

Limmattal

Gemeinsame Suppe bricht die Fasten-Zeit

Céline GENEVIÈVE Sallustio

Dietikon Mit einem besinnlichen Abschlussabend ist die Ökumenische Fastenwoche zu Ende gegangen



Der erste Teller wurde still eingenommen, beim zweiten konnten sich die Teilnehmer der Fastenwoche über ihre Erfahrungen austauschen. Céline GENEVIÈVE Sallustio

Morgens Tee, mittags Saft, abends wieder Tee: Sieben Tage lang bestand ihre Ernährung aus Flüssigkeit. Stefanie Gloor fastete nach der Vollfastenmethode. Und das zum ersten Mal. Anlass dazu gab die Ökumenische Fastenwoche in Dietikon, bei welcher die Geroldswilerin teilnahm und dabei viel Gewicht verlieren konnte.

Doch Gloor fastete nicht allein. Gemeinsam mit ihr fasteten rund 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Dietikon und Umgebung. Diese wurden in sieben Gruppen unterteilt und trafen sich vom 29. März bis 5. April zu verschiedenen Aktivitäten, wie beispielsweise Wandern im Limmattal und im Reusstal, Yoga für Anfänger, Osteofitness für starke und fitte Knochen oder Feldenkrais-Übungen.

Positive Erlebnisse

Eine warme Gemüsesuppe setzte der Fastenzeit jedoch ein Ende: Am Freitagabend trafen sich die Teilnehmenden im Pfarreizentrum St. Agatha, wobei sie gemeinsam die Fastenwoche ausklingen liessen und dabei ihre Erfahrungen austauschten.

Eröffnet wurde der Abend mit dem Lied «Kleines Sandkorn Hoffnung», das auf dem Akkordeon von Dietrich Pestalozzi begleitet wurde. Das Lied stand bezeichnend dafür, dass in der Ökumenischen Fastenwoche den Organisationen «Brot für alle» und «Fastenopfer» für Projekte in Senegal gespendet wird.

Pestalozzi gründete als Mitglied der reformierten Kirchenpflege 1989 die Dietiker Fastengruppe. Nach sechs Jahren schloss sich die Gruppe mit der katholischen Kirchengemeinde zusammen und ist seither ökumenisch. Dass dieses Jahr überaus viele Teilnehmer mitmachten, freute Pestalozzi. «Die Fastenwoche hat Euch hoffentlich viele positive Erlebnisse für Seele, Körper und Geist geschenkt», sagte der 70-Jährige am Abschlussabend. Mit der Fastenwoche wollen die Organisatoren denn auch «ein ganzheitliches Fastenerlebnis» ermöglichen. «Wir verstehen Fasten als körperlichen Vorgang, der uns offen für seelische und geistige Erfahrungen und Erlebnisse macht», hiess es auf dem entsprechenden Flyer.

Nach dem einleitenden Gesang wurde die Suppe serviert. Im Zeichen der Fastenwoche wurde diese schweigend eingenommen, um nochmals «in sich zu gehen», wie Pestalozzi sagte. Beim zweiten Service durften die Teilnehmenden ihr Schweigen brechen und über ihre Erfahrungen reden, die sie in den vergangenen Tagen gemacht hatten.

«Viele Leute fasten heute aus körperlichen Gründen, was sehr sinnvoll ist, denn unsere Ernährung beinhaltet oftmals zu viel Salz, Fett und Zucker. Die Fastenwoche bietet dabei eine gute Möglichkeit, seine Essensgewohnheiten umzustellen», entgegnete Pestalozzi auf die Frage, wie er das Fasten heute in der Gesellschaft sieht, wo Diäten so weit verbreitet sind. Aus religiöser Sicht würde das Fasten die tägliche Meditation, welche Pestalozzi in dieser Woche morgens um 6.30 Uhr geleitet hat, unterstützen und vertiefen.

Es braucht Vorbereitung

Doch es gebe auch Schattenseiten: «Oft fühle ich mich etwas schlaff, deshalb mache ich am Mittag ein Nickerchen.» Seit 30 Jahren nimmt Pestalozzi an der Fastenwoche teil, wobei er sich jedes Mal geistig darauf vorbereiten müsse. Begeistert von der Fastenwoche ist die Dietikerin Rösli Bröhl, die bereits seit über zehn Jahren teilnimmt. Das Gefühl der Gemeinschaft und Gesellschaft schätze sie dabei besonders. Ausserdem falle es ihr nicht schwer, zu verzichten. Doch dann fasste sie sich ein Herz und bemerkte lachend: «Ich freue mich jedoch auf ein Gläsli Sekt und auf die Schoggi an Ostern».