

Entlasten, loslassen, neu starten: Ehemaliger Mönch begleitet beim Fasten

Worauf die Österreicher am liebsten verzichten? Süßigkeiten, Alkohol, Fleisch, Zigaretten

Von Barbara Rohrhofer

Johannes Hessler fastet zweimal im Jahr mindestens eine Woche lang. Seit zwei Jahren arbeitet der 50-Jährige als spiritueller Mitarbeiterbegleiter im Ordensklinikum Barmherzige Schwestern – und als Fastenbegleiter in freier Praxis in Linz. Hier lebt der ehemalige Mönch mit seiner Frau und deren zwei Kindern.

Fasten ist im Alltag möglich

„Wenn die Blätter in der Natur gehen und nach ein paar Monaten wieder kommen, dann ist das der perfekte Zeitpunkt, um mit dem Fasten zu beginnen. Diese Übergänge – und hier passt der Aschermittwoch perfekt – sollte der Mensch nützen, um sich zu entlasten, um neue Kräfte zu sammeln, um zu sich zu kommen“, sagt Hessler, der von 1994 bis 2013 Benediktinermönch, Priester und Geschäftsführer des Hildegardszentrum im Kloster Gut Aich in St. Gilgen am Wolfgangsee war.

Nach dem Fasten hat man viel mehr Energie und Lust auf einen gesunden Lebensstil.“

■ **Johannes Hessler**, spiritueller Mitarbeiterbegleiter im Ordensklinikum Barmherzige Schwestern und Fastenbegleiter



Foto: Artmann



Beim Fasten nimmt man meist intensiver wahr, was einem gut tut. Foto: colourbox

Der Theologe und Sportwissenschaftler arbeitete dort 16 Jahre lang als Leiter im „Ausbildungslehrgang für Meditationsleiter nach benediktinischer Spiritualität“. Als „Bruder Johannes“ hat er viele spirituelle Erfahrungen gesammelt – auch zum Thema Fasten. „Wenn ich heute Menschen dabei begleite, dann weiß ich, dass Fasten auch im Alltag möglich ist.“ Das Basische Fasten mit Gemüse, Suppen, Tees und Basenpulver würde den Körper entsäuern und ihm gleichzeitig Energie geben.

Fasten finde aber nicht nur auf körperlicher Ebene statt, sondern bringe auch auf der Bewusstseins-ebene Dinge in Gang. „Deshalb ist es wichtig, sich in der Woche des Fastens persönliche Freiräume zu schaffen.“ Folgende Themen würden bei allen Menschen, die fasten, eine Rolle spielen.

■ **Achtsamkeit:** In den Phasen des Fastens nimmt der Mensch meist intensiver wahr, was ihm gut tut und was nicht. „Viele lernen, achtsam zu werden, also im Hier und

Jetzt zu leben. Das kann man üben, in dem beispielsweise Tee ganz bewusst genießt.“

■ **Zeit:** „In dieser Woche kann ein Gespür dafür entwickeln, welche Freiräume ich brauche, was mir unnötigen Zeit macht.“

■ **Entschleunigung:** Hinein in das innere Geschehen wahrnehmen und auf das Wesentliche zentrieren.

■ **Positive Leitsätze:** In den Fastenwochen, die Johannes Hessler treut, werden bei den abendlichen Treffen positive Leitsätze für den nächsten Tag ausgegeben, die spielsweise lauten können: „Ich nährt mich, was stärkt mich.“ ist der Anker in meinem Leben.

■ **In Bewegung kommen:** In Form bleiben und wieder in Form kommen – die ideale Kombination. Fasten ist Bewegung. „Geht täglich spazieren.“ Bewegung der frischen Luft tut gut und macht den Kopf zusätzlich fr

■ **Abnehmen:** Ein nicht unwesentlicher positiver Aspekt von einer Fastenwoche: „Die meisten Menschen nehmen zwei bis zweieinhalb Kilogramm ab und fühlen sich wohler als vorher“, sagt Hessler. Allerdings sollte die Gewichtsreduktion niemals das Ziel sein, sondern als Anlass genommen werden, um mit einem gesunden Lebensstil weiter zu machen.

■ **Neu durchstarten:** „Nach einer Fastenwoche fühlt man sich energiegeladener und ist sehr motiviert, die neuen Impulse, die neuen Input sein Leben zu integrieren“, sagt Hessler.

■ Den nächsten Einführungsabend zum Thema hält Johannes Hessler am 29. 3., 19 Uhr, in Leonding, Thomas-Mann-Straße