

Frühlingsputz!

Fasten macht frei für sich, die Welt und Gott

Geneva Moser befragt
Noa Zenger, Fastenleiterin

Noa, du bist reformierte Pfarrerin und leitest im ökumenisch und interreligiös ausgerichteten Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn den Bereich der Kontemplation, aber auch die Fastenseminare. Wie kommt man als Theologin dazu, Fastenkurse zu leiten?

Gefastet habe ich, bevor ich Theologin wurde. Meine erste Fastenerfahrung machte ich mit etwa 17 Jahren. Während des Lehrer_innenseminars konnten wir im Religionsunterricht angeleitet fasten, wenn wir wollten. Ich war sofort Feuer und Flamme. Meine Eltern waren als Protestant_innen zunächst gar nicht einverstanden. Fasten galt als katholisch. Aber wir haben einen Kompromiss von drei Fastentagen gefunden. Als Studentin habe ich dann jährlich gefastet und später in Bern bei der katholischen Hochschulseelsorge oder als Pfarrerin im Pfarramt auch Fastengruppen begleitet oder Fastenwanderungen organisiert. Als ich hier im Lassalle-Haus die Leitung des Fastens übernommen habe, war das sehr stimmig: Das Fasten ist einfach Teil von mir, seit etwa 20 Jahren. Und ich lerne durch die solide Auseinandersetzung mit der Fastenpraxis hier immer noch viel Neues dazu.

Was für Menschen kommen ins Lassalle-Haus zum Fasten? Und was suchen sie?

In der Regel sind es Gruppen von etwa 25 ganz unterschiedlichen Menschen. Häufig kommen sie mit der Absicht, sich selber etwas Gutes zu tun und den Alltag gezielt zu unterbrechen. Fasten gibt dieser «Unterbrechung» am deutlichsten Ausdruck. Zusätzlich dazu ist auch das Schweigen ein deutliches Zeichen der «Auszeit». Wenn der Körper von der äusseren auf die innere Ernährung umstellt, wie das physiologisch während des Fastens geschieht, dann spüren wir ein tiefes Zur-Ruhe-kommen. Das ist ein bisschen wie ein körperlicher und seelischer Frühlingsputz – und sehr heilsam.

Was fasziniert dich selber am Fasten?

Fasten setzt Energie frei. Es schärft und weckt die Sinne. Es ist diese Bewegung vom Vielen zum Wenigen, vom Schnellen zum Langsamen. Dadurch nehme ich mehr von der Fülle wahr, die eigentlich da ist. Wenn ich beim Fasten auf das Essen verzichte, geht es nicht einfach darum, «nichts zu essen». Ich nehme vielmehr wahr, was mich sonst nährt. Das hat eine starke spirituelle Komponente: Ich spreche auch im Zusammenhang mit der Kontemplation gerne von «Geistes-Gegenwart», also wachen Geistes ganz in der Gegenwart sein. Damit werde ich wacher für die Verbindung über mich hinaus. Ich begreife mich als Teil des Ganzen. Das ist etwas tief Christliches: Spiritualität darf nicht zur Nabelschau werden, sondern soll ins Verbundensein hineinführen.

Was bedeutet das?

Das Verbundensein wiederum hat eine starke sozialpolitische und solidarische Komponente: Ich werde sensibler für die Themen in der Welt und berührbar für das Leiden der Menschen. Es geht nicht um ein Kreisen um mich selbst, sondern um eine Auseinandersetzung mit dem Einfluss, den ich auf diese Welt habe, gerade durch den Überfluss im westlichen Lebensstil. Ich sehe Zusammenhänge und werde bereit, mich damit auseinanderzusetzen. Ja, das ist für mich das Kostbarste am Fasten: Die Wachheit der Sinne. Die zeigt sich ganz leiblich, wie ich selber da bin in dieser Welt. Aber auch in der Verbundenheit mit der Welt, zum Beispiel in der Natur und mit den anderen Menschen. Und in der Verbundenheit mit Gott. Diese Wachheit ist es auch, was ich häufig nach dem Fasten vermissem; aber ich spüre auch, wie das Fasten in meinen Alltag hinein wirkt.

Diese Verbundenheit mit der Welt möchte ich gerne noch mehr verstehen: Wie ist Fasten für dich möglich und einzuordnen, im Kontext von Hunger in der Welt und dem gleichzeitigen Überfluss im globalen Norden? Und auch im Kontext von Selbstoptimierung und Konsumorientierung im neoliberalen Kapitalismus?

Eine wichtige Frage! Missbraucht zu werden, ist eine latente Gefahr des Spirituellen. Gerade heute wird Spiritualität zum Konsumobjekt, eingesetzt zur Leistungssteigerung. Dabei ist Fasten in allen Religionen ein traditioneller Bestandteil. Klar ist mein Verzicht beim Fasten hier und heute ein freiwilliger, der der Erfahrung des Hungers nicht nahe kommen kann. Ich lebe in der westlichen Gesellschaft und habe Anteil an diesem Reichtum hier. Wenn ich aufhöre mit Fasten, ist genug Essen da. Aber mein Verzicht im Fasten ist deswegen nicht wertlos: Es geht um diese Erfahrung, mit wenig auskommen zu können. In den Ländern des Nordens verbrauchen wir zu viele Ressourcen. Gerade als Christin bin ich da herausgefordert, meinen Teil der Verantwortung wahrzunehmen und mich diesen Fragen zu stellen – auch wenn es unangenehm ist.

Wie kann Verantwortung und Verbindung mit anderen erkannt werden?

In den Fastenkursen sehe ich das deutlich: Die ersten beiden Tage kreisen häufig um physische Fragen und um die Beschäftigung mit sich selber. Aber später kommt dann auch die Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitischen, solidarischen Fragen dazu. Wir arbeiten hier mit «Fastenopfer» und «Brot für alle» zusammen. Ein Film über das «Landgrabbing» für die Palmöl-Produktion ist beispielsweise ein heftiger Input mit starken Bildern. Da spüre ich bei manchen Menschen auch Widerstand, sich auf diese Themen einzulassen. Es wäre angenehmer, im Wohlfühl-Kokon zu bleiben. Aber diese sozialpolitische und solidarische Dimension ist wesentlich im

Fasten. Und diese Auseinandersetzung ist nicht nutzlos. Wenn wir nur für Verjüngung und Gesundheitssteigerung fasten, bleibt das aus christlicher Perspektive unvollständig. Die Entdeckung, dass weniger mehr ist, ist wesentlich. Und das meine ich nicht als Floskel, darin steckt die tiefe Entdeckung eines anderen Glücks. Der Verzicht im Fasten macht mich zwar nicht zu einem besseren Menschen, aber ich werde sensibler für die Themen dieser Welt. Und ich bin überzeugt: Wir müssen sensibler für die Welt werden.

Das Thema Essen und Verzicht ist gerade für Frauen ein aufgeladenes Thema. Statistisch leiden enorm viele Frauen an einer Essstörung. Wie gehst du damit um? Was machst du für Erfahrungen mit Kursteilnehmenden?

Wir haben beispielsweise keine Waage hier im Haus. Wenn auch ein gesundheitsförderlicher Gewichtsverlust durchaus Teil des Fastens sein kann, legen wir den Fokus nicht auf diesen Aspekt. Das in den Fastenkursen vermittelte Wissen zur Ernährung und die Fastenerfahrung können zu einer bewussteren Wahrnehmung der eigenen Nahrungsbedürfnisse führen: Was entspricht mir eigentlich? Auch wird die Sensibilität für die Ernährung erhöht: Wie ernähre ich meinen Leib? Die Orientierung erfolgt dabei nicht an einem Normgewicht oder gesellschaftlichen Körperideal, sondern an der ganz persönlichen Wahrnehmung. Gerade der Fokus auf die spirituelle und die sozialpolitische Dimension des Fastens kann ein destruktives Kreisen um sich und den eigenen Körper unterbrechen. In den Gesprächen mit Kursteilnehmenden versuche ich zudem bewusste Impulse in Richtung «Selbstannahme» zu geben. Anders als in religiösen Traditionen, in denen Fasten manchmal mit einer Art

«Selbstabtötung» in Verbindung gebracht wird, versuchen wir, Fasten als Lebensbejahung und Praxis der Selbstannahme zu vermitteln. Fasten fördert die Freude am Leben, am Reichtum der Geschmäcker, am bewussten Genuss des Essens. Auch in der Kontemplation ist ein liebevoller und akzeptierender Blick auf sich selber zentral. Diesen versuchen wir zu üben und zu fördern.

Welche religiösen Akzente oder Traditionen sind dir in deinen Fastenkursen wichtig?

Fasten findet sich natürlich in allen religiösen oder spirituellen Traditionen in unterschiedlichen Formen wieder. Wir bieten Fasten hier im Lassalle-Haus auch in den christlich geprägten Zeiten an, also zum Beispiel als Vorbereitung auf Ostern. Gerade das Bewusstsein, dass wir uns da in einer alten Tradition bewegen, ist uns wichtig. Diese Tradition besteht schon lange und nicht erst seit der Wellnesskultur. Biblisch kennen wir Fasten als Ausdruck der Busse und als Vorbereitung auf einen wichtigen Übergang. So fastete Jesus zum Beispiel nach seiner Taufe und vor seinem öffentlichen Auftreten. Auch Paulus zog sich quasi als Antwort auf seine intensive Gottesbegegnung zunächst zurück und fastete. Fasten ist eine der Ausdrucksformen, die der Mensch hat – auch gegenüber Gott.

Noa Zenger, geb. 1975, ist reformierte Pfarrerin mit ökumenischer und interreligiöser Prägung und leitet im Lassalle-Haus Fastenseminare und Kontemplationskurse. Befragt wurde sie von Geneva Moser, die FAMA-Redaktorin ist und selber regelmässig fastet.

