

Nahrung suchen

für die Seele

Achtsamkeit einüben bei der Fastenwoche in St. Ottilien

Als am Sonntagmittag große Schüsseln mit dampfenden Kartoffeln hereingetragen werden, geht ein Raunen durch den Saal.

Zusammen mit Kräutern und Quark ist dies ein Festessen für die neun Frauen und zehn Männer, die an dem langen Esstisch sitzen. Denn sechs Tage lang gab es für sie nur Brot, Milch, Tee und Wasser. Sie haben keine Diät im Wellness-Hotel gemacht, sondern an einer Fastenwoche im Kloster teilgenommen.



zu leben? Neulinge hoffen darauf, in Ruhe zu lesen oder spazieren zu gehen. Aber da haben sie die Rechnung ohne den Benediktinerpater Augustinus Pham gemacht. Der agile 51-Jährige hat den Fastenplan zwischen den Essenszeiten aufgefüllt mit bunten Zetteln, auf denen steht: Gespräch mit dem begleitenden Arzt, Orgelkonzert, Geh-Meditation, Schwimmen, Nachtgebet, Ausflug, Gottesdienst. Es gibt einen einzigen Zettel am Mittwochnachmittag, auf dem steht „frei“.

Die Begleitung von Pater Augustinus (links) schätzt Teilnehmer Marius, der schon zum dritten Mal beim Fasten in St. Ottilien dabei ist.

Nicht vom Brot allein

Warum reisen Menschen aus München, Augsburg oder sogar Kiel an, um in schlichten Zimmern eine Woche lang in der Abgeschiedenheit des Klosters St. Ottilien

Und es gibt einen Ort, von dem all dies ausgeht und zu dem die Gruppe immer wieder zurückkehrt: ein heller Saal im Exerzitien-Haus. Hier stehen Wasserflaschen und

Teekannen auf der Fensterbank, denn Fastende sollen viel trinken; hier liegen warme Decken, denn Fastende frösteln leicht. Hier wird an jedem Morgen grüner Tee aus kleinen Schalen geschlürft, geschwiegen und dem spirituellen Tagesimpuls gelauscht. Hier stehen Klangschalen in allen Größen, und Pater Augustinus, der aus Vietnam stammt, bringt sie zum Klingen auf seiner flachen Hand oder auf den Körpern der Fastenden. Hier brennen Kerzen und werden Gespräche geführt zu dem Satz aus dem Matthäus-Evangelium: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“

Wenn aber das Brot die Seele nicht nährt, was ist dann Nahrung für die Seele? Eine Woche lang suchen die Fastenden nach ihrer ganz persönlichen Antwort. Am Sonntag tragen alle zusammen, was sie erfahren haben: Stille und Ruhe, Gemeinschaft, Musik, Natur, Anerkennung, positives Denken, Liebe, Nähe zu Gott, Atem – die Antworten sind so verschieden wie die Menschen, die hier zusammengewürfelt sitzen.



Zu sich selbst finden

„Fasten und Liturgie im Kloster und Meditation und Brot und Bewegung – das sind fünf Elemente, die zusammengehören“, sagt Pater Augustinus. Er bietet seit vielen Jahren im Frühjahr diese Fastenwoche an. „Anderswo geht es nur ums Abnehmen, aber hier geht es um Achtsamkeit“, erklärt er lächelnd. Er weiß, dass viele Teilnehmer aus einem stressigen Alltag kommen. In dieser Fastenwoche finden sie zu sich selbst, zu ihrem eigenen Atem. „Fasten bedeutet, dass ich mich selbst und andere wahrnehme und Zeit für Gott habe.“

Teilnehmer Marius sucht diese besondere Erfahrung bereits zum dritten Mal. „Das Fasten heißt für den Körper, dass er einen Berg erklimmen muss, und danach läuft er wie von selbst bergab. Und für die Seele bewirkt das Fasten eine Öffnung, ein Loslassen, eine Refokussierung auf das Wesentliche“, beschreibt Marius. Und mit Nachdruck bekennt er: „Davon zehre ich das ganze Jahr. In stressigen Situationen denke ich spontan an diese eine Woche zurück. Für mich ist sie mein Anker.“

Annette Krauß



Wie ein Festessen ist es für die Fasten-Gruppe, wenn zum Abschluss der Woche Kartoffeln und Quark auf den Tisch kommen.

Unsere
Buchtipps
für Sie



Günter H. Heepen
Das Heilwissen der Hildegard von Bingen

Ihr ganzheitlicher Ansatz legte den Grundstein für eine Naturheilkunde, die auf Ernährungstherapie, Naturheilmitteln aus Pflanzen, Edelsteintherapie, ausleitenden Verfahren sowie Seelenpflege basiert. Mit Rezepten für eine eigene Hausapotheke zu den wichtigsten Beschwerden.
ISBN 978-3-8338-3602-2 24,99 €

Was mir gut tut



Nicht vordergründige Wellness ist das Thema dieser Texte, unter anderem von Papst Franziskus, Romano Guardini, Fulbert Steffensky und Eugen Biser, die sich auf die seelische Gesundheit beziehen und dazu aufrufen, bewusster zu leben. Es geht vielmehr um innere Werte und spirituelle Haltungen, die bei der Lebensbewältigung helfen können.
ISBN 978-3-8367-0901-9 6,95 €



**Buchhandlung
Lesetraum**
Sankt Michaelsbund

Herzog-Wilhelm-Straße 5
80331 München
www.michaelsbund.de

Öffnungszeiten:
Mo–Sa von 10.00 bis 19.00 Uhr

Anzeige



**Erzabtei
St. Ottilien**

Exerzitienhaus St. Ottilien

Gäste- und Tagungshaus der Erzabtei St. Ottilien

Fordern Sie unser Kursprogramm an:

Tel: 08193 71601, exhaus@ottilien.de

www.ottilien.de

