



Meditation gehört zum Tagesprogramm der Fastenden im Kloster Maria Hilf.

Foto: Hliza

Dem inneren Ich näherkommen

Beim Fastenseminar im Kloster Maria Hilf verzichten die Teilnehmer auf feste Nahrung

Von Mirjam Hliza

Bühl – Stille. Im Schneidersitz sitzen die Teilnehmer eines Fastenseminars im Kloster Maria Hilf um eine brennende Kerze und ein Räucherstäbchen. Es ist 7.30 Uhr. Der Tag beginnt mit Meditation.

Bereits seit zwei Tagen haben die Teilnehmer keine feste Nahrung mehr zu sich genommen. Das Hungergefühl, so berichtet eine Teilnehmerin, sei jedoch das kleinste Problem. In den ersten drei bis vier Tagen haben die Fastenden vor allem mit Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Kreislaufproblemen zu kämpfen. „Entzugserscheinungen von Kaffee und Kohlenhydraten“, erklärt Kursleiterin Ingrid Meyerhöfer. Nach vier Tagen, so verspricht sie, seien die Teilnehmer aber über dem Berg und bekämen neue Energie.

Noch immer herrscht Stille im Trainingsraum des Klosters, die ab und zu nur von einem

Gluckern aus den Bäumen der Teilnehmer unterbrochen wird. Meyerhöfer öffnet die Augen, greift nach einer Schale und klopft dagegen. Ein Gong ertönt, die Meditationszeit ist vorbei. Bevor es zum Frühstück geht, kurbeln die Fasten-Teilnehmer ihren Kreislauf mit einer halben Stunde Energie- und Heilgymnastik an.

Gefastet hat im Kurs so gut wie jeder schon einmal. Die Motive: den Körper entschlacken und entgiften, vom Alltag entspannen, dem inneren Ich näherkommen. „Jeder bringt sein Päckchen in das Seminar mit“, sagt eine Teilnehmerin. „Und mit neuen Emotionen, Energie und Kraft geht man wieder.“

Hält man die schwierige Anfangszeit des Fastens durch, werde man unter anderem mit einer besseren Haut, strahlenderen Augen, mehr Energie und Gelassenheit belohnt, sagt Meyerhöfer. Man lerne, kleine Dinge wieder zu schätzen. Außerdem könne man chronische

Krankheiten wie Allergien, einen zu hohen Blutdruck oder Darmerkrankungen mit dem Fasten in den Griff bekommen, so die Kursleiterin. Lediglich für Schwangere und junge Mädchen sei Fasten nicht ratsam. Gesundheitlich angeschlagene Personen sollten vor dem Fasten mit ihrem Hausarzt sprechen.

Inzwischen haben sich die neun Fastenden in der Teeküche des Klosters eingefunden. Heißes Wasser sprudelt im Kocher, mehrere Teekannen stehen bereits auf dem Tisch. Von einem Frühstücksei und Brötchen fehlt natürlich jede Spur. Auf dem Speiseplan stehen Fencheltee und Dinkelkaffee. Trotzdem ist die Stimmung bei den meisten gut. „Es ist ja nicht so, dass unsere Gedanken die ganze Zeit ums Essen kreisen“, sagt eine der Fastenden. „Wir dürfen uns eben nicht so viel mit Essen oder Kochrezepten beschäftigen.“ Immer gelingt das natürlich nicht. Doch wenn man sich mental auf das

Fasten einstelle, dann klappe es ganz gut, sind sich die Teilnehmer einig.

Und so stärken sich die Fastenden mit Tee und einem Schnapsglas gekochtem Wein mit Honig und Petersilie. Immerhin steht heute noch eine Wanderung an. „Bewegung hilft – und macht Spaß“, erzählt Meyerhöfer, „auch wenn man manchmal eine Blockade hat und nur noch im Bett liegen bleiben will.“

Die Kursteilnehmer im Kloster Maria Hilf fasten nach Hildegard von Bingen: Sie verzichten auf alles, was überflüssig ist. Obwohl es der Äbtissin beim Fasten hauptsächlich um die spirituellen Gründe ging, macht nur ein Bruchteil der Teilnehmer aus religiösen Gründen bei dem Fastenseminar mit.

Dass dieses in einem Kloster stattfindet, halten die Teilnehmer trotzdem für gut: „Das hier ist ein spiritueller Ort, der sich auf die ganze Atmosphäre auswirkt.“