

Verzicht – aus Liebe zum Leben

Statt Fast Food und Small Talk bewusst schweigen und fasten: Der Verzicht auf Nahrung ist angesagter denn je.

Haymo Empl

Am Mittwoch hat die Fastenzeit begonnen. Längst ist der christliche Brauch des Nahrungsvorzichts vor Ostern aber Trend: Statt «Fasten» setzt man auf «Detox», statt innere Einkehr und Gebete auf bunte Säfte, die online geordert werden. Was für die einen die Idee von «schnell ein paar Kilos verlieren» ist, ist für die anderen Ruhe und Kraft. Die reformierte Pfarrerin Noa Zenger beispielsweise hat eine klare Vorstellung vom Fasten: Leib und Seele stellen sich darauf ein, die Nahrung nicht von aussen, sondern von innen, aus den eigenen Reserven zu beziehen. Dank diesem psychosomatischen Geschehen werden Menschen – so Noa Zenger – vom «Ausser-sich-Sein» zur Mitte ihrer selbst geführt. Dieser Vorgang zeigt Wirkung in gesundheitlicher, spiritueller und mitmenschlich-sozialer Hinsicht.

Noa Zenger lebt und arbeitet im Lassalle-Haus in Edlibach ZG und leitet dort unter anderem die «Fastenwochen». Hinter der runden Brille schaut sie mit wachen Augen in die Welt. Und man ist sofort von ihrer warmen, humorvollen und klugen Art fasziniert. Hier sitzt ein Mensch, der weiss, wovon er spricht, sozial und spirituell engagiert ist und aufgrund der inneren und äusseren Stärke, die sie als Person unaufdringlich ausstrahlt, prädestiniert, um das «kleine Abenteuer» Fasten zu vermitteln. «Ich selbst hatte schon als Kind und Teenager den Wunsch nach Spiritualität und habe von mir aus beispiels-



Bleibt der Teller zur Fastenzeit mal leer, kann dies positive Auswirkungen auf Körper und Geist haben. Bild: Archiv «Luzerner Zeitung»

weise mit 17 das erste Mal ausgenutzt. Genau diesem Grund gefastet. Was meine Eltern wenig begeisterte, sie dachten nämlich, ich würde eine radikale Diät machen, und sorgten sich», erinnert sich die Pfarrerin im Gespräch im Lassalle-Haus. «Dabei ging es ja nicht «nur» darum, einfach nichts zu essen. Ich nehme beispielsweise während des Fastens klarer wahr, was mich sonst nährt», so die Pfarrerin.

Drei zentrale Dimensionen

Ihr fällt auf, dass viele Menschen schlicht genug von der konstanten Reizüberflutung haben. Und weil alles so bunt, laut und schnell ist, bleibt oft kaum mehr Zeit für eine innere Auseinandersetzung mit dem eige-

nen Ich. Sie selbst fastet mindestens zwei Mal im Jahr, viele tausend Fastenwillige hat sie schon erfolgreich durch die Fastenwoche(n) begleitet. Fastende seien sensibler für das Fehlende in der Welt, den eigenen Einfluss auf diesen Planeten und was mit diesem geschehe, erklärt Noa Zenger und nimmt einen Schluck Leitungswasser. Dann überlegt sie einen Moment und ergänzt: «Diese drei Dimensionen, die spirituelle und die soziale, sind denn auch bei unseren Fastenwochen im Lassalle-Haus zentral.»

Beim Fasten intensiviert sich – so konnte Noa Zenger bei praktisch allen Teilnehmenden der bisherigen Fastenwochen feststellen – die Verbundenheit

«Fastende sind sensibler für das Fehlende in der Welt.»



Noa Zenger
Pfarrerin, Lassalle-Haus

mit der Natur, aber auch mit sich selbst. «Die Freude am Leben und die Bereitschaft, nachhaltig und gerecht zu handeln, wächst.» Was auch bedingt, dass die fastende Person sich auf die neue körperliche Erfahrung einlässt.

Das Wort kann Nahrung sein

Während des Fastens finden verschiedene Stoffwechsellanpassungen statt. «In den letzten Jahren hat man sich intensiver auf wissenschaftlicher Ebene mit den positiven Begleiterscheinungen des Fastens auseinandergesetzt», erklärt Noa Zenger. «Es ist also effektiv so, dass man nicht nur dem Geist Gutes tut, sondern auch dem Körper.» Die Autophagie bei-

spielsweise setzt sehr bald ein – diese spielt bei verschiedenen Zellfunktionen eine Rolle. Dadurch können nicht benötigte Proteine abgebaut und die Aminosäuren für die Synthese von überlebenswichtigen Proteinen wiederverwertet werden. Diese Prozesse waren vor hundert Jahren – als eine der ersten grossen Gesundheitsbewegungen und damit verbunden auch das «Heilfasten» startete – noch nicht im Detail bekannt. Aber alle, die damals fasteten, spürten die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Entsprechend wird auch im Lassalle-Haus während der Fastenwoche(n) darauf geachtet, dass nicht nur der Körper entgiftet wird, sondern auch der Geist. Dieser wird zudem durch verschiedene Impulse gestärkt: Ein wichtiger Faktor dabei ist beispielsweise die Stille.

«Pflege der Stille – Kurs im Schweigen mit Zeiten des Austauschs» klingt im Programmheft vielleicht etwas altbacken, unter Noa Zenger und mit den entsprechenden Anregungen wird es aber sicher eine spannende Herausforderung. Denn wann hat man sich das letzte Mal überhaupt aktiv um «Stille» bemüht, damit der eigene Geist frei wird? Hatte man das überhaupt jemals? Unter Noa Zenger – das kann hier an dieser Stelle schon verraten werden – wird auch «Stille» abenteuerlich werden. Der Geist wird es danken und der Körper ebenso.

Hinweis

Lassalle-Frühlingsfasten in Bad Schönbühl, Edlibach ZG, 15. bis 19. März. www.lassalle-haus.org

Mein Thema

Fastenzeit

Im Ersten Testament mahnt der Prophet Jesaja, wie richtig gefastet werden soll. Der Heuchelei wird eine Abfuhr erteilt und gleichzeitig anderes gelobt: «Das ist Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts lösen, die Versklavten freilassen, an die Hungrigen dein Brot austeilten, die obdachlosen Armen ins Haus aufnehmen, den Nackten bekleiden und dich deinen Verwandten nicht entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte.»

Ich finde, die diesjährigen Fastenopferunterlagen geben gute Anstösse, wie etwas von Jesaja konkret werden könnte. Wir werden ermutigt, nachhaltige Anbaumethoden und Projekte zu unterstützen sowie lokal und saisongerecht einzukaufen. Wir werden eingeladen, genügsamer zu werden und den Kreislauf guter Taten in Bewegung zu halten. Die Unterlagen regen an: «Machen Sie im Alltag anderen eine Freude, zum Beispiel indem Sie

– grüssen, lächeln, Danke sagen
– Obdachlosen einen Kaffee oder ein Sandwich kaufen
– bei Regen Ihren Schirm mit Fremden teilen
– anpacken, wenn jemand etwas Schweres tragen muss
– ...eine andere, eigene Idee haben?»

Ich wünsche Ihnen und mir eine inspirierende Fastenzeit.



Bruno Hübscher
kath. Behindertenseelsorger Kanton Luzern,
bruno.huebscher@lukath.ch

Gottesdienste

Stadt Luzern

Römisch-katholisch

Hofkirche St. Leodegar: Sa 17.15; So 8.00
Laudes, 8.30 Stillsamt, 11.00 Fasnachts-GD, 17.15 Vesper (deutsch), 18.00
Jesuitenkirche: So 7.00, 10.00, 11.30 ital., 15.00, 17.00
Klosterkirche Wesemlin: Sa 16.30 (Betagtenzentrum); So 10.00
Peterskapelle: Sa 8.50 Rosenkranz, 9.30, 12.12 Gebet; So 9.30 Holy Mass in English
St. Anton/St. Michael: Sa 18.00 (St. Anton); So 10.00 (St. Michael)
St. Johannes, Würzenbach: So 10.30
St. Josef, der Mailhof: So 10.00
St. Maria zu Franziskanern: Sa 16.00; So 9.00, 11.00
Bruchmattkapelle: kein Gottesdienst (Umbau)
St. Karl: So 10.00, 12.00 kroatisch
Unterkirche: Sa 17.30 engl./philipp. (jeden 2. Sa im Mt.); So 10.00 tschech. (jeden 4. So im Mt.), 11.30 tamilisch (jeden 2. So im Mt.), 17.00 polnisch (ausser 1. So im Mt.)
St. Paul: Sa 17.30; So 10.00
Littau, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 10.00
Marienhilfkirche: So 11.00 span.
Pflegeheim Steinhof: So 9.30
Elisabethenheim: Sa 16.30
Sentikirche: Sa 14.30 (jeden 1. Sa im Monat); So 8.00, 9.50 trident. Messe.

Evangelisch-reformiert

Église française: So 10.00 Culte avec Cène, JC Hermenjat
Kantonsspital: So 9.45 GD zum Krankensonntag, Ök. Team
Matthäuskirche: So 10.00, M. Sahli

Christkatholisch

Christuskirche Musegg: So 9.30 Eucharistiefeier, Pfr. A. Suter

Kanton Luzern

Römisch-katholisch

Adligenswil, St. Martin: So 9.30 Fasnachts-GD
Aesch am See, St. Luzia: Sa 18.30
Altshofen: So 10.00
Baldegg: So 10.00
Ballwil, Pfarrkirche: Sa 17.00
Beromünster, St. Stephan: Sa 17.45; So 10.15
Stiftskirche St. Michael: So 8.15, 9.30, 19.30
Bramboden, St. Antonius: kein Gottesdienst
Buchrain-Perlen, St. Agatha: So 10.45
Buchs, St. Andreas: kein Gottesdienst
Büron, St. Gallus: Sa 18.00
Buttisholz, St. Verena: Sa 19.00
Dagmersellen, St. Laurentius: So 10.15
Kapelle Eiche: Sa 17.00
Dierikon, Dreifaltigkeit: Sa 18.30
Doppleschwand, St. Nikolaus: So 10.30
Ebersecken: So 8.30
Ebkon, St. Maria: Sa 17.00; So 9.30
Egölzswil-Wauwil: Sa 18.00
Eich, Pfarrkirche: So 10.00
Eigenthal, Marienkapelle: So 10.30
Emmen, St. Mauritius: So 9.45, 12.00 MCPL
Betagtenzentrum Emmenfeld: Sa 15.30
Emmenbrücke, St. Maria: Sa 17.00; 10.00 ital.
Gerliswil: So 10.00
Betagtenzentrum Alp: Sa 10.00
Bruder Klaus: So 10.00
Entlebuch: So 10.30
Finsterwald: kein Gottesdienst
Eschenbach, Pfarrkirche: So 9.00
Klosterkirche: So 7.30
Escholzmatt, St. Jakob: Sa 19.30
Ettiswil, Pfarrkirche: So 10.15
Fühli, St. Josef: So 10.00
Geiss: Sa 17.30
Gettnau, hl. Theresia vom Kinde Jesu: So 8.45

Geuensee, St. Nikolaus: So 10.00
Greppen, Wendelinskirche: So 10.30
Grossdietwil: Sa 17.30; So 9.30
Grosswangen, St. Konrad: So 9.00
Hasle: Sa 9.00
Heiligkreuz: Sa 19.30; So 9.30
Heilighölzli, St. Wendelin: Sa 19.30
Hergiswald, Wallfahrtskirche: So 10.00
Hergiswil b. W., St. Johann: So 9.30
Hildisrieden: Sa 17.30 (in geraden Wochen); So 10.00 (in ungeraden Wochen)
Hitzkirch, St. Pankratius: Sa 15.30 (Alterswohnheim Chrüzmatz), 17.00; So 10.30
Hochdorf, St. Martin: Sa 17.00, ital. (Zentrum St. Martin B); So 10.30
Hohenrain: So 9.15
Horw, Pfarrkirche: Sa 16.30 (Blindenheim); So 10.30
Inwil, St. Peter und Paul: So 10.30
Kastanienbaum, Bruderklausenkirche: Sa 18.15
Kleinwangen: Sa 19.00
Knutwil, Pfarrkirche: So 10.00
Kriens, St. Gallus: So 9.30
Bruder Klaus: Sa 17.00
St. Franziskus: So 11.00
Kapelle Fräkmünt: kein Gottesdienst
Langnau bei Reiden, Marienkirche: So 9.00
Luthern, Pfarrkirche: So 9.30
Luthern Bad, Wallfahrtskirche: So 15.00
Pilger-GD mit Krankensalbung: So 9.30
Malters, St. Martin: Sa 19.00; So 10.15
Marbach, Pfarrkirche: Sa 17.00; So 9.00
Meggen: Sa 18.00 (Magdalenenkirche); So 10.45 Fasnachts-GD (Piuskirche)
Meierskappel: So 9.15
Menznaun, Pfarrkirche: So 10.30
Menznaun, Heim Weiermatte: Sa 16.00
Müswangen: So 9.00
Entlebuch: Sa 19.00; So 10.00
Neudorf, St. Agatha: So 9.00
Gormund, Wallfahrtskapelle: Sa 8.00; So 8.00
Neuenkirch, St. Ulrich: Sa 17.30; So 10.00
Notwil, Pfarrkirche: Sa 17.00 (jeden 1. und 2. Samstag im Monat); So 9.15
SPZ Notwil: So 19.00 Pfr. P. Kilias
Geiss: Sa 17.30
Oberkirch: So 10.30

Pfaffnau: Sa 19.00 (alle drei Wochen); So 10.30
Pfeffikon, St. Mauritius: So 9.00, 17.30 ital.
Rain: Sa 17.30 (in ungeraden Wochen); So 10.00 (in geraden Wochen)
Reiden, Pfarrkirche: So 11.00
Richenthal, Pfarrkirche: Sa 19.00
Rickenbach, St. Margaretha: Sa 17.30; So 10.15
Rigi Kaltbad, Felsenkapelle: So 11.15
Römerswil: So 10.00
Romoos, Holzweg: So 9.00
Rothenburg, St. Barbara: Sa 18.30; So 10.00
Root, St. Martin: So 10.00
Kapelle Michaelskreuz: kein GD
Ruswil, Pfarrkirche: Sa 19.00 (1. und 3. Sa im Monat); So 10.00
Bruderklausenkirche Sigigen: So 8.30 (2. und 4. So im Monat)
Schachen, Kapelle Herz Jesu: So 9.00
Schenkon, Kapelle Namen Jesu: So 9.15
Schlongau, Pfarrkirche: So 9.00
Schlierbach, Rochuskapelle: So 9.00
Schongau, Pfarrkirche: So 9.00
Wallfahrtskirche: kein Gottesdienst
Schötz/Ohmstal, Pfarrkirche: So 10.00
Schüppheim: Sa 18.30; So 9.30
Schwarzenbach, Peter und Paul: Sa 19.15
Schwarzenberg, St. Wendelin: So 9.00
Sempach Stadt, St. Stefan: Sa 19.00
Sörenberg, St. Maria: Sa 19.30
Sursee, St. Georg: Sa 17.30; So 10.30, 19.30
Kapelle Seeblick Spital: So 9.00 ökum.
Kreuzlikapelle: So 9.00 span.
Mariazell: Sa 8.00 Rosenkranz, 8.30; So 8.00, 16.00 Rosenkranz
St. Urban, Klosterkirche: Sa 16.30 (Murhof), 18.30; So 9.30
Uffikon, Jakobus der Ältere: So 9.00
Uffhusen: So 9.30 (Schloss Luthern/Uffhusen)
Vitznau, St. Hieronymus: So 9.00
Werthenstein: So 9.45
Weggis, St. Maria: Sa 18.00; So 9.30
Wigggen, Marienkirche: So 10.30
Wikon: Sa 17.00 – Marienburg: So 8.00
Willisau, Pfarrkirche St. Peter und Paul: Sa 9.00; So 8.00, 10.00

Kapelle Zopfmatz: So 10.00
Winikon-Reitnau-Attelwil: Sa 19.30; So 10.30
Wolhusen, Pfarrkirche: Sa 19.00 (1. Sa im Mt.); So 9.30 (2./3./4. So im Mt.)
Steinhuserberg, Kirche: So 9.30 (1. So im Mt.)
Zell, St. Martin: Sa 18.00; So 10.15

Evangelisch-reformiert

Dagmersellen: So 9.30, Pfr. D. van Welden
Emmenbrücke, Meierhöfli: So 9.30, Z. Smoleniki
Echolzmatt: kein Gottesdienst
Hochdorf: So 10.10 mit Hort, Pfr. Ch. Thiel
Horw: So 10.30, ökum. Bfa-GD, Diakonin E. Damm
Hüswil: siehe Willisau
Kriens, Johanneskirche: Sa 19.30, P. Willi
Malters Mirjam Kirche: So 10.00, D. Aspinen
Reiden und Umgebung: So 19.00, Pfr. R. Schmid (Wikon)
Sursee, ref. Kirche: So 10.00, Pfr. L. Schilt
Vitznau: So 9.15, Th. Widmer
Willisau: So 9.30, Pfr. U. Tatjes
Wolhusen, ref. Kirche: So 9.30, Pfr. H. Streit

Andere Kirchen

THE INTERNATIONAL CHURCH OF LUCERNE Luzern (Zähringerstrasse 7): Interdenominational worship services, every Sunday at 10.30 a.m. with creche and Sunday school. All are welcome. Markus R. Schmid, Tel. 041240 29 64
HEILSARMEE Luzern (Dufourstr. 25): So 10.00
EVANGELISCHE STADTMISSION Luzern (St.-Karl-Strasse 13): So 19.30
EVANGELISCHES GEMEINSCHAFTSWERK (EGW) Ruswil: So 9.30 Predigt, Hort und Sonntagsschule, M. Lauber
FREIE EVANGELISCHE GEMEINDEN Horw/Kriens (Mattenhof Kriens): So 10.00, mit Kinderprogramm (www.feg-kriens.ch)
Emmen (Mooshölsstrasse 24): So 9.30 mit Kinderprogramm, Info: www.feg-emma.ch
Hochdorf, Aula Avant: So 10.00

Freikirche Entlebuch (Haus Soldanella): So 9.30 mit Sonntagschule
CHRISCHONA-GEMEINDE Sursee: So 10.00 mit Abendmahl und Kinderprogramm, M. Meyer
MARKUSKIRCHE Luzern (Haldenstrasse 31): So 10.00 mit Abendmahl u. Kinderprogramm
GEMEINDE FÜR CHRISTUS (Rotseehöhe 17): So 13.45 Familien-GD, Info: www.gfc-luzern.ch
MUSTARD SEED CHAPEL INTERNATIONAL Littau (Grossmatte 7): Sunday service 10.00–12.00; Contact: Tel. 079 765 89 75
CHRISTLICHES ZENTRUM ZOLLHAUS/CHARISMATIC CHURCH Luzern (Zollhausstrasse 5): So 10.00 mit Hort (Simultandübersetzung ital., franz., engl., port., span.), 18.30
FREIKIRCHE DER SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN Luzern (Wesemlinrain 7): Sa 9.30 bis 10.30 Bibelgespräch, 10.30 bis 11.30 Predigt
VINEYARD Luzern (Stiftung Rodtegg, Gebäude SH, Rodteggstrasse 3, Luzern): Gottesdienste und Infos unter: www.vineyard-luzern.ch
VINEYARD Sursee (Focus Hotel, Industriest. 3): So 10.00 mit Kinderprogramm, Info: www.vineyard-sursee.ch
MAZEDONISCH-ORTHODOXE KIRCHENGEMEINDE Triengen, HL. Naum Ohrider, Gislerstr. 9: So 10.00
CHRISTENGEMEINSCHAFT Ebikon (Kunstkeramik, Luzernerstrasse 71): So 9.30
KIRCHE JESU CHRISTI DER HEILIGEN DER LETZTEN TAGE Luzern (Matthofstrand): So 9.00, 10.20 Sonntagsschule
ICF (INTERNATIONAL CHRISTIAN FELLOWSHIP) Luzern-Kriens (Kino Broadway): So 10.30, Hort
GEMEINDE CHRISTI Luzern (Obergrundstrasse 44): So 10.00
ANGLICAN CHURCH IN CANTON ZUG Luzern (Reformed Church Alpenstrasse): Family services in english with sunday school, 2nd and 4th Sunday of the month, 5.30 p.m., Info: Tel. 041 780 25 33
NEUAPOSTOLISCHE KIRCHE Luzern (Mozartstrasse 13): So 9.30