

# Fasten in Zeiten des Überflusses

*Es hat noch nie einen solchen Überfluss gegeben wie in der heutigen Zeit – zumindest nicht für die grosse Mehrheit. Viel Überfluss führt zu Abstumpfung und weckt die Sehnsucht, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Zumindest gelegentlich. Die Fastenzeit bietet einen Rahmen dafür. Eine Zeit, um innezuhalten und das eigene Leben neu zu betrachten.*

**T**rotz allem Überfluss: Das, was wir haben, nährt uns nicht genug. Wir sind einer andauernden Reizüberflutung ausgesetzt. Durch die Dauerberieselung mit Botschaften und Bildern werden in uns Wünsche und Bedürfnisse geweckt. Viele Menschen sind in einem Flow: kaufen, damit gekauft ist. «In einer Zeit und einem Land, in dem uns Wünsche nach Besitz und Gütern als Weg zum Glück und zur Zufriedenheit suggeriert werden, ist es zunehmend schwierig, sich nicht über den Konsum zu definieren» meint Ursula Popp, Fasten-Kursleiterin im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn. Das Fasten bietet Gelegenheit, die eigenen Gewohnheiten zu reflektieren, sich einen Schritt zurückzunehmen und sich zu fragen: Brauche ich das? Will ich das überhaupt?

Fasten ist nicht einfach: Um die eigene Komfortzone zu verlassen, die Bequemlichkeit zu überwinden, bedarf es einer Anstrengung. Doch die Komfortzone ist nicht das, was uns im Leben die ge-

wünschte Veränderung bringt. Andrea Chiappa, ebenfalls Fastenleiter im Lassalle-Haus, sagt: «Wenn man gesund und vital bleiben möchte, muss es mindestens einmal am Tag wehtun.» Erstaunlicherweise ist es nicht das Gewohnte, das Bequeme, sondern das Neue, das Andere, das uns zufrieden macht. Die Nüchternheit, die wir beim Fasten erfahren, die Form von Leere, entpuppt sich bei näherem Hinschauen als Fülle. Und dazu kommt die Motivation, dem Körper etwas Gutes zu tun. Fasten ist eine Art Reset-Knopf für die Organe, den Körper, den Geist.

Ursula Popp

**«Es ist schwierig, sich nicht über den Konsum zu definieren»**



Die ersten Fastentage können schwierig sein, weil man da aus dieser Komfortzone kommt und die Leere erst einmal aushalten muss. Der Körper stellt sich allerdings rasch darauf ein. Und der Geist? Plötzlich steht uns viel Zeit zur Verfügung – zum Meditieren, um eigene Themen zu vertiefen, um Spiritualität neu zu erfahren. Unsere Sinne sind geschärft: Die Natur und die Aussenwelt nehmen wir neu und viel intensiver wahr.

## Fasten als Engagement für die Welt

Fasten kann uns einen Impuls geben, das Leben wieder vermehrt selbst in die Hand zu nehmen. Mit der neuen Selbstbestimmung werden wir aber auch sensibler und durchlässiger für andere menschliche Realitäten.

«Für mich ist Fasten auch ein Gegenprogramm zur Ausbeutung der Welt, ein bewusstes sich Herausziehen aus dem Weltverbrauchen, auch wenn man sich dem nicht ganz entziehen kann», findet Noa Zenger, die seit ihrer Jugend regelmässig fastet und für das Fasten im Lassalle-Haus verantwortlich zeichnet. «Dieser Welt wird Gewalt angetan, Menschen und Tiere werden ausgebeutet. Und ob wir wollen oder nicht, wir sind auch Teil dieser strukturellen Gewalt. Es gehört zu einer spirituellen, sensiblen Lebenshaltung, dass wir da und dort bewusst entscheiden, nicht mitzumachen.» Fasten kann einen Teil dazu beitragen.

Sabrina Durante

Andrea Chiappa

**«Wenn man vital bleiben möchte, muss es mindestens einmal am Tag wehtun»**



Noa Zenger

**«Für mich ist Fasten auch ein Gegenprogramm zur Ausbeutung der Welt»**

