

FASTENZEIT

Fasten – nur aus religiöser Sicht sinnvoll

«Fasten ist für den Körper nicht notwendig», betont Bettina Graber, Dipl. Ernährungsberaterin SRK. «Wenn man sich ausgewogen und gesund ernährt und vor allem immer ausreichend viel trinkt, dann braucht es keine Entschlackungskuren», so die Spezialistin. Wenn aus religiösen Gründen gefastet wird, könne es aber durchaus sinnvoll sein. Die Fachfrau rät dann aber, die Fastenkur nur unter fachlicher Anleitung durchzuführen und sich während des Fastens viel Ruhe zu gönnen. Zur Gewichtsreduktion sind Fastenkuren nicht ratsam, da oftmals der berühmt berüchtigte Jo-Jo-Effekt eintritt, das heisst, dass die Kilos, die während des Fastens verschwinden, anschliessend unter Umständen sogar doppelt auf die Rippen schlagen.

Woher kommt das Fasten?

Das Fasten ist eine althergebrachte Methode, die zu allen Zeiten als Vorbereitung für religiöse oder kultische Feste eingesetzt wurde. Dadurch sollte der Alltag unterbrochen und eine Besinnung auf geistige Prozesse durch körperliche Enthaltensamkeit bewirkt werden. Die Dauer des Fastens hängt vom religiösen Kontext ab sowie von den Tätigkeiten desjenigen, der fastet. Der Körper wird durch das Fasten angeregt. Giftstoffe auszuscheiden und eine innere Reinigung zu durchleben. Dies bewirkt ebenfalls eine veränderte geistige Haltung beim Menschen, die meistens mit einem Rückzug aus dem Alltagserleben gekoppelt ist. Besinnung und nachhaltige Veränderung sind erstrebenswerte Effekte des Fastens. Das Fasten als Akt des freiwilligen Verzichtes auf feste Nahrung hat sich im Zeitalter der Industrialisierung verlagert. Religiöse Gründe traten in den Hintergrund, die Gesundheitsförderung wurde seither in den Vordergrund gestellt. Die Industrie regelte fortan den Tagesablauf des Arbeiters, damit verbunden änderte sich die Ernährung und das Bewegungsspektrum des Menschen. Das Nahrungsangebot und Fertigprodukte verbreiteten sich auf dem Markt, Übergewicht und andere zivilisationsbedingte Erkrankungen traten als Folge dauerhaft falscher Ernährung und Lebensweise auf. Um dem Abhilfe zu verschaffen, wurde eine Vielzahl von Fastenkuren erdacht, die ausgleichend auf die veränderten Lebensbedingungen wirken sollten. (dom)

«Er schlug. Und ich blieb»

Wie eine Betroffene Gewalt in der Ehe erlebt hat

«Ich habe immer gesagt, wenn mich einmal ein Mann schlägt, bin ich weg. Dann hat er geschlagen. Und ich bin geblieben.»

• Camilla Hofer

Bettina W.* erinnert sich noch gut an jenes erste Mal, als ihr Mann gewalttätig wurde. «Mit einer Ohrfeige fing es an. Wir hatten eine Meinungsverschiedenheit und plötzlich wurde er handgreiflich. Ich versuchte, mich zu wehren, irgendwie war ich aber ganz perplex, denn in diesem Moment war etwas geschehen, das ich bisher immer nur von anderen gehört hatte.» Die Folgen überraschten sie nicht: «Wie in vielen Fällen entschuldigte sich auch mein Mann und versicherte mir, dass dies nie wieder vorkommen würde. Er sagte mir auch immer wieder, wie sehr er mich liebe und dass er ohne mich nicht leben könne.»

Reden als Therapie

Das war an einem Abend, kurz vor der Schlafenszeit. «Mein Mann legte sich danach hin. Ich blieb die ganze Nacht wach, konnte kein Auge zu tun und fragte mich immer wieder, wie es weitergehen sollte.» Bettina W. erzählt mit ruhiger Stimme. Manchmal macht sie eine ganz kurze Pause, «aber irgendwie tut es gut, darüber zu reden, denn die Geschichte gehört zu mir und zu meinem Leben.»

Einige Wochen hatte Bettina W. gebraucht, um eine Antwort auf ihre Fragen zu finden und «dann war plötzlich klar, dass wir einen Schlussstrich ziehen mussten. Neben der Gewalt hatte mein Mann nämlich auch Drogen- und Geldprobleme. Eine ganze Nacht lang haben wir dann zusammen geredet und er willigte schliesslich zu einer Trennung ein.» Einen Augenblick schweigt Bettina W., dann sagt sie: «Darauf folgte der schlimmste Moment meines Lebens. Ein paar Tage später kam er nämlich ins Haus zurück. Er schlug mich am



Gewalt in der Partnerschaft kann sich in verschiedenen Formen zeigen.

ganzen Körper, drohte mir immer wieder, meine Eltern umzubringen und mich im Haus einzusperren, so, dass ich das Tageslicht nie mehr sehen würde. Ich weiss nicht mehr genau, wie ich es schaffte, das Haus zu verlassen, aber irgendwann war ich beim Arzt und dieser alarmierte die Polizei.»

Frauenhaus als Hilfe

Bettina W. ging nicht mehr zurück nach Hause, die nächsten Wochen verbrachte sie im Frauenhaus. «Anfangs hatte ich zwar ständig Angst, dass mein Mann wieder auftauchen könnte. Mit der Zeit fasste ich aber Vertrauen zu den Frauen, die im Frauenhaus arbeiteten und zu einer Frau, die ebenfalls mit einem Kind dort war.» Der Anfang war nicht einfach und «ich fühlte mich wirklich total allein, denn meine Eltern waren zu jener Zeit für eine längere Zeit verreist

und zu meinem Umfeld wollte ich den Kontakt nicht gleich aufnehmen, weil ich mich vor meinem Mann fürchtete. Zum Glück stand mein Arbeitgeber voll hinter mir und gab mir damit eine Stütze.» Immer wieder unterstreicht Bettina W. die Schlüsselrolle, die das Frauenhaus in ihrer Situation spielte. «Das Frauenhaus war für mich der Ort, wo ich Zeit hatte, mich mit mir und meinem Leben auseinander zu setzen. Dort wurde mir bewusst, dass auch ich Fehler gemacht hatte in der Partnerschaft und dass ich daraus lernen musste, denn schliesslich ging es nicht nur um mich, sondern auch um unser Kind.» Bettina W. zog anschliessend zu ihren Eltern. «Sie unterstützten mich, wo sie konnten und würden auch heute noch alles für mich tun. Für mich war aber wichtig, möglichst schnell wieder auf eigenen Beinen stehen zu können.»

Zukunft als Halt

Bettina W. zog in eine andere Stadt, suchte sich eine neue Wohnung und einen neuen Job, «aber vergessen hab ich nicht, was mein Mann getan hat, denn er hat mir meinen Kindheitstraum von einer intakten Familie zerstört. Dieser Traum ist erloschen und das schmerzt noch viel mehr als Schläge.» Bettina W. sagt aber auch: «Mein Kind ist das Wichtigste in meinem Leben und seit sich mein Mann dank einer Therapie total verändert hat, haben wir wieder Kontakt, denn ich möchte meinem Kind den Vater nicht vorenthalten. In meinem Umfeld wird das zwar nicht von allen verstanden, aber für mich ist wichtig, vorwärts zu gehen, nicht stehen zu bleiben und positiv zu denken. Auch in diesem Fall.»

* Name der Redaktion bekannt

ANZEIGE



So...



...oder so?

Ja zur Fürstenfamilie.