

Der bewusste Verzicht als Gruppenerfahrung

Johannes Hessler begleitet seit 25 Jahren Gruppen beim Fasten

Die einen verzichten auf Alkohol, die anderen auf Süßes, das Auto wird ebenso gemieden wie Shoppingtouren. Für Johannes Hessler sind all diese Arten des Fastens „total begrüßenswert“, wie er sagt, und ein Ausdruck dafür, dass das Fasten im Weltlichen angekommen ist. „Die Fastenzeit beschränkt sich ja auch im Religiösen nie nur auf das Essen, sondern soll stets auch das Bewusstsein stärken, was dem eigenen Leben gut tut und was es schwächt.“

Gibt es beim Fasten ein Richtig und ein Falsch? Jeder müsse zunächst seine Form des Fastens finden und sollte keine Scheu haben, mehrere Arten auszuprobieren, rät der 51-Jährige. Fasten, um abzunehmen, sei jedoch „keine gute Methode“, taue höchstens für einen Impuls. „Abnehmen ist eine langfristige Angelegenheit. Um Gewicht zu verlieren, ist eine Umstellung der Ernährung und des Lebensstils notwendig. Das Fasten dagegen ist eher kurzfristig angelegt.“ Damit ein Fasteneffekt in Gang kommt, empfiehlt Hessler eine Dauer von sieben Tagen.

Seit 25 Jahren praktiziert der Leondinger jedes Jahr eine Fastenwoche. Nach 19 Jahren als Benediktinermönch wollte er auch außerhalb der Klostermauern nicht darauf verzichten. Er suchte nach einer Fastenmethode, die sich in den Alltag integrieren lässt, und wurde fündig Hessler hat das Basenfas-

„Das Ziel des Fastens ist nicht nur, bewusst auf die Fülle des Essens zu verzichten, sondern die Dinge zu reduzieren, die dem Leben nicht gut tun, und jene zu stärken, die einem gut tun. Fasten ist das Leben stärken.“

ten für sich entdeckt, verzichtet auf sogenannte saure Lebensmittel, ernährt sich sechs Tage lang von Gemüse, trinkt keinen Alkohol und keinen Kaffee, isst keinen Fisch und kein Fleisch, nichts Süßes, kein Getreide. Nur das morgendliche Dinkelweckerl aus der klösterlichen Fastenzeit ist geblieben.

Hessler begleitet auch Gruppen beim Basenfasten. Immer abends trifft man sich, um sich auszutauschen. Der Verzicht liefert jede Menge Gesprächsbedarf, und obwohl jede Gruppe anders ist, komme immer ein ähnlicher Prozess in Gang, so Hessler.

„Fastendynamik“ nennt er den Vorgang, wenn der Verzicht zunächst kleine Krisen wie innere Unruhe, Kopfweh, Gereiztheit oder Essensphantasien auslöst, um sich schließlich in Euphorie umzukehren. „Dann ist man im Fasten angekommen.“ Den Satz „Jetzt könnte ich noch zwei, drei Tage so weitermachen“ hört der Fastenberater dann häufig. Die besonders euphorischen Teilnehmer gelte es dann sogar zu bremsen.

Zur Fastenwoche von Johannes Hessler gehört nicht nur der gegenseitige Austausch, sondern immer auch ein Thema, mitgegeben als Impuls für den nächsten Tag. Die Teilnehmer werden angeregt, hinzuschauen und hinzuhören, was sie wirklich brauchen, wie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen gestaltet ist. Das Thema kann auch „Beweg dich“, „Sei dankbar“ oder „Lebe bewusst“ lauten. Das Alltagsfasten endet immer am Sonntag und immer mit einem reichhaltigen Frühstück. „Das ist dann der Moment, das Leben zu genießen und zu feiern.“

i Fasten im Alltag: im Pfarrzentrum Leonding (25. Februar bis 4. März), im Pfarrzentrum Scharnstein (11. bis 18. März) und Leonding (18. bis 25. März), Info und Anmeldung bei Johannes Hessler, 0699/11 00 3911

