

# «Beim Fasten kann das Wort zur Nahrung werden»

In der Fastenwoche des Lassalle-Hauses im Kanton Zug ist das Fasten mehr als bloss der Verzicht auf Nahrung. Was das Fasten spirituell auslösen und wie es in den Alltag integriert werden kann, erzählt Fastenwoche-Leiterin Noa Zenger im Interview.

Die Teemischungen, die während des Fastens im Lassalle-Haus getrunken werden. (Bild: zvg)

## **Frau Zenger, haben Sie heute schon etwas gegessen?**

Ja, das habe ich. Unsere Fastenwoche im Lassalle-Haus geht erst nächste Woche los. Aber ich verzichte schon jetzt auf Zucker, Kaffee und Alkohol. Die letzten drei Tage vor dem Fasten esse ich dann nur noch Gemüse und Früchte. Eine gute Vorbereitung auf das Fasten ist wichtig.

## **Warum?**

Weil es das Fasten viel leichter macht. Reduziert man den Kaffee Tasse um Tasse, bekommt man auch wegen des Koffeinmangels kaum Kopfschmerzen. Ausserdem ist der Darm weniger gereizt, wenn man auf Zucker schon im Vorfeld verzichtet. Natürlich gibt es solche, die von heute auf morgen mit dem Fasten loslegen. Das ist auch in Ordnung. Mir tut eine langsame Umstellung besser.

## **Warum fasten Sie?**

Fasten setzt Energie frei, schärft und weckt die Sinne, reinigt und verjüngt den Körper. Es geht dabei nicht einfach darum, nichts zu essen. Ich nehme vielmehr wahr, was mich sonst nährt. Das hat eine starke spirituelle Komponente. Fastende sind sensibler für das Fehlende in der Welt, den Einfluss auf diesen Planeten. Das ist etwas tief Christliches. Gerade durch den Überfluss unseres westlichen Lebensstils. Diese drei Dimensionen, die gesundheitliche, die spirituelle und die soziale, sind denn auch bei unseren Fastenwochen im Lassalle-Haus zentral. Deshalb arbeiten wir mit Brot für alle und Fastenopfer zusammen. Wir wollen zeigen, welche Auswirkungen der Konsum, das Essverhalten hat. Und wie man seinen Lebensstil verantwortungsvoll gestalten kann.

## **Können Sie dazu ein Beispiel machen?**

In der Herbstfastenwoche lag der Fokus auf Palmöl, das in unzähligen Produkten steckt. Zum Beispiel in Schokoriegeln, Kerzen, Körpercremen, Waschmitteln, Suppen, Müesli. Wegen der grossen Nachfrage werden immer mehr Flächen des Regenwalds gerodet. Die Folgen sind verheerend, für die Ansässigen, für unsere Umwelt. Dabei gibt es in jedem Bereich Alternativprodukte ohne Palmöl.

## **Welche Rolle spielt der Glaube, die Religion, in Ihren Kursen?**

Zum einen berücksichtigen wir die traditionelle religiöse Fastenzeit. Zum anderen findet

abends jeweils ein Gottesdienst statt, dessen Teilnahme freiwillig ist und zu meiner Freude jeweils rege besucht wird. Manche Teilnehmer waren schon lange nicht mehr in der Kirche und entdecken, dass sie in ihr wieder etwas finden. Beim Fasten machen viele die Erfahrung, dass das Wort eben tatsächlich Nahrung sein kann. Ausserdem ist das Abendmahl auch ein kleines Highlight. Man geniesst den kleinen Schluck Wein auf eine ganz neue Art.

### **Essen Sie während der Fastenwoche gar nichts?**

Doch. Mittags gibt es eine Fastensuppe, eine dünne Gemüsesuppe, abends einen Saft. Das macht das Fasten leichter. Wir lassen uns hier von den Ärztinnen und Spezialisten der Buchinger-Klinik beraten.

#### **Das Lassalle-Haus**

Träger des Lassalle-Hauses ist der Jesuitenorden. 1993 erfuhr das Haus unter Direktor Niklaus Brantschen eine Neupositionierung: Neben den christlichen spirituellen Wegen kam Zen als traditionsreicher östlicher Weg dazu. Die Neuausrichtung ging mit dem neuen Namen Lassalle-Haus einher – zu Ehren des Jesuiten und Zen-Lehrers Hugo Enomiya Lassalle. Seit der Neupositionierung ist das Lassalle-Haus geprägt vom Dreiklang Spiritualität, Dialog, Verantwortung und den vier Übungswegen von Zen, Exerzitien, Yoga, Kontemplation. Seit 2016 präsentiert sich das Lassalle-Haus mit neuen Schwerpunkten wie Fasten, Medizin und Spiritualität sowie Auszeit-Angebote. (bat)

### **Ist es denn schwierig, das Fasten durchzustehen?**

Nein, in der Regel nicht und für mich schon gar nicht. Viele erleben das Fasten nicht als Entbehrung, sondern als Bereicherung. Wir wollen ja auch keine Kasteiung. Im Gegenteil. Ich finde es nicht förderlich, wenn man mit einer asketischen Einstellung ins Fasten geht. Da wird man schnell säuerlich und ungeniessbar. Wer aus freier Entscheidung verzichtet, spürt, dass weniger oft mehr ist.

### **Wie lange fasten Sie?**

Ich selber habe schon bis zu drei Wochen gefastet. Wer gesundheitlich richtig fastet, hat nach kurzer Zeit auch keinen Hunger mehr. Es kann sein, dass man einen etwas leichteren Schlaf hat. Wer nicht so stabil ist und über keine gute körperliche Verfassung verfügt, dem würde ich das Fasten nicht empfehlen. Oder wenn, dann in einer Klinik.

### **Wie geht es nach dem Fasten weiter?**

Wie vor der Fastenwoche der Abbau, ist auch nach dem Fasten der Aufbau wichtig. Man macht quasi das Gleiche einfach rückwärts. Wir brechen das Fasten mit einem Apfel. An den ersten Tagen dann isst man vor allem pflanzliche Kost. Wir empfehlen auch, nach dem Fasten mehr Gemüse zu essen und weniger Fleisch aus den bekannten ökologischen Gründen.

**Fasten ist zurzeit ziemlich angesagt. Insbesondere aus gesundheitlicher Sicht. Auch die aktuelle Forschung schreibt dem Fasten bemerkenswerte gesundheitliche Vorteile zu. Von vielen wird das sogenannte Teilzeitfasten täglich praktiziert. Was sagen Sie zu diesem Trend?**

Bei diesem Teilzeitfasten verzichtet man während rund 16 Stunden auf Nahrung und isst dann nur in den restlichen 8 Stunden des Tages. Ich selber praktiziere diese Form des Fastens, in dem ich das Morgenessen einfach weglasse. Das geht gut. Auch dabei habe ich wie bei den Kursen gemerkt: Mir fehlt gar nichts. Weniger ist mehr.

*Zur Person: Noa Zenger (43) ist evangelisch-reformierte Pfarrerin und leitet seit zwei Jahren den Bereich Fasten im Lassalle-Haus in Edlibach im Kanton Zug.*

*Mehr Informationen zur Fastenwoche unter: [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)  
(<https://www.lassalle-haus.org/>)*