

Fasten und Schweigen in einer Kommunität

Seit elf Jahren fahre ich fast jedes Jahr in die ökumenische Kommunität Gnadenthal bei Limburg, um dort ein verlängertes Wochenende im Schweigen zu erleben. Zwei dieser Auszeiten waren ganze Fastenwochen, mit den mir bereits vertrauten Gebetszeiten – aber anstelle der üblichen Mahlzeiten kommt die fastende



Sassi@pixelio.de

Gruppe zu einer Fastenverpflegung am Esstisch zusammen. Schweigend genießen wir die köstliche, frisch zubereitete Gemüsebrühe. Dazu stehen kalte Obst- und Gemüsesäfte, Wasser und Tee bereit. Den

ganzen Tag über muss viel getrunken werden, manchmal muss ich richtig gegen den Hunger antrinken. Frühmorgens um viertel nach sieben gehe ich zum Frühgottesdienst mit Abendmahl. Eine Hostie und ein Schluck Wein können sehr energiespendend sein – einfach herrlich.

Wie geht Fasten?

Eine Woche vor Fastenbeginn fange ich an, Koffein und Tein zu entziehen. Andernfalls gehe ich mit deprimierenden Kopfschmerzen in diese kostbare Zeit, was mir leider auch schon einmal passiert ist.

Kurz vor der Abfahrt stelle ich meine Ernährung um, am Tag davor esse ich nur noch Obst.

In der Kommunität angekommen, werde ich hineingenommen in die Fastengemeinschaft einer kleinen Gruppe. Unter der Leitung einer Schwester und eines erfahrenen Fastenbegleiters stellen sich alle Teilnehmenden einander kurz vor, bevor die Schweigezeit beginnt. Praktische Hinweise zur Gestaltung der Fasten-

zeit helfen beim Einleben. Viel trinken, regelmäßige Bewegung, Zeit für Schlaf und Ruhe und natürlich das Abführen helfen, mit dem Nahrungsverzicht klarzukommen. Feste Gebetszeiten, tägliche geistliche Impulse und persönliche Zeiten der Stille, des Gebetes und der Meditation strukturieren den Tag und bewahren mich davor, in ein tiefes Loch zu fallen.

Ich nehme mir die Freiheit, eigentlich existenziell notwendige Dinge wie das Essen wegzulassen. Trotzdem kreisen die Gedanken anfangs oft um die nächste Gemüsebrühe. Das Abführen hilft, den Hunger zu vergessen, auch wenn es scheußlich ist: Ich fühle mich geschwächt und weiß nicht, wann ich die nächste Toilette brauche. Was ich aber liebe, ist der tägliche Waldlauf – fast eine sportliche Herausforderung.

Entschleunigung und Zwiegespräch

Egal, ob ich nur zum Schweigen oder auch zum Fasten unterwegs bin: Es ist immer eine besondere Zeit. Ich darf aussteigen aus meinem normalen Leben und einsteigen in eine Zeit der Verlangsamung, der Entschleunigung meines Lebenstempos. Unter normalen Umständen macht mich das Fasten aggressiv, jetzt aber tauche ich ein in Stille und Gelassenheit. Ich erlebe mich in einer größeren Abhängigkeit von Gott, und gleichzeitig werde ich genau dadurch unabhängiger von allem, was sonst wichtig zu sein scheint. Es ist wie ein ständiges Zwiegespräch mit meinem Schöpfer-Gott, Lebens-Geist und Begleit-Freund. Manchmal hat es einen heilsamen, therapeutischen Charakter.

Das ist nicht immer sehr gemütlich, weil natürlich auch schwere Gedanken und Gefühle auftauchen, wahrgenommen und irgendwie „verdaut“ werden müssen. In jedem Fall aber sind die positiven Wirkungen und Nebenwirkungen anschließend auch zu Hause im Alltag spürbar.

Veränderter Blick

Auch in diesem neuen Jahr will ich gerne fasten und schweigen. Ich will Abstand gewinnen von der Alltagsgeschäftigkeit. Ich erlaube mir, zur Besinnung zu kommen. Der Blick auf mich und mein Leben wird in der tieferen Begegnung mit Gott erneuert.

Ich bin gespannt, wie dadurch auch mein Blick auf die Welt verändert wird.

Christiane Becker-Lehnick