

# «Fasten ist kein Hobby resignierter Individualisten»

**FASTENZEIT** Wer nicht religiös ist, kennt Fasten vielleicht als Gesundheitstipp. Es ist aber weit mehr. Verzicht auf Nahrung sensibilisiert für die Not anderer und macht offen.

NIKLAUS BRANTSCHEN\*

Zur Mitte der Fastenzeit ein kleines Gedankenexperiment: Stellen wir uns vor, wir würden uns an einen riesengrossen Tisch setzen mit allen Menschen dieser Erde – sozusagen eine Menschheitsfamilie. Uns allen gemeinsam ist ja mehr als das rote Blut und die salzig schmeckenden Tränen. Wir sitzen also zusammen und sehen: Die einen haben einen Berg von Speisen vor sich, die sie sich einverleiben und irgendwann als überflüssige Kilos wieder loshaben wollen. Andere haben wenig. Viele haben nichts.

Dieses Bild geht mir zuweilen durch den Kopf, wenn ich faste und wenn ich Gruppen dabei begleite. Fasten macht sensibel, führt zu einer tieferen Verbundenheit mit den Menschen und mit der Natur. Mit der Luft, die wir atmen, mit dem Wasser, das wir trinken, mit der Erde, die uns trägt und ernährt. Der zeitlich begrenzte Nahrungsverzicht und die Konzentration auf das Wesentliche ermutigen uns, sorgsamer mit den Gaben der Schöpfung umzugehen und Lebensmittel neu als Gaben zu begreifen. Gaben, die wir gebrauchen, aber auch missbrauchen, die auf der Erde ausreichend vorhanden sind und auf die alle Menschen in gleicher Weise Anrecht haben. Eine Selbstbegrenzung im Interesse aller Kreaturen ist ein Gebot der Stunde.

## Fasten macht uns reicher

Fasten, wie ich es verstehe – es muss medizinisch richtig, spirituell motiviert und sozial engagiert sein –, macht uns nicht ärmer, sondern reicher. Wir erfahren eine Lebenssteigerung, welche Leistungs- und Konsumgesellschaft zwar versprechen, aber nicht zu bieten vermögen. Fasten ist beiläufig kein Hobby resignierter Individualisten, die sich vor dem Anspruch der Zeit flüchten. Im Gegenteil, die Freude am Leben wächst, die Bereitschaft auch, nachhaltig und gerecht zu handeln und friedlicher zu leben.



«Der zeitlich begrenzte Nahrungsverzicht und die Konzentration auf das Wesentliche ermutigen uns, sorgsamer mit den Gaben der Schöpfung umzugehen» (Niklaus Brantschen).

Hier ist – um die Brücke zur frühchristlichen Tradition zu schlagen – Bischof und Kirchenlehrer Basilius der Grosse zu zitieren: «Wenn alle Völker den Rat des Fastens annähmen, um ihre Fragen zu regeln, würde nichts mehr verhindern, dass tiefster Friede in der Welt herrschte; die Völker würden nicht mehr gegeneinander aufstehen, und auch die Heere würden einander nicht mehr in Stücke hauen. Unser ganzes Leben wäre nicht in so hohem Grad von Stöhnen und Seufzen erfüllt, wenn das Fasten es regelte. Das Fasten würde alle lehren, die Liebe zum Geld, zu überflüssigen Dingen und, im Allgemeinen, die Neigung zu Feindseligkeiten aufzugeben.»

In diesem Text aus dem 4. Jahrhundert ist eine höchst aktuelle Problematik angesprochen. Der Reichtum, das Anhäufen von Besitz auf Kosten der Armen,

das Haben- und Noch-mehr-haben-Wollen führt von seiner Tendenz her oft nicht nur zur körperlichen Überfütterung; es gibt auch Anlass zu Neid, Eifersucht, Streit und Unfrieden. Und das nicht nur auf der individuellen, sondern auch auf der gesellschaftlichen und strukturellen Ebene.

## Eine symbolische Vorgabe

Fasten in der christlichen Tradition erinnert an die 40 Jahre, während denen das Volk Israel durch die Wüste zog. An die 40 Tage, die Moses auf dem Berg Sinai in Gegenwart Gottes verbrachte. An die 40 Tage, die Jesus in der Wüste fastete. Es ist keine mathematische, terminlich festgelegte Vorgabe, sondern vielmehr eine symbolische. Es ist eine Zeit der Wüsten-Erfahrung, der Besinnung und Neuorientierung.

Wenn ich faste, ernähre ich mich vom eigenen Depot, aus den Eiweiss- und Fettreserven. Ich schalte von der Ernährung von aussen her auf die Ernährung von innen. Dieser sogenannte Umschaltprozess bringt buchstäblich eine «Verinnerlichung» mit sich, erleichtert die Einkehr und Neuorientierung. Entscheidend ist: Die heilsame Übung des Fastens beruht auf Freiwilligkeit, auf innerer Überzeugung, auf Engagement. Der Appell «du musst, und du sollst» verfängt längst nicht mehr. So gesehen ist das kirchliche Pflichtfasten gestorben.

## 800 Millionen leiden an Hunger

Zugleich gibt es in dieser vorösterlichen Zeit landauf, landab Fastengruppen, die in Pfarreien, in ökumenischen Gemeinschaften zusammenkommen, effektiv fasten und sich auseinandersetzen mit den Erfordernissen der Zeit. Sie werden dabei unterstützt durch «Brot für alle», «Fastenopfer» und «Partner sein», die zu «Verantwortung tragen, Gerechtigkeit stärken» aufrufen. Weltweit leiden sage und schreibe über 800 Millionen Menschen an Hunger, und die Entwicklungsorganisationen der evangelischen, katholischen und christkatholischen Landeskirche nehmen das nicht einfach hin: Sie bieten in ihrer Kampagne Handlungsmöglichkeiten für gelebte Solidarität.

## Grosses Herz – 7 Wochen ohne

Nicht unerwähnt bleiben darf die Aktion der evangelischen Kirche Deutschlands zur Fastenzeit: «7 Wochen ohne» heisst ihr diesjähriges Motto. Nicht nur 7 Wochen ohne Schokolade, ohne Nikotin, ohne was auch immer. Sondern «Grosses Herz! – 7 Wochen ohne Enge». Welch Einladung, mit grossem Herzen möglichst angstfrei und offen zu leben! Ich bin überzeugt, dass die vorösterliche Zeit der Besinnung, zumal wenn sie mit Fasten verbunden ist, unseren Blick für das Leiden anderer schärft. Dass diese neue Einstellung uns nicht nur sehen, sondern auch handeln lässt.



\* Der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen (78) ist Gründer des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn in Edlibach ob Zug, das unter dem Motto «Fasten aus Liebe zum Leben» entsprechende Kurswochen zu allen vier Jahreszeiten anbietet.

## Ballast abwerfen



Andreas Wüthrich

Ballast abwerfen gehört zum Leben. Jeder muss das irgendwann tun, zudem sei es gesund. «Dann kann man wieder freier atmen», sagt meine Frau und freut sich. Ich tue mich schwer damit. Würde am liebsten diese Arbeit den Nachkommen überlassen. Erschrecke dann aber beim Gedanken, wie lieblos und radikal das geschehen müsste – mit einer Mulde wahrscheinlich.

## MEIN THEMA

Wir ziehen um in eine kleinere Wohnung. Drum beschäftigt mich seit Wochen die Frage: Was behalte ich, und was wird entsorgt? Philosophisch habe ich die Frage gern. Was braucht der Mensch zum Leben? Luft zum Atmen, reines Wasser, gesunde Nahrung, etwas Wärme, Ruhe und Liebe. Das reicht doch im Grunde. Beim Zügeln aber wird die Frage konkret und damit schmerzhaft. Welche Bücher behalte ich, welche Andenken, welche Leistungsausweise, welche Bilder? Und was ist mit dem Rest, der mich seit Jahren begleitet? Entscheidet da Nutzen über Wert, Gegenwart über Vergangenheit? Was ich nicht mehr unbedingt brauche, ist es nicht wert, aufbewahrt zu werden? Das ist doch die Entwertung alles Alten!

Ich will es partout nicht einsehen und lese in den Aufsatzheften meiner Mutter, geschrieben vor beinahe hundert Jahren (!), dass es in ihren Ferien im Bündner Bergdorf nichts Schöneres gab, als alle zwei Tage frühmorgens zwei Stunden bergauf zu wandern, um Milch zu holen, weil alle Kühe im Maiensäss waren.

Und schon habe ich wieder guten Grund, mich gegen den Strom der Zeit zu stemmen und ein Zeichen zu setzen gegen die lieblos entwertende Wegwerfkultur und ihre «Freiheit».

Andreas Wüthrich, Pfarrer im Ruhestand, Unterägeri

# Zuger Institution übernimmt Kappeler Klostersgärtneri

**KOOPERATION** Die Zuger Zuwebe baut sich im Nachbarkanton ein weiteres Standbein auf. Während eines Probejahrs können sich beide Seiten nun kennen lernen.

red. Pünktlich zum Saisonstart haben das Kloster Kappel am Albis und die Zuwebe einen einjährigen Kooperationsvertrag zur Führung der Klostersgärtneri unterzeichnet. Dies teilte die Institution für Menschen mit einer geistigen oder psychischen Beeinträchtigung, welche im Kanton Zug die führende ihrer Art ist (siehe Kasten), am Dienstag mit.

Das Kloster Kappel am Albis ist ein Seminarhotel und Bildungshaus und wird von der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich betrieben. Zum Kloster gehört auch ein grosser biologischer Klostersgarten, der rund 1,3 Hektaren umfasst und in dem Gemüse, Setzlinge und auch verschiedene seltene, alte und schützenswerte Pflanzenarten angebaut werden.

**Bis zu acht geschützte Arbeitsplätze**  
Ab April 2016 wird dieser Garten versuchsweise für ein Jahr von der Zuwebe geführt. «Während des Probejahrs können sich das Kloster Kappel

Blick auf den grossen biologischen Klostersgarten in Kappel am Albis.



und die Zuwebe besser kennen lernen und herausfinden, ob beide Seiten von einer langfristigen Zusammenarbeit profitieren könnten», heisst es in der Mitteilung der Zuwebe.

Am Standort Kappel am Albis entstehen sechs bis acht geschützte Arbeitsplätze für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung oder

geistigen Behinderung. Diese werden bei ihrer täglichen Arbeit von Fachpersonen unterstützt und betreut. Der Biobetrieb des Klosters Kappel wird weitergeführt. Bei der Zuwebe freut man sich über die neue Zusammenarbeit: «Für unsere Klientinnen und Klienten bietet die Klostersgärtneri attraktive Arbeitsplätze mit Kontakt zur

Natur, was eine ideale Ergänzung zum bestehenden Arbeitsangebot ist», wird Antonio Gallego, Vorsitzender der Zuwebe-Geschäftsleitung, zitiert.

## Soziale Institutionen unter Druck

Die Kooperation mit dem Kloster Kappel sei für die Zuwebe eine Chance zur richtigen Zeit. Denn auch Unter-

nehmen mit einem sozialen Auftrag bekommen zu spüren, wenn die Wirtschaft unter Druck steht und Unternehmen beispielsweise aus Kostengründen ihre Arbeiten ins Ausland verlegen. Geeignete Arbeiten für Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf zu finden, werde deshalb immer anspruchsvoller. «Umso mehr freuen sich der Vorstand und die Geschäftsleitung der Zuwebe, dass mit dem Gartenprojekt ein neues Arbeitsangebot geschaffen werden kann, das Menschen mit einer psychischen oder geistigen Beeinträchtigung eine attraktive Möglichkeit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung bietet.»

## Die Zuwebe

**ZUG** red. In der Zuwebe finden mehr als 250 Menschen mit einer geistigen oder psychischen Beeinträchtigung eine Ausbildung, Wohnraum und Arbeit in verschiedenen Bereichen. Sie werden dabei von mehr als 180 Fachpersonen unterstützt und betreut. Die Institution führt bereits die Crêperie Intermezzo an der Grabenstrasse in Zug sowie das Ziegler-Beizli im Ziegler-Museum in Cham ZG.