



Schon lange dabei:  
Beatrice Hächler  
aus Jona macht seit  
30 Jahren an der  
Fastenwoche mit.  
Bilder: Manuela Matt

# Fasten als Nahrung für die Seele

Sie verzichten aufs Handy, Süsses oder feste Nahrung: Rund 60 Personen nehmen in diesen Tagen an der ökumenischen Fastenwoche in Rapperswil-Jona teil. Beatrice Hächler tut dies seit 30 Jahren – und erzählt, warum weniger mehr sein kann.

## Ramona Nock\*

Sie ist schon so lange dabei, dass sie erst einmal nachrechnen muss. 1994 hat Beatrice Hächler aus Jona das erste Mal an der ökumenischen Fastenwoche teilgenommen. Dreissig Jahre ist das her, in diesen Tagen ist es also ihr 31. Mal. So lange komme ihr das gar nicht vor, sagt sie und schmunzelt. Anfangs war sie einfach «gwunderig». «Ich konnte mir nicht vorstellen, zu fasten und gleichzeitig zu Hause für meine Familie zu kochen», erzählt Hächler.

Sechs Kinder hat sie mit ihrem Mann zusammen. Das Jüngste war damals noch im Kindergarten. Für eine so grosse Runde Essen zubereiten und selber nur zuschauen? Am Herd zu stehen ohne Hungergefühl? Das kann nicht funktionieren, glaubte sie. Doch das tat es. Ausserdem zog die Aussicht auf «spirituelle Nahrung» sie in die Fastenwoche. «Wo sonst habe ich dazu Gelegenheit, im turbulenten Alltag als Mutter und Familienfrau?»

## Ein wenig Honig als Highlight

Viele Jahre lang setzte die Seniorin in der ökumenischen Fastenwoche auf die radikalste von drei Optionen: das Voll-Fasten. Heisst: Sieben Tage ohne feste Nahrung, erlaubt sind nebst Tee und Wasser nur kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie salzarme Gemüsebouillon. Einziges Highlight ist ab und zu ein wenig Honig.

Seit einigen Jahren jedoch schaltet die 70-Jährige eine Stufe runter, aus gesundheitlichen Gründen. Ihr Arzt hat ihr vom Vollfasten abgeraten, darum sei nun eine Light-Version angesagt. Beatrice Hächler lässt Genussmittel wie Süsses, Alkohol, Fleisch und Kaffee weg. Auch eine dritte Option gibt es für die Teilnehmenden der Fastenwoche. Sie können auf bestimmte Genussmittel verzichten, elektronische Medien oder eine selbst gewählte Aktivität.

Beatrice Hächler musste ihre anfänglichen Vorurteile schnell verwerfen. Sie merkte: Schwierig ist beim Fasten nur der Anfang. «Wenn der Körper einmal umgestellt hat, ist der Hunger weg.» Zudem lernte sie, klarer zwischen Hunger und Gelüsten zu unterscheiden. «An Früchten in einer Schale

## «Die Fastenwoche ist eine Zeit der Innerlichkeit und des Miteinanders.»



**Heinz Fäh**  
Evangelisch-reformierter Pfarrer  
und Mitorganisator Fastenwoche

## «Manche entdecken das Kapuzinerkloster, andere lernen das Bogenschiessen.»



**Werner Sutter**  
katholischer Seelsorger in Jona  
und Mitorganisator Fastenwoche

kann ich mich freuen, ohne gleich davon essen zu wollen.» Auch die anfänglichen Kopfschmerzen vom Kaffee-Entzug liessen nach. «Das spürt man zwei, drei Tage lang, aber da muss man durch.»

## Mehr Zeit in der Stille

In der Fastenzeit wird zwar auf Nahrung verzichtet, doch im Kern geht es für Christinnen und Christen um viel mehr. «Nicht der Verzicht steht im Zentrum, sondern die Sehnsucht nach Gott» – so formuliert es der ehemalige Abt vom Kloster Einsiedeln, Martin Werlen. Dem kann Beatrice Hächler nur zustimmen: «Die Fastenwoche gibt einem die Gelegenheit, mehr in sich hineinzuhören, seiner Beziehung mit Gott nachzugehen.» Dies falle leichter, weil in einer Auszeit vom Alltag viele Verpflichtungen wegfallen würden. Nicht zuletzt das Kochen.

Der neue Freiraum helfe, das eigene Glaubensleben zu reflektieren. «Nahrung für die Seele» nennt Hächler es. Dies wiederum führe dazu, dass man sensibler werde für sein Umfeld. Für das Gegenüber und die Menschen, denen es gerade nicht so gut gehe, aber auch für die Natur. Das «Weniger» auf der einen Ebene bedeute ein «Mehr» auf einer anderen: Mehr Sensibilität, mehr Klarheit, mehr Tiefe. Mehr Zeit in der Stille.

«Die Fastenwoche ist keine laute Woche», sagt auch der evangelisch-reformierte Pfarrer und Mitorganisator Heinz Fäh. Nicht die Woche der grossen Worte. Vielmehr eine Zeit der Innerlichkeit und des Miteinanders. Für ihn macht diese Kombination den grossen Reiz aus.

## «Ungeschminkt» erzählen

Überhaupt ist das Zusammensein in der Gruppe ein wichtiger Aspekt der Fastenwoche. «Das Miteinander steht immer im Zentrum», sagt Fäh. Dies mache für ihn stark die Kraft dieser Woche aus. «Die Erfahrung des Fastens mit anderen zu teilen, verbindet enorm.» Aus dieser gemeinsamen Erfahrung heraus passiere ganz viel. Man gewinne Zeit und Energie. «Und man ist empfänglicher auf mehreren Ebenen: körperlich, seelisch, psychisch und

spirituell. Dies in einer Gruppe zu erleben, ist etwas sehr Bereicherndes.»

Auch Beatrice Hächler erlebt den Austausch in der Gruppe als etwas Prägendes. Der Wert liegt für sie darin, die eigene Lebensgeschichte mit anderen zu teilen – gänzlich «ungeschminkt», wie sie es nennt. Und auch immer wieder mal ein Glaubenssthema zur Sprache zu bringen. Tiefgehende persönliche Gespräche würden so entstehen. «Gespräche, die nachhallen und Kreise ziehen», schildert sie. «Das fällt bei keinem auf unfruchtbaren Boden.»

Im Austausch sind die rund 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fastenwoche auch in den verschiedenen Ateliers, schildert Werner Sutter, katholischer Seelsorger in Jona: Aktivitäten und Workshops, denen sie nach dem gemeinsamen Auftakt tagsüber oder abends nachgehen. Die einen wandern rund um den Zürichsee, andere entdecken das Kapuzinerkloster, befassen sich mit der Bibel oder lernen das Bogenschiessen. Bogenschiessen? Der Kontext ist metaphorischer Art: Wie richte ich mein Leben aus, und treffe ich das Ziel? Anspannen und loslassen, das Leben neu ausbalancieren. Auch das können Themen sein.

## Einen Schlusspunkt finden

Wichtig ist den Organisatoren in Rapperswil-Jona: Das Fasten wird als Gemeinschaftsprozess verstanden. «Man hat zwar mehr Zeit für sich selbst, ist aber gleichzeitig nicht allein», sagt

Heinz Fäh. Die Gruppe startet gemeinsam und kommt nach einer Woche zu einem bewussten Abschluss zusammen. Gerade bei Letzterem bestehe sonst die Gefahr, dass manche einfach weiterfasten würden – «weil man das Gefühl hat, so kann es ruhig noch ein wenig weitergehen», veranschaulicht Fäh. Darum gilt: Wer länger als eine Woche fasten will, fängt früher an. Das Fastenbrechen erfolgt immer gemeinsam in einem Gottesdienst, wo es Brot und einen Apfel zum Mitnehmen gibt.

## Fasten kann auch heilen

War für Fasten-Expertin Beatrice Hächler in den 30 Jahren etwas besonders bemerkenswert? Einmal erlebte sie deutlich, wie der Nahrungsverzicht gesundheitlich etwas in ihr bewirkte. Sie erzählt, wie sie während einer ihrer ersten Fastenwochen ihre Sinusitis loswurde. Unter dieser Entzündung der Nasennebenhöhlen litt sie früher häufig. In der besagten Woche aber löste sich die Verschleimung. Seither hatte sie dieses Problem nie wieder – «es war, als hätte mein Körper allen Ballast herausgeschafft.»

Und am Ende der Fastenzeit? Man gehe bewusster in den Alltag zurück, sagt Beatrice Hächler. Ruhiger, bedachter, wacher. Und vor allem mit grosser Dankbarkeit. Auf den ersten Biss in den Apfel freut sie sich jetzt schon.

\* Ramona Nock, Journalistin, begleitet den ökumenischen Kirchentag.

## Tradition in vielen Religionen

Schon die alten Griechen und Ägypter haben zeitweise auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet – um die Sinne zu schärfen oder für die Gesundheit. Viele Weltreligionen kennen Fastenzeiten: Im Christentum sind es die vierzig Tage von Aschermittwoch bis Ostern, im Islam der Fastenmonat Ramadan, im Judentum der Fastentag Jom Kippur. Der Grundgedanke dabei ist: Der Verzicht auf Weltliches soll den Geist empfänglich für anderes machen. (ran)

## «Vor uns das Leben»

Der ökumenische Kirchentag ist ein Projekt der reformierten und der katholischen Kirche in Rapperswil-Jona. Bis zum Höhepunkt am kommenden Betttag gestalten die beiden Landeskirchen unter dem Motto «Vor uns das Leben» ein Jahresprogramm mit Podien, Wallfahrten, Glaubenskursen, Gottesdiensten und weiteren Anlässen. Die «Linth-Zeitung» beleuchtet regelmässig Themen rund um das Projekt. (ran)  
Infos: [www.oekt.ch](http://www.oekt.ch)