

27.08.2014 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von  
Alrun Kopelke-Sylla,  
PfarrerIn, Echzell

## Fasten

Gutes Essen ist etwas Wunderbares. Trotzdem hab ich mich für einen Fastenkurs angemeldet. Es soll ja entschlacken und reinigen. Ich buche eine Rückzugswoche im Kloster. „Fasten und Wandern“ heißt der Kurs – und für mich füge ich hinzu: „und Beten“. Aber bevor ich aufbreche, ist mir mulmig. Warum tue ich mir das an? Aus Neugierde. So viele Freunde schwärmen davon, weil es so fit machen soll. Und nicht zuletzt: In der Bibel wird viel gefastet. Selbst Jesus hat vor Beginn seines Wirkens gefastet. Sogar vierzig Tage lang! Da werde ich doch wohl sechs Tage aushalten.

Wirklich? Sechs Tage lang nur Wasser, Tee und dünne Gemüsesuppe. Puh! Am ersten Tag geht es mir mies. Ich habe Kopfschmerzen und bin völlig kraftlos. Beim Wandern trotte ich nur so mit, für Gespräche fehlt mir die Kraft. Abends bete ich in der Kapelle im Kloster, aber mehr als ein Vaterunser kriege ich nicht hin. Die erste Nacht des Fastens führt mich in heftige Träume. Alles wird intensiver, auch die Träume. Aber am zweiten Tag sind die Kopfschmerzen weg. Ich fühle mich erstaunlich fit. Das Wandern macht Spaß, die Gruppe auch.

Dieser radikale Rückzug vom Essen lehrt mich darauf zu vertrauen, dass mein Körper von seinen Reserven leben kann. Es tut ihm offenbar sogar gut, mal nicht mit Verdauung beschäftigt zu sein. Intensiv rieche ich den Wald, durch den wir wandern. Loslassen – Innehalten – das macht wacher und empfindsamer.

Ich genieße die Fastentage und habe gar nicht das Gefühl, zu verzichten. Manchmal sondere ich mich von der Gruppe ab und bete im Laufen, und singe vor mich hin. Kirchenlieder, die ich mag. Morgens und abends gehe ich für mein Gebet in die Kapelle. Eines Abends breche ich beim Beten in Tränen aus. Auch die Schmerzen, die ich in mir trage, fühle ich viel deutlicher. Verlust,

Verletzungen. Und ich weine heraus, was ich sonst kaum in Worte fassen kann. Ich halte Gott all das hin. Nach sechs Fastentagen fühle ich mich gereinigt und klar. Und ich kann verstehen, dass es nicht nur eine körperliche, sondern auch eine religiöse Übung sein kann.