

Fasten schafft Distanz zum Alltag

Mit dem Verzicht auf schlechte Gewohnheiten wollen viele ihr Leben bis Ostern gesünder gestalten

Von unserer Mitarbeiterin
Luisa Reith

Rastatt. Von der Fastnacht in die Wochen der Selbstbeherrschung: Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Doch Fasten ist schon lange nichts rein Religiöses mehr. Es gibt zahlreiche Varianten des Verzichts, denen ein positiver Effekt auf Körper, Geist und Seele nachgesagt wird. Der eine lässt die Süßigkeiten weg, der andere das Handy und macht somit „Digital Detox“.

Körperliche und seelische Entgiftung

Die digitale Entgiftung dient im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit als Form der Entspannung und Besinnung. „Nicht mehr abschalten zu können ist natürlich sowohl physisch als auch psychisch eine enorme Belastung“, beschreibt Ulrike Stöckle von The Digital Detox die negativen Folgen, die aus dem modernen Medienverhalten resultieren können. Ein Arbeitstag mit oftmals über 50 E-Mails bringe das Gehirn an seine Grenzen. „Das Ergebnis? Digitaler Burnout.“ Eine sogenannte Tracking-App für das Smartphone könne zu Beginn dabei helfen, die eigene Nutzung zu verändern, erklärt Stöckle. Die App teilt dem Nutzer mit, wie viel Zeit er insgesamt mit seinem Smartphone verbringt – so bekomme er eine Vorstellung davon, wie lange er täglich in der digitalen Welt verweilt, erklärt die Expertin. Es handelt sich dabei um die moderne und



DEN AUS-KNOPF am Handy drücken alle, die „Digital Detox“ machen. Foto: Kastner



VERLOCKENDE LECKEREIEN: Besonders auf Süßigkeiten wie Schokolade, Gummibärchen und Kekse möchte so mancher nach den närrischen Tagen verzichten. Foto: dpa

technologisch getriebene Form des Fastens, betont Stöckle.

Die Fastenzeit vor Ostern erlebt auch Pfarrer Ralf Dickerhof ganz unterschiedlich: „Von Kindern höre ich oft, dass sie nichts Süßes essen wollen. Von manchen Männern weiß ich, dass sie bis Ostern auf das geliebte Weizenbier verzichten. Andere bemühen sich, weniger vor der Glotze zu sitzen.“ An Ostern werde die Auferstehung Jesu gefeiert und als österliche Menschen zu leben heiße, auf Gott ausgerichtet, mit Jesus Christus als Maßstab und im Einklang mit den Mitmenschen, so Dickerhof. „Die Fastenzeit ist so etwas wie ein jährlicher Auffrischkurs, damit wir im alltäglichen Trott und Allerlei nicht vergessen, worauf es im christlichen Leben ankommt“, erklärt er. Der Aschermittwoch wird in der katholischen Kirche als strenger Fastentag bezeichnet. „Aber ansonsten herrscht große Freiheit. Was ich auch sehr gut finde“, betont Dickerhof. „Diese Zeit soll tatsächlich gut tun. Es geht um ein Mehr an Leben: Nimm dir Zeit für dich und lass hinter dir, was dir schadet.“

Auch im Heilfasten geht es darum, sich zurückzuziehen und zu machen, was dem Körper gut tut. „Heilung durch

Verzicht“, beschreibt Petra Kallus, Heilpraktikerin aus Iffezheim, das Fasten. Der Verzicht auf Nahrung sei mehr als nur für die Gewichtsabnahme geeignet, er diene der körperlichen und seelischen Gesundheit. „Der Körper, der Geist und die Seele gehören einfach zusammen“, meint Kallus. Doch das Heilfasten braucht Vorbereitung, man sollte gesund und gut informiert sein, um zu starten, rät sie.

Das Heilfasten biete eine Art Neustart und eine gute Möglichkeit, alte Gewohnheiten zu ändern. „Viele Erkrank-

kungen entstehen aufgrund des heutigen Überflusses, durch falsche Ernährung, Zucker, falsche Kohlenhydrate und Bewegungsmangel“, betont Kallus. Hier seien Eingriffe durch das Fasten möglich. Sie selbst entgiftet seit etwa 30 Jahren regelmäßig und organisiert eine Fasten-Wander-Woche, in der eine Gruppe gemeinsam verzichtet. Während des Programms ist die Gruppe viel in der Natur unterwegs, um still zu sein und zur Ruhe zu kommen. „Man braucht so wenig, um glücklich zu sein“, stellt Kallus fest.

Stichwort

Fasten

Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und hält bis Ostern an. Doch Fasten kann viele Formen haben. Eine davon bezieht sich auf religiöse Aspekte und dient dazu, Gott näher zu kommen und sich neu zu besinnen. Beim Digital Detox hingegen handelt es sich um die moderne und

technologisch getriebene Form des Fastens, erklärt Expertin Ulrike Stöckle. Die digital fastenden Menschen verzichten auf die Verwendung elektronischer Geräte. Diese Zeit wird zum Entspannen und Konzentrieren auf soziale Interaktionen genutzt.

Heilfasten rückt die körperliche und seelische Gesundheit in den Vordergrund. Es soll eine Entgiftung des Körpers herbeigeführt werden, welche auch mit der inneren Einkehr zusammenhängt, so Heilpraktikerin Petra Kallus. Ir