

## Ökumenische Fastenwoche 2024 - Ein Erlebnisbericht "Leg den Löffel weg"

Mirjam Hartmann, 30.04.2024

Eine Teilnehmerin der ökumenischen Fastenwoche erzählt ihre persönlichen Erfahrungen zur Fastenwoche

Auf einem Flyer an der Kirche lese ich: „Mach mit beim Fasten.“ Gibt es das noch in unserer säkularisierten Welt? Verzichten soll ich, den vollen Teller gegen einen leeren tauschen, 5 Tage lang nichts als Magenknurren?

Bald nimmt mich an einem Montag eine 10er Runde gutgelaunter, verzichtbereiter Frauen und Männer auf, die sich damit auskennen, wie sie ihrem Körper in der vorösterlichen Zeit eine Auszeit gönnen können. Jeden Abend treffen wir uns in der Runde bei Kerzenschein unter dem Dach der Kirche und tauschen unsere Erfahrungen miteinander aus.

Der Einstieg gelingt erstaunlich leicht. Unser Körper schaltet schnell auf Sparflamme um, mit den folgenden Nächten und Tagen stellt sich jedoch dünnhäutigere Wahrnehmung ein. Gleichzeitig sind wir in heiterer Stimmung. Wir lachen viel, wenn wir uns austauschen. „Wie geht es dir, wenn du nur noch Bäche von Säften oder Tees über deine Zunge strömen lässt?“ - „Ich möchte jetzt am liebsten herzhaft in eine Brotkruste beißen“, wie die Krume duftet!“ - alle seufzen. „Kann ein Löffelchen Honig wirklich all unsere Fantasien um genussvolles Essen besänftigen?“ Wir bauen uns Brücken: „Ich lese in Kochbüchern, um meine Schlaraffenlandträume im Zaum zu halten.“

Wir wissen aber: vor dem Fastentreffen steht der Entschluss: Wir wollen eine Erfahrung machen, die wir im Alltag ängstlich vermeiden. Hungergefühle lassen wir ungerne zu. Wir geniessen die Fülle der Nahrungsmittel. An jeder Ecke der Stadt lockt uns ein Überangebot, und wie schnell greifen wir zu! Obwohl die Hälfte von uns nebenher der gewohnten Arbeit nachgeht, berichten sie, wie problemlos es funktioniert, und wie gut eine Ruhepause nicht nur dem Körper, sondern auch Geist und Seele tut. Zwar gibt es Müdigkeit und flaue Gefühle bei aller Leichtigkeit besonders am Abend. Wir Älteren dürfen diese Tiefs tagsüber zum Glück einfach „verschlafen“.

Ruht unser Körper, wollen Geist und Seele umso mehr beschäftigt sein. Unser diesjähriges Motto hieß: „Übergänge im Leben“, welche Entwicklungen durchlaufen wir, wie sehen die Zwischenschritte aus, wie gehen wir mit den Brücken zwischen Anfang und Ende um, wie mit unseren Grenzen. Wir gestalten gemeinsam unsere Abende, tragen Erfahrungen zusammen, meditieren, bewegen uns und singen ab und zu. Wir kommen schnell ins Gespräch. Lebenskrisen gehören dazu, sie wiegen schwer wie Risse, die wir sorgsam zusammenfügen müssen, damit sie halten und wir gestärkt daraus hervorgehen, wie Raupe und Schmetterling. Es sind die Gespräche, die uns miteinander verbinden, sie sind bereichernd. Verzicht nimmt

nicht nur, er gibt uns auch etwas, darin erlebe ich neben dem gesundheitlichen Aspekt den wichtigsten Sinn. Hier zeigen wir uns als Menschen ohne eine Rolle erfüllen zu wollen. Je länger wir reden, desto solidarischer und gelassener werden wir, bis endlich am 6. Tag der Höhepunkt mit dem Fastenbrechen gekommen ist.

Draussen auf freiem Feld haben wir unsere Feuerschale aufgestellt. Wir feiern um die wärmenden Flammen versammelt. Nur langsam kriecht die Dunkelheit davon, alles um uns herum ist nebelverhangen. Wir warten bei züngelndem Feuer auf den Sonnenaufgang um 6 Uhr 54. Bis es so weit ist, tauschen wir kurze Texte aus und sprechen über elementare Übergänge wie Geburt und Sterben. Wir sind friedlich, gelassen und heiter, sind zutiefst mit uns im Gleichgewicht: einfach zufrieden.

Fast unbemerkt taucht plötzlich die Sonne als matte, gelbe Scheibe für einige Momente aus den Wolken auf. Darauf haben wir gewartet, welche Wonne! Wir durchbrechen die Verzichtphase mit dem Griff zu Äpfeln und Brot: Fastenbrechen ist da. Wir haben durchgehalten, manche sogar 7 oder 8 Tage. Jetzt wenden wir uns mit allen Sinnen dem vollen Leben wieder zu. Die Ostertage kommen, die Farben in der Natur kehren zurück.

Ein schonender Übergang zur festen Kost ist jetzt der nächste Schritt. Alle wissen, dass schon seit Wochen Heerscharen von Schokohasen mit ihren „Löffeln“ aus jedem Verkaufsregal uns fröhlich zuwinken: „Greift zu, ihr Leute, genießt das Leben, denn es ist farbig und bunt wie die Tupfen auf unseren Ostereiern“.

Tke März 2024

<http://www.kg-koeniz.ch/de/blog/posts/Fasten-2024.php>