

## Interview mit Sabine Wiemann, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), Fachberaterin für holistische Gesundheit i.A.

Von Claudia Mennen, Dr. theol., Leiterin Bildung und Propstei 7. Juli 2023

Was muss eine Fastenbegleiterin tun, um in kurzer Zeit aus wildfremden Menschen eine Gruppe zu formen?

Das fängt schon bei der Begrüßung am Ankunftstag an. Mit einem Apéro und einem gemeinsamen Abendessen heisse ich jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer herzlich willkommen. Durch eine individuelle Tischkarte, einen Duftstein und eine «Fastenblume» für das Zimmer drücke ich meine Wertschätzung aus. Dazu kommt die Gestaltung des Raumes, in dem wir unseren Tee und die Suppe/Saft einnehmen. Der Tisch ist festlich gedeckt und jeden Tag gibt es eine Serviette mit einem anderen Sujet passend zum Thema des Tages.

Der Fastentag ist strukturiert. Das gibt Sicherheit und einen Rhythmus von Ruhe und Bewegung. Der tägliche Morgenspaziergang in der Stille öffnet den Tag und weckt die Sinne. Wissensvermittlung über das Fasten und was dabei in unserem Körper und unserer Seele passiert ist ebenso ein Element wie Yoga, der Besuch des Thermalbades und natürlich das tägliche Gespräch und der Austausch in der Gruppe.

Was sind die kritischen Punkte in einer Fastenwoche?

Fasten ist immer ein Abenteuer! Die ersten drei Tage können körperlich und psychisch herausfordernd sein, wenn der Körper auf den Fastenstoffwechsel umstellt. Aber dafür bin ich da! Für «fast» jede Fastenkrise gibt es eine Lösung. Je mehr Fastenerfahrung jemand mitbringt, desto leichter fällt die Umstellung. Die richtige Vorbereitung ist ebenfalls wichtig. Dazu senden wir allen Teilnehmenden Informationen zu den Entlastungstagen zu, damit sie sich optimal auf die Fastenwoche einstimmen können.

Wie unterstützt die Propstei Wislikofen das Fasten?

Für mich ist die Propstei ein Kraftort. Die spezielle Atmosphäre im Haus, seine Schönheit, seine Klarheit, die Geschichte, die Kirche und der Raum der Stille geben Geborgenheit, Inspiration und Sicherheit. Und nicht zu vergessen das Team in der Propstei. Alle sind unglaublich aufmerksam und besorgt um unser Wohl. Alle sind Allrounder und finden immer eine Lösung! Die Verpflegung ist einfach köstlich, die frischen Säfte und die frisch zubereitete Fastensuppe. Auch der Zimmerservice hat sich an unsere Belange hervorragend angepasst.

Kurz: Ich kann mir kaum einen besseren Ort zum Fasten vorstellen.

Herzlichen Dank nochmals für deine Unterstützung und die Werbung für die Fastenwochen.

Sabine