

## „Fasten ist erholsamer als Urlaub“

Bewusstes Verzichten liegt im Trend. Eine Folge der Überflusgesellschaft, sagt Fastenexpertin Gabriele Schneider.

Von Sebastian Kositz



Kein Alkohol und kein Handy, stattdessen viel Obst und Tee – immer mehr Menschen üben sich in der Fastenzeit im Verzicht.

© Robert Michalk

Sieben Wochen ohne – immer mehr Menschen verzichten in der Fastenzeit auf liebgewonnene Angewohnheiten und Genüsse. Das bewusste Weglassen wird längst nicht mehr nur aus religiöser Überzeugung heraus praktiziert. Eine, die regelmäßig Menschen beim Fasten unterstützt, ist Gabriele Schneider. Seit elf Jahren leitet sie im Kloster Panschwitz-Kuckau Fastenseminare – mit stetig wachsender Nachfrage. Im Interview mit der Sächsischen Zeitung erklärt die an der deutschen Fastenakademie ausgebildete Fastenleiterin, was der Verzicht bedeutet und was er bringt.

**Frau Schneider, warum wollen immer mehr Menschen bewusst und freiwillig auf etwas verzichten?**

Ich kann nicht für alle sprechen. Aber ich denke, viele suchen einen Ausgleich zu einem Leben in der Konsumgesellschaft. Dem Durchschnittsbürger mangelt es an nichts. Die zunehmende Beliebtheit des Fastens ist aus meiner Sicht die Folge in einer Gesellschaft, in der es alles im Überfluss gibt. Der Mensch ist aus seiner natürlichen Veranlagung heraus gar nicht auf ein Leben im Überfluss ausgelegt und kannte das so in der Vergangenheit auch nicht.

### **Welche Bedeutung hat denn das Fasten im eigentlichen religiösen Sinn?**

Das lässt sich nicht so einfach erklären. Zu einem Kirchenjahr gehören verschiedene Hochfeste, auf die man sich in Fastenzeiten vorbereitet. Dazu zählt übrigens unter anderem auch die Adventszeit. Bei mir im Kurs erkläre ich die christliche Tradition, drücke sie aber den Teilnehmern nicht auf. Mir geht es vor allem darum, ein besseres Lebensgefühl und eine gesündere Lebensweise zu vermitteln. Und dazu setze ich nicht nur auf den Verzicht. Tanz und Yoga gehören in meinen Seminaren auch dazu.

### **Die meisten Menschen nehmen aber nicht in Seminaren teil, sondern wagen den Verzicht in Eigenregie ...**

Das finde ich auch sehr sinnvoll, gerade unter dem christlichen Aspekt des Verzichts. Auf etwas für eine längere Zeit zu verzichten, was einem am schwersten fällt, ist eine sehr große Leistung. Das ist schwerer, als die Teilnahme an einem Fastenseminar.

### **Bei was lohnt sich der Verzicht denn besonders?**

Das muss jeder für sich selber entscheiden. Das gewohnte Gläschen Cognac, das allgegenwärtige Smartphone, Sex oder das Auto – jeder hat etwas, das er gerne mag. Wer viel Fleisch isst, kann auch ausprobieren, an zwei Tagen in der Woche das Fleisch mal wegzulassen.

### **Wo liegen dabei die Grenzen, was sollte man sich nicht ohne Betreuung zumuten?**

Grundsätzlich ist dabei jeder für sich selbst verantwortlich. Wer gesund ist, kann auch einige Tage ohne feste Nahrung überstehen. Ich kann allerdings Berufstätigen nur davon abraten, richtig zu fasten und nebenher weiter arbeiten zu gehen ...

**... weil deren Launen für die Kollegen unerträglich wären ...**

Das sicher auch. Es geht aber auch darum, den Geist und die Seele zu entschlacken und zu entgiften. Dazu muss ich mich zurückziehen können. Das funktioniert hier bei uns im Kloster sehr gut. Ich muss einfach raus aus dem gewohnten persönlichen Umfeld, richtig abschalten. Viele der Teilnehmer sagen mir im Nachhinein, eine Woche Fasten ist erholsamer als drei Wochen Urlaub.

**Ganz egal, wie nun gefastet wird – ab Ostern darf dann aber wieder richtig reingehauen werden?**

Dann hat man die Intention des Fastens ganz sicher nicht richtig verstanden. Abgesehen davon, dass das gerade nach einem Verzicht bei der Ernährung auch für die körperliche Gesundheit nicht zu empfehlen ist. Durch den Verzicht soll ja vor allem ein vernünftiges Konsum- oder Essverhalten erlernt werden. Der Fastende kann langsam wieder anfangen, um schließlich zu einem gemäßigten Konsumverhalten zu gelangen.

**Gewissermaßen, um sich Demut und Wertschätzung für die verschiedenen Dinge anzueignen?**

Genau so ist es. Nur wenn das auch langfristig gelingt, macht das Konsumieren richtig Spaß.

*Informationen zu den Fastenkursen und weitere Angebote von Gabriele Schneider gibt es auf ihrer Internetseite:*

[www.fastenerfolge.de](http://www.fastenerfolge.de)