

# Fasten, um wacher zu werden

**VERZICHT.** Eine Gruppe von Frauen und Männern fastet in Dübendorf seit über 25 Jahren gemeinsam. Einmal pro Jahr gibt es an sieben Tagen vor Ostern kein Essen und keinen Alkohol. Zumindest für diejenigen, die vollfasten – und durchhalten.

MANUELA MOSER

Kaiserpinguine sind Meister im Fasten. Die Männchen essen bis zu 100 Tage nichts, während sie im Rollentausch mit den Weibchen die Eier ausbrüten. Ganz so streng nimmt es die Dübendorfer Fastengruppe nicht. Verzicht heisst hier, einmal pro Jahr an sieben Tagen nichts zu essen. Auch Fruchtsäfte sind nicht erlaubt. Es gibt nur Wasser, Tee und Bouillon, selbstverständlich fettfrei.

## Geistige Nahrung

Was dem Magen nicht zugeführt wird, soll dem Geist zugutekommen: Fasten lässt den Verstand und die Sinne wacher werden. Oder wie es Mitorganisatorin Catherine McMillan, Pfarrerin der Reformierten Kirche, sagt: Beim Fasten könne man die Vergangenheit und die Zukunft hinter sich lassen, um im «Hier

und Jetzt» anzukommen. «Aber», fügt sie mit dem Mahnfinger und einem schelmischen Lächeln an, «treffen Sie in dieser Zeit keine wichtigen Entscheide.» Wer weiss, ob man beim Fasten denn ganz sich selber ist?

Sicher scheint: Ist der Körper erst einmal von der Verdauungsarbeit entlastet, fängt das Denken und Fühlen an. Hört man sich bei den Organisatoren des Dübendorfer Treffens um (siehe Box), so sind die Einsichten während dieser Woche spannend und lehrreich.

Jedes Jahr lassen sich deshalb die Gleichen, aber auch viele Neue auf das Fasten ein – dieses Jahr sind es in Dübendorf 30 Personen, die ab Ende dieser Woche nichts mehr zu sich nehmen. Es sind auffallend viele Frauen darunter, die meisten über 40 Jahre alt.

## Verzicht heisst Genuss

Seit gestern Donnerstag treffen sich nun die Frauen und Männer der Dübendorfer Fastengruppe wie an jedem Abend des Fastens in den Räumen der reformierten Kirche. Es soll gegenseitig ausgetauscht werden. Zusätzlich werden die Teilnehmenden in ihrer Achtsamkeit geschult. Denn «Achtsam leben» lautet das Thema der diesjährigen Fastenwoche, wobei der Schwerpunkt jedes Jahr ein anderer ist. Programmpunkte sind



Alles muss weg, nur das Wasser bleibt: Redaktorin Manuela Moser versucht es. Bild: ml

heuer beispielsweise das achtsame Atmen und Bewegen, eine Fusswaschung, die Arbeit mit Ton sowie ein Spaziergang durch den Wald.

Krönender Abschluss der Woche ist das Fasten in Dübendorf religiös motiviert ist, findet das anschließende Fastenbrechen bei einem Gottesdienst in der Klosterstube der Lazariterkirche statt.

## Fasten vor dem Fasten

Zur Vorbereitung mussten die eigene Agenda bereinigt, ein paar Tage vorher weniger gegessen sowie die Kleider bereitgelegt werden. Kleider bereitlegen? «Weil man schneller friert», sagt der Arzt Sven Michelsen, der die Fastengruppe seit über 20 Jahren begleitet. Tatsächlich schaltet der Körper während des Fastens auf das absolute Notprogramm und greift sämtliche Reservespeicher an. Zuerst bedient er sich an den Kohlehydraten, dann am Eiweiss, zuletzt geht es ans Fett.

Doch vorher kommt die Fastenkrise. Kopfweh, Gliederschmerzen und kein einziger Gedanke mehr, der sich nicht ums Essen dreht, heisst es.

**Tagebuch:** «Glattaler»-Redaktorin Manuela Moser wird bei der Dübendorfer Gruppe mitfasten und nächste Woche berichten, wie es ihr dabei ergangen ist.



Sven Michelsen, Arzt aus Dübendorf, begleitet die Gruppe seit über 20 Jahren.

## Der Arzt

«Ich wurde vor über 20 Jahren angefragt, ob ich die ökumenische Fastengruppe in Dübendorf begleiten wolle. Ich hatte damals noch kein grosses Wissen über das Fasten und musste mich erst bei Kollegen kundig machen. Meine Aufgabe besteht darin, die Teilnehmenden über die medizinischen Veränderungen zu orientieren und sie bei auftauchenden Problemen während der Fastenwoche zu beraten – beispielsweise darüber, dass sich in ihrem Alltag alles verlangsamten wird.

Medizinische Probleme hat selten jemand gehabt; ein einziges Mal musste ich zum Abbruch raten. Immer wieder steigen aber Teilnehmende freiwillig aus – jeder darf dann in der Gruppe weiter teilfasten. Fasten unter Zwang ist Anwendung von Gewalt gegen sich selber und immer schädlich.

Nicht fasten dürfen Schwangere und Stillende, Patienten mit einer aktiven Krebsbehandlung sowie Menschen in Rekonvaleszenz. Ich selbst habe vor zehn Jahren das Vollfasten aus Neugier auf zehn Tage verlängert. Das hat mich einige Fettpolster gekostet, die ich heute noch gern zum Sitzen hätte. Seither mache ich das Teilfasten. Das Verlangen nach Süßem ist da aber viel stärker.»



Hedy Raymann, Katechetin bei der Katholische Kirche Dübendorf.

## Die Organisatorinnen

«Als Katechetin begleite ich die Dübendorfer Fastenwoche bereits zum zweiten Mal – ich faste aber nicht voll. Hungern geht für mich nicht. Ich brauche meine Energie für den Beruf als kirchliche Mitarbeiterin sowie für meinen Hund, mit dem ich täglich spazieren gehe. Auch habe ich Enkelkinder, auf die ich aufpasse. Wenn ich mal nicht mehr arbeite, überlege ich mir das Vollfasten auch. Bis dahin verzichte ich während der Fastenwoche auf Süßes, auf Fleisch sowie auf Wein. Ich lerne wieder schätzen, was eigentlich selbstverständlich ist.

In meinem Elternhaus war die Fastenzeit wichtig. Wir haben zwischen Aschermittwoch und Ostern nichts Süßes gegessen; am Freitag gab es das ganze Jahr durch nie Fleisch. Was man in dieser Wochen nicht für Essen ausgibt, kann auch gespendet werden. Das ist eine sehr christliche Idee.

Dass sich die Gruppe jeden Abend trifft, ist wichtig. Man unterstützt einander, es herrscht eine herzliche Atmosphäre. Einigen geht es körperlich nicht so gut – sie haben Schwindel oder Kopfweh. Dann helfen Übungen wie meditatives Gehen oder achtsames Atmen, welche wir unter Anleitung durchführen.»



Catherine McMillan, Pfarrerin der Reformierten Kirche Dübendorf.

## Der Routinier

«Ich werde das erste Mal vollfasten. Bislang habe ich erst eine Fastenwoche mit trockenen Brötchen und Buttermilch durchgeführt – zweimal am Tag. Ich erinnere mich noch genau, wie wunderbar es schmeckte, in die Brötchen hineinzubeissen. Ich hatte allerdings während der ganzen Fastenzeit leichtes Kopfweh.

Für die kommende Woche habe ich meine Agenda entschlackt – als Pfarrerin werde ich zum Beispiel keine Beerdigungen abhalten. Für Seelsorgegespräche bin ich allerdings offen, gerade falls sich jemand aus der Fastengruppe an mich wenden will. Meinem Sohn werde ich zu Hause das Essen so gut wie möglich vorkochen, damit ich nicht zu viel Zeit in der Küche verbringen muss.

Ich finde es wichtig, dass die Woche von beiden Landeskirchen mitgetragen wird. Wir sind stolz darauf, dass das Angebot in Dübendorf ökumenisch ist. Für mich hat das Fasten eine geistliche Dimension. Es hilft uns, uns auf das Wesentliche zu fokussieren. Die Fastenzeit ist in der christlichen Tradition die Vorbereitung auf das grösste kirchliche Fest, Ostern, und erinnert an die 40 Tage, die Jesus Christus fastend und betend in der Wüste verbrachte.»



Markus Tanner, Förster, fastet seit über 25 Jahren mit der Dübendorfer Gruppe.

## Italien in Ohr und Gaumen

**KINO ORION.** Am Sonntag, 29. März, um 18 Uhr findet im Kino Orion ein italienischer Apéro mit Melodien des Filmkomponisten Nino Rota statt. Es spielen I Vitelloni mit Daniel Erni (Trompete), Res Kielholz (Saxofon), Mathias Kielholz (Gitarre und Banjo), Andreas Pantli (Klavier und Akkordeon) und David Briner (Kontrabass und Cello).

Der Eintritt inklusive Apéro beträgt 25 Franken. Reservationen können unter Telefon 0448219060 oder per E-Mail an reservation@kino-orion.ch vorgenommen werden. (red)

ANZEIGE



ANZEIGE

**KEINE PRIVATFLIEGEREI IN DÜBENDORF**

IN DEN KANTONS RAT: LISTE 2  
Und in den Regierungsrat: Mario Fehr (bisher) und Jacqueline Fehr (neu)

**WIR PACKEN AN!**

SP