



Neue Urner Zeitung AG  
6460 Altdorf  
041/ 874 21 60  
www.urnerzeitung.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 4'065  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 153.4  
Abo-Nr.: 153004  
Seite: 31  
Fläche: 77'971 mm<sup>2</sup>

## Beim Fasten läuft alles ruhiger



Die Meditation ist ein wichtiger Bestandteil der Fastenwoche und auch sonst im Leben von Bruder Patrik Schäfli.

Bild Irene Infanger

**FASTENWOCHE** Eine Woche lang ohne feste Nahrung: In der Vorosterzeit wird auch in der Region häufig gefastet. Doch die Beweggründe sind nicht immer dieselben.

IRENE INFANGER  
irene.infanger@schwyzzeitung.ch

Tee, Wasser, Frucht- und Gemüsesäfte: Acht Tage lang gibt es für die Teilnehmer der Fastenwoche der Pfarrei Seewen nichts anderes. Morgen Sonntag beginnt die Fastenwoche, wofür sich die mehrheitlich weiblichen Fastenden im Untergeschoss der Pfarrkirche Seewen treffen. Dabei sein wird auch Bruder Patrik Schäfli vom Kapuzinerkloster

Schwyz. Seit über zehn Jahren fastet er jeweils in der Fastenzeit vor Ostern. Seit gut acht Jahren tut er dies nun in der Pfarrei Seewen. «Früher habe ich immer ein wenig über das Fasten gespöttelt», sagt der 60-jährige Vorsteher des Kapuzinerklosters Schwyz. Und trotzdem kam schliesslich der Tag, an dem er diese intensive Zeit ohne feste Nahrung ebenfalls erleben wollte, und er weiss heute: «Es ist viel schwieriger, wenig zu essen, als gar nichts zu essen.»

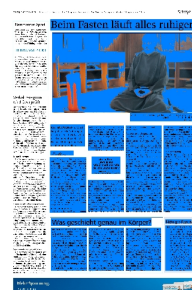
### Der Geist ist wacher

«Ich spüre, dass das Fasten mir guttut, und dass der Geist viel wacher ist als sonst», erklärt Bruder Patrik die positiven Auswirkungen des Fastens. Er ist heute der Einzige im Kloster, der so intensiv fastet. Früher gab es auch noch zwei andere Mitbrüder. Sie haben aber

mittlerweile ein höheres Alter erreicht und fasten deshalb auf andere Weise. Für Bruder Patrik, der auch die Krankenstation im Kloster leitet, heisst dies nun aber nicht, dass er sich von seinen Mit-

**«Es fällt mir jeweils auf, wie schnell und wie viel die Leute essen.»**

BRUDER PATRIK, KAPUZINERKLOSTER SCHWYZ brüder beim Essen abschottet oder seine Alltagsverpflichtungen reduziert. Im Gegenteil: Weil zwei Brüder erst kürzlich im Spital waren, ist er nächste Woche umso mehr gefordert. «Wenn man es bewusster und langsamer angeht, eines nach dem anderen anpackt, dann geht das gut», sagt er. Nur dauere alles ein wenig länger.



Neue Urner Zeitung AG  
6460 Altdorf  
041/ 874 21 60  
www.urnerzeitung.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 4'065  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 153.4  
Abo-Nr.: 153004  
Seite: 31  
Fläche: 77'971 mm<sup>2</sup>

Beim Mittagessen nimmt Bruder Patrik jeweils eine fettarme Suppe ein und hat dann schon mal Zeit, seine Mitbrüder zu beobachten: «Es fällt mir dann jeweils auf, wie schnell und wie viel die Leute essen», erklärt er mit einem Schmunzeln.

### Vaterunser als Inspiration

Während der Fastenwoche treffen sich die rund zehn Fastenden allabendlich um 19 Uhr in Seewen zum gemeinsamen Gespräch und zur Meditation. Nach einigen Aufwärmübungen wird der Kapuzinerbruder jeweils einen Meditationsimpuls geben. «Heuer werd ich die einzelnen Bitten des Vaterunser vortragen.» Dann wird meditiert, bis man sich schliesslich beim gemeinsamen Tee austauscht.

Auch über Kochrezepte wird an diesen Abenden meist geredet, wie Maya Büeler aus Seewen lachend erklärt. Die 66-Jährige fastet seit über 20 Jahren jährlich für eine Woche intensiv und führt jeweils die Leibesübungen vor der Meditation durch. Sie war mit dabei, als diese Fastenwoche in Seewen 1992 zum

ersten Mal durchgeführt wurde und macht auch morgen wieder mit. «Es ist ein besonderes Erlebnis, dass man ohne feste Nahrung leben kann. Und die Belastung ist dabei gar nicht so gross, wie man es sich vorstellt. Es kann sogar Energie freisetzen», so Büeler. Dass das Fasten nicht immer gleich abläuft, auch auf der Gefühlsebene nicht, haben beide langjährigen Fastenden schon erlebt. Gerade mit dem Alter nimmt man alles noch etwas ruhiger», erklärt Maya Büeler. «Die ganze Sache wird auch kontrovers diskutiert, ob es gescheit ist oder nicht», weiss Büeler. Aber sowohl für sie als auch für Bruder Patrik ist es deshalb umso wichtiger, dass man auf seinen Körper hört. So dürfe man sich zwischendurch zur Stärkung auch mal ein Löffelchen Honig gönnen, sagt Bruder Patrik. Sich aber zurückziehen sei nicht gut: «Man muss sich nicht krank fühlen und ins Bett legen. Ein bisschen mehr laufen tut sogar gut», betont der Kapuziner.

### Religiöser Bezug

Die Fastenzeit vor Ostern bezieht sich auf den christlichen Glauben, als Jesus 40 Tage und Nächte in der Wüste fastete, um damit Gott näherzukommen, ohne dabei abgelenkt zu werden. Auch in der Fastenwoche in Seewen wird eine religiöse Grundhaltung gelebt, sie ist jedoch nicht streng ausgelegt. Neben dem biblischen Meditationsimpuls von Seiten Bruder Patriks, ist es jedem Fastenmitglied selbst überlassen, worauf es sich in der Meditation besinnt. «Die Meditation ist eine gute Möglichkeit, die Stille zu geniessen. Es gibt keine Christenbelehrung», so Büeler. Die Vertiefung der Gottesbeziehung, aber auch das Loslassen und das Erleben des Körpers stehen im Vordergrund. Auch den Winterspeck loszuwerden, sei bei den einen oder anderen sicher ein Thema.

Grundsätzlich ist es aber für beide wichtig, diese Fastenwoche in der Gruppe auszuüben: «Allein möchte ich das nicht machen. Ich brauche die Unterstützung der Gruppe», erklärt Bruder Patrik.

## Was geschieht genau im Körper?

**MEDIZIN** inf. Was geht im Körper vor, wenn während rund einer Woche keine feste Nahrung eingenommen wird, und warum erleben viele Fastende einen Energieschub?

Gemäss Svend Capol, Schwyzer Kantonsarzt, stellt der Körper seinen Stoffwechsel auf die Bedingungen ein, die ihm geboten werden, und er versucht immer, die einfachste für ihn verfügbare Energiequelle für den Verbrennungsvorgang zu finden. Bei normaler Nahrungsaufnahme sind dies in erster Linie Kohlenhydrate. Wird dem Körper nur Flüssigkeit zugeführt, muss schneller auf die Fettverbrennung zurückgegriffen werden.

Capol erklärt weiter, dass gewisse Stoffwechselvorgänge Glucose bevor-

zugen. Steht diese nicht durch die regelmässige Zufuhr von Kohlenhydraten zur Verfügung, schmilzt der Körper Muskelproteine ein und wandelt die Proteine in Zuckerstoffe um. «Verliert man beim Fasten Gewicht, so ist dies in erster Linie auf den relativen Verlust von Flüssigkeit und von Muskelmasse zurückzuführen. Das meistens gewünschte Abnehmen von Körperfett kommt erst allmählich in Schwung, möglicherweise erst gegen Ende der Fastenwoche», so Capol.

### Nebenwirkungen möglich

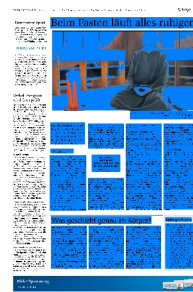
Durch die Stoffwechsellumstellung können verschiedene Symptome wie beispielsweise Blutdruckschwankungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwin-

del, Verdauungsstörungen, Frösteln oder Sehstörungen hervorgerufen werden. Für einen gesunden Menschen dürfte eine Woche Fasten jedoch keine bleibenden gesundheitlichen Schäden verursachen, so Capol. «Kinder und Jugendliche im Wachstum sowie Schwangere sollten vom Fasten absehen», erklärt der Kantonsarzt weiter. Bei Personen mit vorbestehenden Krankheiten und/oder mit der regelmässigen Einnahme von Medikamenten sei ein ärztlicher Rat zu empfehlen.

Dass die vielen Fastenden einen Energieschub verspüren, ist vermutlich auf einen psychologischen Effekt zurückzuführen, wie Capol vermutet. Der Erfolg und die damit vollbrachten Leistungen «beflügeln» auf ihre Weise.

Datum: 02.03.2013

# NEUE URNER ZEITUNG



Neue Urner Zeitung AG  
6460 Altdorf  
041/ 874 21 60  
www.urnerzeitung.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 4'065  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 153.4  
Abo-Nr.: 153004  
Seite: 31  
Fläche: 77'971 mm<sup>2</sup>

## Richtiges Fasten

**TIPPS** inf. Wer selbst eine Fastenwoche erleben möchte, sollte sich auch darauf vorbereiten. Sei es mittels Literatur oder im Gespräch mit langjährigen Fastenden. Denn nicht nur die Fastenwoche an sich, sondern auch die Vor- und die Nachbereitungszeit sind sehr wichtig. In der Pfarrei Seewen müssen sich die Teilnehmer nicht nur an gewisse Fastenregeln halten, wichtig ist, den richtigen Weg für sich selbst zu finden. Dennoch sollte man einige Tage vor und nach dem Fastenbrechen, dem Ende des Fastens, bereits seinen Körper an die Umstellung der Nahrungsaufnahme gewöhnen. Auch der Verzicht auf Alkohol und Koffeinhaltiges ist wohl unabwendbar.