

■ Eigentlich wollte ich vom 3. bis 10. März in Urlaub fahren. Dann kam etwas dazwischen. Was tun? Mal was ganz anderes, das war für mich klar. Ich schaute im Internet nach „Fasten im Kloster“. Da erschien als erste Adresse das Kloster St. Marienthal. Ich meldete mich an. Fasten in der Passionszeit, warum nicht. Nur, wo bitte liegt Marienthal. Am Ende der Welt, zwischen Görlitz und Zittau, direkt an der Neiße, am anderen Ufer ist Polen, 580 Kilometer von Kassel. Ich fahre los zu meiner Fastenreise. Denn der

te. Ein schlichtes, knarrendes Bett, zwei Stühle, ein kleiner Tisch zieren das Ambiente. Dazu ein Kruzifix natürlich samt Waschbecken. Toilette und Dusche sind im nächsten Gang des Propsteigebäudes. Schlicht, sauber und sehr kalt.

Langsam bekomme ich mönchische Gefühle, auch ohne Fasten. Dusche und WC teile ich mit drei anderen Damen des Fastenkurses. Um 18 Uhr ist Abendessen. Es gibt die letzte „richtige“ Mahlzeit für eine Woche, Kartoffeln mit Quark und viel Kräutertee. Wer hätte das gedacht,



Das Zisterzienserinnenkloster St. Marienthal und die Klosterstube.

Anreisetag ist laut Beschreibung schon ein Entlastungstag.

Sprich, ab diesem Samstag, an dem ich mich erstmalig in meinem 59-jährigen Leben auf ein Fastenabenteuer einließ, verzichtete ich freiwillig auf Wein, Kaffee, Zucker, Brötchen, Schnitzel oder Lachsforelle.

So aß ich im Auto einen Apfel nach dem anderen und trank fleißig Mineralwasser. In Dresden grüßte ich im Vorbeifahren die Frauenkirche, kurz vor Marienthal entdeckte ich noch ein Verkehrsschild, das nach Herrnhut führt. Hier also residierte Zinzendorf und gründete die Brüdergemeinde, samt Herrnhuter Stern. Langsam fahre ich auf den großen Klosterhof.

Es ist ein fürstliches Anwesen. Das Klosterstift St. Marienthal ist das älteste Frauenkloster des Zisterzienserordens in Deutschland, das seit 1234 besteht. Die Anmeldung ist problemlos. Ich beziehe meine Klosterkemen-

ich bin der einzige männliche Teilnehmer in unserer Gruppe. Mit sieben Damen aus Bremen, Berlin, Dresden und Leipzig werde ich also meine Erfahrungen teilen. Wie in der Kirche, denke ich, auch meist Frauen. Das Alter liegt von 45 bis Anfang 60. Wir alle also „mitten im Leben“.

Sigrid ist die Fastenleiterin. „Morgens gibt es Kräutertee mit einem(!) Löffel Honig, mittags Gemüsebrühe, nachmittags Kräutertee und abends leckere Obstsaft.“ So ermutigt und gestärkt schlafe ich unruhig in meiner Klosterzelle. Den Morgenspaziergang um 7.30 erspare ich mir, Frühstück um 8.30 Uhr reicht. Mit ungeheurem Genuss schlürfe ich bisheriger Nichtteetrinker, also passionierter Kaffeeverehrer, den Kräutertee.

Vorsichtig geht man in der Gruppe miteinander um, wer ist wer, was machst du, warum

bist du hier, wo kommst du her? Um 9 Uhr geht es in die große dunkle Klosterkirche. Schwester Ursula, eine von vierzehn Zisterzienserinnen im Kloster, begrüßt und gibt uns ein fröhlich geistliches Wort mit auf den „Leidensweg“.

Dann geht's zur Sache. Es wird geglaubt. Der Darm muss gereinigt, entschlackt werden. 30 bis 40 Gramm Glaubersalz rühre ich in 1/2 l Wasser um und trinke es in einem Zug. Marion



(alle Namen geändert) rührt immer noch, nippt und verzieht die Nase. „Eklig“, meint sie, aber es hilft alles nichts, runter damit. Jetzt verschwindet jeder auf sein Klosterzimmer und harrt der Dinge, die mit Sicherheit kommen.

Eine Toilette für drei „Klosterschwester“ und einen „Klosterbruder“, das könnte Schwierigkeiten geben, denke ich und frage an der Rezeption nach einem Zimmer mit Dusche und WC. Es ist Gott sei Dank noch eins frei, im Gärtnerhaus. Ich ziehe glücklich um mit Glaubersalz und Sack und Pack. Mittags ist der Darm gereinigt.

In der Klosterschänke treffen sich alle zum fürstlichen Mahl, einer Gemüsebrühe, ohne Fett,

Gemüse und anderen Zutaten, also nahrhaftes Wasser, in dem Gemüse gekocht wurde. Dazu gibt es Tee und Kräuter. Die Sonne lacht dazu vom Himmel. Ich lege mich ins Bett, nehme die Wärmflasche und mache, wie von Fastenleiterin Sigrid „befohlen“, einen Leberwickel. Der fördert die Durchblutung der Leber und hilft den Körper zu entgiften.

Am Nachmittag folgt ein langer Spaziergang entlang der



Vom Glaubersalz über den Einlauf zur Gemüsebrühe. Den festlichen Abschluss der Fastenwoche bildet das Fastenbrechen mit dem Genuss eines Apfels.

Neiße durch uralte schlesisch-obersächsisches Gebiet. Abends erfreuen Ananas- und Tomatensaft mein Gemüt. Um halb neun liege ich im Bett und lese nicht das klösterliche Brevier, sondern „Belladonna“, einen spannenden Krimi. Selbst der Fernseher bleibt aus. Die Wände sind so dünn, dass ich meine Zimmernachbarn fast atmen höre.

Der Montag ist geprägt durch Tee, die so genannte Gemüsebrühe und die obligatorischen Obstsaft. Hunger habe ich nicht. Selbst als ich nach Zittau fahre, übrigens eine schön renovierte Stadt mit interessantem Rathaus von Schinkel, um mir neue Bücher zu kaufen, gehe ich, nun alles Leibliche verachtend, gleichgültig an wunderbar duftenden Döner- und Bratwurstbuden vorbei.

Nachmittags versammelt sich im Kloster die Klosterschönheit samt Senioren aus den umliegenden Gemeinden aus Polen, Tschechien und Ostritz

zu einem „Friedenskonzert“ von hervorragenden Künstlern aus eben diesen Ländern. Auch Hanna Hiroswa aus Kassel gehört dazu. Das Ganze erinnert mich an schöne Seniorennachmittage. Ich verspüre Hunger, als ich die Teller mit Kuchen sehe und der Duft von Kaffee mir in die Nase zieht. Jetzt könnte ich die Andacht halten und nett moderieren. Aber ich bin Fastenteilnehmer und kein Pfarrer, denke ich und das ist gut so.

keinen Hunger und fühle mich wohl im Kreise der Damen. Wir gehen spazieren, besuchen Görlitz, die Kulturhauptstadt 2010, was Kassel auch mal werden wollte. „Das war eine politische Entscheidung“, meint Stadtführerin Heidi, die anderen Städte hatten nie eine wirkliche Chance. Doch die wichtigste Erkenntnis, die Oberlausitz ist wirklich schön und einen Besuch wert!

Manchmal gehen natürlich die Gedanken zurück in die Welt. Wie mag es einer lieben Freundin gehen, die zuhause operiert wurde und im Koma liegt? Was

will ich sehen, egal, was die dünnen Wände erzählen.

Ostritz, eine kleine Stadt und zwei Kilometer vom Kloster entfernt, hat einen Bahnhof, aber auf der anderen Neißeseite, ist also polnisch. Der Marktplatz ist nach der Wende schön geworden, doch die jungen Menschen sind weggezogen, wo eben Arbeit ist. Hier gab es Textil- und Braunkohleindustrie. Alles weg. Nur noch schöne Landschaft. Davon allein kann keiner leben.

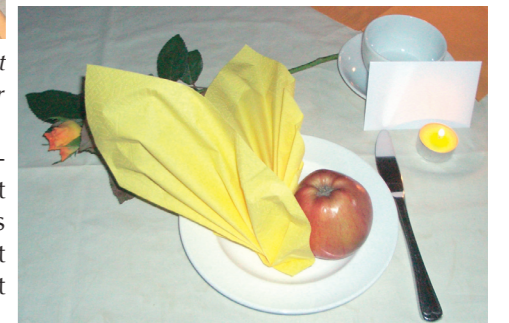
Wir fasten weiter mit Geduld und Hingabe. Ab und zu werden Rezepte ausgetauscht, manche

Wer glaubt, das Fasten sei nun zu Ende, irrt. Es folgen die Aufbautage. Schließlich muss sich der Körper, also Magen und Darm, langsam wieder an die Normalkost gewöhnen. Ein Schnitzel jetzt wäre pures Gift!

„In den Aufbautagen lassen wir das Fasten langsam ausklingen“, betont Fastenleiterin Sigrid. Fünf Tage braucht's dafür.

Also weiter kein Fleisch, kein Fisch, sondern viel Obst und Gemüse, Knäcke- oder Vollkornbrot, Frischkäse, Joghurt, Quark und kein Alkohol oder Kaffee. Die Schokolade muss ebenso warten, wie Chips und Erdnüsse. Wo ich sie doch so gerne esse. Dabei schmecken die Mais-Waffeln, natürlich aus ökologischer Landwirtschaft, genauso gut. Nur das kannte ich vorher nicht.

Gereinigt an Leib und ein wenig an Seele erlebte ich diese Fastenwoche. Das Fasten im Kloster war nicht schwer. Der Hunger vergeht, die Kraft kommt und die Kilos purzeln, was auch



Fotos: Reinhard Heubner

Ich genieße Tee und denke mit Grausen an den Einlauf, der mir am Abend noch bevorsteht. Sigrid hat an alle mit einem Lächeln im Gesicht, außer an Maria, die wollte auf keinen Fall, so genannte Irrigatoren verteilt.

In den Beutel füllt man lauwarmes Wasser, hängt es in der Dusche hoch, so dass das Wasser über das eingeführte Einlaufrohr in den Darm fließen kann. Das tut überhaupt nicht weh! Alles ganz einfach, wenn der Beutel richtig hängt und nicht zweimal, wie bei mir, in die Dusche klascht. Fasten ist eben eine Herausforderung. Dann hält man den Einlauf aus, so lange wie möglich und wieder ist der Darm ein bisschen sauberer. Verwöhnen lasse ich mich auch durch angebotene Massagen und Meditationen. Sie tun Leib und Seele gut.

So geht das „Fasten nach Buchinger“ in der Woche seinen guten Gang. Ich habe wirklich

bleibt, ist genug Zeit für Einkehr und Gebet. Ich zünde eine Kerze in der Klosterkirche an.

Ein gutes Gespräch mit Schwester Hildegard eröffnet unserer Gruppe die Welt eines Klosters. Staunend erfahren vor allem die Damen von der Nonne und können kaum verstehen, dass ein Mensch sich mit Leib und Seele für ein Leben mit Christus in einem Kloster entscheidet.

„Benutzen Sie auch Kosmetika“, fragt Maria ein bisschen naiv. „Sehe ich so aus“, schmunzelt Schwester Hildegard. „Ich habe für mein Alter eine schöne glatte Haut, ich brauche keine Fitnesscremes.“ Und damit ist sie, die im Kloster verantwortlich ist für die uralte Bibliothek, auch schon beim Thema Körperwahn. Abends erfreut uns Tomaten- oder Sauerkrautsaft.

Noch ein Abendspaziergang und dann spielt Bayern München gegen Real Madrid. Das

der Damen scheint gereizt, aber auch das geht vorbei. Maria will alles ganz genau wissen, fragt dreimal nach und macht dann doch alles anders. Meine Geduld ist langmütig und freundlich. Muss am Fasten liegen.

Es wird Freitag. Heute heißt es Fastenbrechen! Mittags gibt es wieder feste Nahrung, einen Apfel. Die Mittagstafel ist festlich geschmückt. Der Apfel ziert den Teller. Sigrid begrüßt mit einer Apfelmeditation und dann gilt es, die Frucht langsam zu zerschneiden und mit viel Kauen zu genießen. Der Apfel schmeckt anders als all die Äpfel, die ich auf der Hinfahrt verschlungen habe. Intensiv spüre ich, es mundet wieder. Besser als die Suppen und Säfte, aber alles eben zu seiner Zeit. Abends gibt es Kartoffelsuppe, nun sogar mit Gemüse, aber ohne Salz.

ganz schön ist. Natürlich muss man nicht unbedingt ins Kloster fahren, man kann auch zuhause oder bei der Arbeit fasten. Aber das sollte man dann schon in einem begleitenden Kurs tun. Es ist leichter, mit anderen zusammen zu fasten, als allein zu darben und immer am Kühlschrank vorbei zu müssen.

Vergessen Sie aber nicht, sich vom Arzt bestätigen zu lassen, dass man das körperlich machen kann. Noch esse ich viel Salat, trinke weiter Tee, verzichte auf Alkohol und andere leibliche Genüsse und genieße trotzdem das Leben. Fasten verändert das Leben, wenigstens ein bisschen.

Reinhard Heubner

Dann bin ich auch mal weg!