

Checkliste

Informationsanlass 2 Wochen vor der Fastenwoche

- Ablauf des Anlasses festlegen.
Folgende Fragen sollten geklärt werden:
- Was ist Fasten? Wer kann Fasten?
 - Was bewirkt Fasten?
 - Warum fasten wir in der Fastenzeit? Was wollen wir damit ausdrücken/ bewirken?
 - Wie läuft die Fastenwoche ab?
 - Wie wird das Fasten vorbereitet?
 - Weiteres Vorgehen? Schriftliche Anmeldung/ Fasten auf eigene Verantwortung

Antworten zu diesen Fragen finden Sie Antworten unter www.sehen-und-handeln.ch/fasten

Planung der Fastenwoche

- Wann findet die Fastenwoche statt?
- Wo werden die Treffen durchgeführt?
- Wie kann mich die Pfarrei oder Kirchgemeinde vor Ort unterstützen?
- Besteht schon eine Gruppe? Können wir zusammenarbeiten?

Unter www.sehen-und-handeln.ch/fasten finden Sie eine Übersicht mit Gruppen in allen Regionen der Schweiz.

Treffen während der Fastenwoche

Elemente eines Treffens morgens, mittags oder abends:

- Bedienen bei der Getränkebar und Platz nehmen (Kräuter- und Früchtetees, Wasser)
- Austauschrunde zum Befinden
- Einstieg/Ankunft mit einem besinnlichen Musikstück
- Aktivität (Übungen, Massage, Yoga usw.)
- Besinnung (Betrachtung, Lesung, Malen usw.)
- Schlussrunde/Anregung
- Segen

Ausschreibung und Einladung

- Einladung 4–6 Wochen vor Informationsanlass bereitstellen
- Abklären, wo ausschreiben/aushängen/auflegen und Orte/ Zuständige mit Einladung bedienen

Vorlagen auf unserer Homepage unter www.sehen-und-handeln.ch/fasten

Abschluss der Fastenwoche

Der Abschluss, das «Fastenbrechen», wird gerne als besonderer Anlass gefeiert, zum Beispiel mit einer Andacht, einem Gottesdienst, einem Konzert oder einer Wanderung. Anschliessend wird gemeinsam ein Apfel (roh, gekocht oder gebraten) an einem festlich gedeckten Tisch gegessen. Ein Anklang an biblische Mahlfeiern kann dabei einen spirituellen Bezug schaffen, die politische Dimension des Hungers aber genauso aufgreifen.

Wer darf Fasten?

Jede erwachsene Person, die gesund ist, kann fasten.

Vor der Volljährigkeit und ab einem Alter über 65/70 Jahre ist Vorsicht geboten. Besonders ältere Menschen, die noch keine Fastenerfahrung haben, sollten sich mit ihrem Arzt besprechen. Fasten ist für gesunde Menschen in guter körperlicher und geistiger Verfassung gedacht, sehr schlanke Leute können sich manchmal schlecht erholen. Anfänger/innen sollte bewusst sein, dass Fasten nicht für alle ein «harmloses Unternehen» ist.

In folgenden Fällen darf nicht gefastet werden, ausser ein Arzt stimmt zu und verpflichtet sich zu einer engen Begleitung:

- Netzhautablösung des Auges
- Krebserkrankungen
- Diabetes
- Einnahme von Antidepressiva

Die psychische Gesundheit der Fastenden ist sehr wichtig. Beim Fasten können Gefühle und Emotionen aufbrechen, so dass psychisch labile Menschen von Fachpersonen betreut werden müssen. Da Leitende von Fastengruppen diese

Betreuung nicht anbieten können, werden Fastende mit psychischen Problemen grundsätzlich nicht zugelassen. Aber auch hier gilt die Möglichkeit der Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Psychologen.

Eine vorherige Absprache mit einem Arzt ist nötig bei:

- Einnahme verschriebener Medikamente
- Bulimie oder Magersucht
- Herz- oder Hirnproblemen
- HIV-positive Menschen mit TRI-Therapie