

# Die Routine durchbrechen

Fastenleiterin Christine Stehle ist überzeugt: Verzichten tut gut

● Christine Stehle hält es mit Aristoteles, der einst verkündet haben soll: „Was es alles gibt, das ich nicht brauche.“ Vor rund 2.300 Jahren wird der Philosoph darauf andere Antworten gefunden haben, als es Menschen im 21. Jahrhundert tun. Dennoch scheint die Grundidee zeitlos. Christine Stehle jedenfalls ist überzeugt: Verzicht kann bereichern. Als Fastenleiterin hat sie da das Weglassen zum Beruf gemacht und bietet verschiedene Seminare rund ums Fasten an. Auch für Anfänger geeignet ist das einwöchige „Basenfasten“, das Christine Stehle gemeinsam mit Pfarrerin Annegret Cohen begleitet.



**Fastenleiterin Christine Stehle fastet selbst zweimal im Jahr.**

Sie mag Aristoteles zitieren, doch Schuld hat eigentlich Hermann Hesse. Dessen „Siddhartha“ las Christine Stehle als Jugendliche und war beeindruckt: „Siddhartha hat gefastet und bekam die Erleuchtung.“ Der Selbstversuch war jedoch nicht so erfolgreich: Die Erleuchtung blieb aus. Das tat sie auch, als sie in den folgenden Jahren „immer mal wieder“ fastete.

Doch dann kam ein folgenreicher Jahreswechsel, berichtet Christine Stehle: „Mein Computer hat es an Silvester nicht mit ins neue Jahr geschafft und da war Medienfasten angesagt.“ Alles andere als freiwillig war das, aber es führte Christine Stehle ihren Medienkonsum vor Augen: Computer, Fernseher, Radio, Handy – irgendwas war immer in Benutzung. Also entschied sie: Wenn schon abschalten, dann richtig. Und plötzlich klappte es – salopp gesagt – auch mit der Erleuchtung: „Ich hatte einen Moment, morgens am Kahlenberg, da dachte ich: Ja! Hurra!“

Rückblickend ist Christine Stehle überzeugt: Die Grundvoraussetzungen waren in jenem Frühjahr andere. „Ich bin bewusster an die Sache herangegangen, habe mich wirklich damit befasst, was es bedeutet zu fasten.“ Fachliteratur hatte sie sich besorgt und gelernt, das Fasten zu genießen und auszukosten. Doch nach dem ersten erfolgreichen Fastenversuch war ihr das nicht mehr genug.

Also machte sie eine Ausbildung zur Fastenleiterin. Auch, wenn es mit dem Verzicht auf Computer und Co. begonnen hat, dreht sich in Christine Stehles Seminaren alles um das Fasten im klassischen Sinne, um das Weglassen von bestimmten Lebensmitteln. Buchingerfasten bietet sie beispielsweise an, bei dem nur verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertees sowie Brühe (*Gemüsebrühe!*) getrunken werden dürfen. Zudem gibt es das Hildegard-Fasten, das auf Hildegard von Bingen zurückgeht.

In dem Seminar, das sie in der VEK gibt, lädt sie zum „Basenfasten“. Das, berichtet Christine Stehle, sei auch „für ältere und geschwächte Menschen geeignet“, denn es wird nicht ganz auf feste Nahrung verzichtet. Stattdessen stehen während der einwöchigen Fastenkur nur basische Lebensmittel auf dem Speiseplan. Obst, Gemüse und Nüsse zählt die Fachfrau da etwa auf. Eine „Entsäuerungskur“ sei das Basenfasten und letztlich auch ein Großreinemachen. Denn Fasten, sagt Christine Stehle, „reinigt alle drei Ebenen: Körper, Seele, Geist. Man kommt zur Ruhe und sieht die Dinge klarer.“ So gebe es immer einen Moment während des Fastens, „in dem man sich von außen betrachtet und eigene Verhaltensmuster plötzlich erkennt“.

Das ist für Pfarrerin Annegret Cohen ein zentraler Punkt und ein Grund, warum sie das Seminar aktiv begleitet – auch wenn Fasten kein klassisch evangelisches Thema ist. Im Gegenteil, sagt Annegret Cohen, und verweist auf die Schweizer Anfänge der Reformation. Luther mag in Wittenberg seine Thesen an die Tür der Schlosskirche geschlagen haben; in Zürich ging es schmackhafter zu. „Im Jahr 1522 wurde dort ein demonstratives Wurstessen zu Beginn der Fastenzeit zum Zeichen der Reformation. Der Zürcher Theologe Huldrych Zwingli nahm es zum Anlass,



**Pfarrerin Annegret Cohen wird erstmals basenfasten.**

sein evangelisches Verständnis von christlicher Freiheit zu thematisieren und weiter zu verbreiten“, berichtet Annegret Cohen und fügt hinzu: „Nur um uns da theologisch mal einzuordnen.“ Jedoch findet es die Pfarrerin in der

heutigen Zeit wichtig, innezuhalten: „Wir leben in einer Überflussgesellschaft und sollten uns bewusst machen, was wir unserem Körper zumuten.“

Eine Woche wird im VEK-Seminar gefastet, abends kommt die Gruppe stets zusammen, um sich auszutauschen. Eben diese Gemeinschaft macht Fasten laut Christine Stehle zu „einer lebendigen Sache“. Pfarrerin Annegret Cohen wird nicht nur selbst mitfasten, sondern zudem „Impulse geben“. Die Bergpredigt, sagt sie, soll da etwa Thema sein, um Denkanstöße zu geben. Für Christine Stehle ist das Nachdenken – nicht nur übers Essen – ein zentraler Punkt: „Auch Gefühle müssen verdaut werden.“ Natürlich stehen beide Seminarleiterinnen bei Bedarf zum Gespräch bereit, dennoch betonen sie: „Fasten ist keine therapeutische Angelegenheit.“ Im Gegenteil, sagt Christine Stehle: „Man sollte gesund und psychisch fit sein. Bei Depressionen oder Verstimmungen möchte ich vom Fasten abraten.“

Ob nun einwöchige Fastenkur oder auch „sieben Wochen ohne“, die gewohnte Routine zu durchbrechen, hilft, eigene Verhaltensweisen zu hinterfragen. „Fasten ist mutig“, findet Christine Stehle, die aus eigener Erfahrung weiß, dass Durchhaltevermögen nötig ist. „Es gibt immer Gelüste“, räumt sie ein und berichtet von Teilnehmern eines Fastenkurses, die „eine Woche lang von Pommes frites geträumt haben“. Dennoch hätte bisher noch niemand aufgegeben: Immerhin sei es nach sieben Tagen schon geschafft.

Apropos Pommes und Pizza: „Auch das hat seine Berechtigung – aber eben nicht jeden Tag“, findet die Fastenleiterin. Pfarrerin Annegret Cohen betont: „Man darf Gewohnheiten nicht schlecht machen – da weiß man, was man tut. Aber die Frage ist eben: Tut man wirklich das Richtige?“

-Julia Blättgen (Text)

-PR-Fotografie Köhring (Fotos)



## Fastenseminar „Das rechte Maß“

Wer am Basenfasten-Seminar teilnehmen möchte, kann sich auf einem kostenfreien Infoabend eingehender informieren: An Aschermittwoch, 1. März, erläutert Fastenleiterin Christine Stehle von 18.30 bis 19.15 Uhr im Gemeindezentrum Scharpenberg am Scharpenberg 1 wie man sich aufs Fasten vorbereitet und welche körperlichen und gesundheitlichen Auswirkungen eine Entsäuerung haben kann. Zudem stellt sie den Ablauf des Seminars vor und beantwortet Fragen.

Das Seminar unter dem Titel „Das rechte Maß – eine Woche Basenfasten und Kontemplation in der Vereinten Evangelischen Kirchengemeinde“ beginnt am 10. März und geht bis einschließlich 16. März. Die Gruppe trifft sich in dieser Zeit täglich von 18.30 bis 20 Uhr zu theologischen Impulsen, Vorträgen über Säure-Basen-Balance, Entspannungsübungen und meditativen Spaziergängen. Am Sonntag, 12. März, gibt es von 10 bis circa 13 Uhr eine Wanderung; am Samstag, 11. März, findet kein Treffen statt. Bis zu 14 Personen können teilnehmen. Die Teilnahmegebühr beträgt 119,90 Euro pro Person.

Die Anmeldung erfolgt über das Gemeindebüro: Tel. 43 72 801. Anmeldeschluss ist der 6. März..