

Einleitung: Unser Einstieg ins Fasten

Ruths Fastengeschichte

Meine ersten Erfahrungen mit dem Fasten machte ich in einer Phase meines Lebens, in der ich total erschöpft war. Mein Mann und ich hatten fünf Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren. Die Sorge für sie und ein großes Haus mit Grundstück, die ehrenamtliche Arbeit in unserer Gemeinde und die Selbständigkeit zerrten an mir. Ich merkte, dass ich dringend eine Auszeit brauchte. Warum ich mich in dieser Situation gerade für geführte Fastentage entschied, bleibt mir bis heute ein Rätsel. Doch so fing alles an: Im bergigen Harz, in einem alten Bauernhaus, begann vor über 20 Jahren meine Geschichte mit dem Fasten, meine »Fastenreise«. Ich kam dort in eine überschaubare Gruppe mit einem erfahrenen Fastenleiter, einem Wanderführer und einem Pastor – was konnte da schon schiefgehen?

Für mich leider so einiges. Früh am Morgen ging es gleich eine Stunde bergan. Die im Fasten schon erfahrenen Mitglieder der Gruppe liefen fröhlich erzählend mit dem Leiterteam weit voraus und ich als Neuling musste zusehen, wie ich hinterherkomme. Damals reagierte ich körperlich sehr heftig auf das Fasten. Es war sehr anstrengend für mich, doch ich hielt tapfer durch.

Ich merkte: Weder die Gruppe noch die Gegend waren richtig für mich. Da meine Heimat ursprünglich Mecklenburg und die Ostsee ist, versuchte ich es das nächste Mal mit Fastentagen an der See. Wir waren eine sehr große Gruppe, die vom Fastenleiter am herrlichen Ostseestrand geführt wurde – das war schon besser. Doch mir fehlte eine schöne Umrahmung und inhaltliche Impulse für das Fasten. Denn schon zu diesem Zeitpunkt spürte ich: Fasten ist nicht nur für meinen Körper eine Auszeit, sondern auch für meine Seele. Fasten ist eine ganzheitliche Regeneration.

Doch ich blieb dran, ermutigt auch durch meine Freundin Christiane, selbst Mutter einer Großfamilie, mit der mich eine enge langjährige Freundschaft und das gemeinsame Interesse für einen gesunden, ganzheitlichen Lebensstil verband. In der ehemaligen DDR hielten wir in verschiedenen Kirchengemeinden Gesundheitsvorträge mit anschließenden Kochvorführungen. Diese lebendigen, praxisnahen Vorträge ermutigten viele zu einem gesünderen Lebensstil.

Darüber hinaus war ich schon seit über 30 Jahren als Gesundheits- und Ernährungsberaterin tätig. So kam ich auf den Gedanken, mir mithilfe meiner langjährigen Erfahrungen und in meiner Lieblingsgegend meine eigene Fastenwoche zu »stricken«. Gesagt getan.

Kreativ und motiviert setzte ich den Plan auf dem Darß, einer herrlichen Halbinsel zwischen Rügen und Rostock, in die Tat um. Lange Sandstrände, Ruhe, gute Wanderwege und kleine hübsche Fischerdörfer zogen mich immer wieder in diese Gegend. Mein Mann entdeckte mit mir zusammen die angedachten Wanderrouten zu Fuß und per Rad.

Mir war von Anfang an klar, dass zu einer Fastenwoche die aktive Bewegung gehört.

Zur besseren Vorbereitung einer Fastenwoche fuhren meine Freundin und ich in einer stürmischen Herbstwoche mit dem Rad los, immer stramm gegen den Wind, um den Darß und die Gegebenheiten vor Ort weiter zu erkunden. Dabei fasteten wir gleich mit und entwickelten unser ganz spezielles Fastenprogramm. Nicht nur Themen wie Ernährung und Ernährungsumstellung, sondern viele verschiedene Gesundheitsaspekte nahmen wir in das Programm auf. Ich hatte mittlerweile über viele

Jahre hinweg in unserer Familie Erfahrungen gesammelt, was z. B. in der Ernährung gut umsetzbar ist und was nicht.

Und dann ging es tatsächlich los mit unserer ersten eigenen Fastengruppe. Mutige fasteninteressierte Frauen fanden sich schnell. In einer kalten regnerischen Märzwoche im Jahr 2000 starteten wir in Prerow an der Ostsee. Doch gleich die erste Wanderung zum Leuchtturm wurde statt den vorgesehenen 12 Kilometern ganze 20 Kilometer lang, da wir uns in einem großen Wald auf dem Darß verließen. Als wir schließlich an unserem Ziel ankamen, waren wir vollkommen verfroren und kaputt.

Was für ein Einstieg! Rückblickend war es aber dennoch eine fröhliche, sehr persönliche und bereichernde Zeit.

Als Fastenleiterinnen lernten wir nach und nach gemeinsam, was zu verbessern ist. Im Laufe der Zeit entwickelten sich im Frühling und im Herbst feste Gruppen auf der Insel Rügen und auf dem Darß. Eine Frau sagte es der anderen weiter und lud sie zu den Gruppen ein. Viele Frauen merkten, dass sie jedes Jahr diese Auszeit, diese Stärkung für ihre Gesundheit und diese Neuorientierung brauchten und davon profitierten. Ich war sehr zufrieden, etwas Passendes gefunden zu haben: Die Gegend war wunderschön zu erwandern und zu »erradeln« und die Gesundheitsimpulse wurden von uns so konzipiert, dass sie für die Teilnehmer hervorragend in ihrem Leben umzusetzen waren. Dies waren ermutigende Wochen, in denen ich auch selbst meinen Lebensstil korrigiert und manches Neue ausprobiert habe.

In der Gruppe war das Fasten leichter, lange Strandspaziergänge luden zu guten Gesprächen ein, »Fastenkrisen« wurden gemeinsam und mit bewährten Naturmitteln bewältigt. Mit der Zeit sprach es sich herum: Einmal im Jahr zu fasten, das gehört zum Besten, was man für die eigene Gesundheit tun kann. Inzwischen bot ich auch in Marburg über die Evangelische Familienbildungsstätte Fastenwochen an mit dem gleichen Resultat: Immer wurden Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten gebessert. Schon nach 1 bis 2 Fastenwochen verbesserten sich Allergien, Heuschnupfen und Rheuma – typische Lebensstil-Erkrankungen.

Die Gewichtsreduktion spielte eigentlich eine untergeordnete Rolle, dennoch verbesserte sich die Figur und das Erscheinungsbild deutlich.

Für einige allerdings war das Fasten zu schwer, angstbesetzt oder durch Berufstätigkeit nicht leicht umzusetzen. Da erinnerte ich mich an das »Basenfasten«. Das war keine neue Idee, sondern uralte Gesundheitsfürsorge aus der Bibel (Daniel 1,12ff.). So führte ich einige Zeit später die »Basenwochen« ein. Die Teilnehmer konnten sich zum Frühstück an Obst, später am Tag vor allem an Gemüse, Kartoffeln, Salat und Suppen satt essen. Die gleichen Gesundheitsthemen, gekoppelt mit einem intensiven Kautraining und Wanderungen ergänzten das Programm. Und auch da machten wir die Erfahrung: Beim Basenfasten wurde trotz Essen entschlackt, entgiftet, Gewicht reduziert und neue Verhaltensmuster trainiert.

Jetzt, nach 20 Jahren, sind die verschiedenen Fastengruppen zu einem sehr wichtigen Teil meiner Arbeit geworden. An der Ostsee und in Marburg konnte ich ein immer spezielleres Gesundheitsprogramm entwickeln. Fasten ist der stärkste Appell an die Selbstheilungskräfte des Körpers und überdies ein uraltes Heilmittel. In jeder Fastenwoche erlebe ich kleine und große Wunder.

Fasten in den verschiedenen Formen gehört zu meinem Jahresablauf dazu: Mal ist es das Buchinger-Fasten mit Wasser, Tee und Brühe, mal Basenfasten mit den Gruppen, Intervallfasten oder mein »Stoffwechsel-Montag« als Entlastungstag. Im Frühjahr und auch im Advent, der alten vergessenen

Fastenzeit, faste ich. Dabei entdecke ich immer wieder ganz neu die Bedeutung des alten Wortes »Mäßigkeit« und gelange dadurch zu mehr Genuss und Dankbarkeit.

Ruth Pfennighaus

Dietmars Fastengeschichte

Meine Geschichte mit dem Fasten begann während meiner Pastorenausbildung vor knapp 40 Jahren. Beim Bibellesen entdeckte ich, dass in der Urgemeinde die Aussendung zum Dienst mit Gebet und Fasten verbunden war (vgl. Apostelgeschichte 13,3; 14,23). So ergänzte ich das Gebet für die gerade in den Pastorendienst Ausgesandten durch mein Fasten – ohne (bis heute) jemandem davon zu erzählen.

Einige Jahre später – genauer 1987 – fingen meine Frau Ruth und ich an, Gesundheitsseminare anzubieten, zu denen auch Fastenwochen gehörten. Nun begann ich, neben dem geistlichen Verständnis für die Bedeutung des Fastens auch Verständnis für die körperlichen und seelischen Vorgänge zu entwickeln.

Da ich damals allerdings so stark abnahm, dass ich untergewichtig wurde, ließ ich die Fastenwochen dann für etliche Jahre bleiben. Meine Frau Ruth half mir, von Zeit zu Zeit weitere gute Erfahrungen mit dem Fasten zu sammeln.

Ein Meilenstein war dann meine Krebserkrankung vor fünf Jahren, in der ich mich einer Chemotherapie unterziehen musste, die als die heftigste gilt, die noch ambulant durchgeführt werden kann. Das Fasten hat einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass ich diese Zeit sehr gut durchgestanden habe und mich heute gesünder fühle als vorher. (Die Hintergründe des maßvollen Fastens während der Chemotherapie finden Sie im Anhang auf S. 214f.

Dabei fiel mir auf: Wer noch nie gefastet hat und auch nicht gut begleitet wird, hat sehr geringe Aussichten, dass es während einer gesundheitlichen Krise gelingt. Wenn man sich körperlich sehr unwohl fühlt, wird es in den meisten Fällen zu viel Überwindung kosten. Da man keinerlei Erfahrung hat, das Sprechen von Körper und Seele während des Fastens zu deuten, wird es in einem gesundheitlichen Ausnahmezustand umso schwieriger.

So gilt für das Fasten, was auch für andere Verhaltensweisen wichtig ist, die ganzheitliche Gesundheit zu fördern: Sammeln Sie möglichst in Zeiten, in denen es Ihnen weitgehend gut geht, Erfahrungen damit, um in schweren Zeiten darauf zurückgreifen zu können!

In letzter Zeit habe ich wieder neu entdeckt, wie mir das Fasten hilft, das Leben mehr zu genießen. Schon allein dadurch wird die Fastenzeit zu etwas sehr Wertvollem.

Dietmar Pfennighaus