

Eröffnung der Ökumenischen Fastenwoche: «Fasten ist Wellness für die Seele»

von Fabienne Eisenring — az Limmattaler Zeitung
Zuletzt aktualisiert am 11.3.2018 um 19:26 Uhr



Die Teilnehmer der Ökumenischen Fastenwoche kommen aus unterschiedlichen Gründen zusammen. Insgesamt nehmen rund 60 Personen aus Dietikon und umliegenden Gemeinden teil.

Am Freitagmittag ass sie Birchermüesli und Sojajoghurt. Am Abend nahm sie ein Abführmittel. Und am Tag darauf bestand ihre Ernährung noch aus verdünntem Obstsaft, Bouillon, Basentee und Wasser. Die Dietikerin Claudia Vogel fastet nach der Saftfastenmethode. Und das während einer ganzen Woche. Seit rund 15 Jahren nimmt die 54-jährige an der Ökumenischen Fastenwoche in Dietikon teil.

Mit ihr fasten rund 60 Personen zwischen 38 und 85 Jahren aus Dietikon und umliegenden Gemeinden. Am Eröffnungsabend letzten Freitag im Pfarreizentrum St. Agatha sahen sich viele nach einem Jahr wieder. «Es ist wie ein Heimkommen», sagt Vogel strahlend. Und: «Gemeinsam zu fasten fällt einem leichter als alleine.» In fünf Gruppen kommen die Teilnehmer vom 9. bis 16. März täglich zusammen; zu Aktivitäten wie Yoga, Wandern, Osteofitness und Feldenkrais-Übungen.

"Das Fasten hat nicht an Anziehungskraft verloren"

Dietrich Pestalozzi leitet eine Gruppe, die sich morgens um 6.30 Uhr zum Meditieren trifft. «Während dem Fasten ist der Geist frei, man kann tiefer in sich gehen», sagt der 69-Jährige. Vor rund 30 Jahren entdeckte Pestalozzi das Fasten für sich. «Vorher hatte ich geglaubt, dass ich drei Mal am Tag essen muss, damit mein Körper funktioniert.»

1989 gründete Pestalozzi als Mitglied der reformierten Kirchenpflege die Dietiker Fasten-Gruppe. Nach 6 Jahren schloss sie sich mit der katholischen Kirchgemeinde zusammen und ist seither ökumenisch. Dass jährlich wieder Neue dazustossen, freut Pestalozzi. «Das Fasten hat nicht an Anziehungskraft verloren.» Wer einmal damit angefangen habe, komme immer wieder, denn: «Am Ende der Woche hat man so viel Energie.»

Fasten schärft die Sinne

Dieses Hochgefühl kennt auch Pfarramtsekretärin Annarita Müller aus Geroldswil. Die 62-Jährige spricht ebenfalls aus 30-jähriger Erfahrung. «Manchmal gab es Unterbrüche, wegen der Familie.» Es sei nicht leicht zu verzichten, wenn jene um einen herum es nicht täten, so Müller. Dafür sei der Stolz umso grösser, wenn man durchgehalten hat: «Fasten ist Wellness für die Seele», sagt sie. Alle Sinne seien geschärft; Gerüche, Geschmäcker, Farben nehme man intensiver wahr. «Eine Begegnung mit Gott», ist Müller überzeugt.

Doch es gebe auch Schattenseiten: «Fasten ist anstrengend.» Darum hat Müller einige Termine diese Woche gestrichen. Und: «Man wird dünnhäutiger. Man merkt, was gut für einen ist und was nicht.» Durchs Fasten hat Müller herausgefunden, welche Nahrungsmittel ihr nicht bekommen – und in der Folge ihre Ernährung umgestellt.

Zum Abschluss des Abends stimmen die Anwesenden ein Lied an: «Brot, das die Hoffnung nährt». Bezeichnend, denn die Ökumenische Fastenwoche spendet den Organisationen «Brot für alle» und «Fastenopfer», die Entwicklungshilfe im Senegal und in Benin leisten.

Einfacher als gedacht

Begeistert vom Angebot der Fastenwoche ist die Dietikerin Seraina Gloor, die erst das zweite Mal dabei und mit ihren 43 Jahren eine der jüngsten Teilnehmerinnen ist. Gloor hat lange mit dem Fasten geliebäugelt «wegen der entgiftenden Wirkung», zögerte jedoch «wegen der Kinder».

Dann fasste sie sich ein Herz – und merkte: «Fasten ist einfacher als gedacht.» Das Kochen für die Familie erwecke kein Hungergefühl. Dieses stelle sich nach dem dritten Fastentag sowieso ein. Nur mit dem Kaffeeverzicht, mit dem hadere sie, sagt Gloor und lacht. Darum reduziert sie ihren Konsum schon eine Woche vorher. Gloor freut sich schon auf Donnerstag, wenn alle beim Fastenbrechen einen Apfel verspeisen – und den so richtig geniessen.