formuliert: "Während des Fastens geht es dem Körper gut, aber die Seele hungert." Es ist also wichtig, die leibliche wie auch die seelische und geistig-religiöse Dimension des Fastens zu beachten. Beim Fasten auf der Hegge wird durch tägliche Spaziergänge, durch Vorträge, Gesprächsrunden, durch gemeinsames Singen und Musizieren und anderes mehr auch geistige Nahrung gegeben. Neben alldem bleibt auch genügend Zeit zur eigenen Besinnung, zum Ausruhen, Sich-Entspannen und Lesen. Ihre geistliche Prägung erhalten die Tage darüber hinaus durch die tägliche Einladung zum Gottesdienst in der Hauskapelle.

Darüber hinaus sind der tägliche Austausch, die Gespräche und die gemeinsame Zeit auf der HEGGE auch für uns immer wieder bereichernd.