

## **Fasten erleben**

Fasten- für die einen Gewohnheit, für die anderen ein Neueinstieg- ein Ausprobieren.

Allen gleich ist, dass sich Erwartungen an das Fasten knüpfen. Sei es der gesundheitliche Aspekt wie das Entgiften oder ein Aussteigen aus dem Alltag, ein Loslassen von Stress, um neue Impulse zu bekommen oder Kraft zu schöpfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Jeder erlebt das Fasten in anderer Weise. Manchmal ergeben sich gerade in den ersten Tagen Schwierigkeiten. Unsicherheit macht sich breit, ob das Fasten wirklich das Richtige ist. Für andere ist es ein problemloses Hineingehen in die Fastenzeit.

Es tauchen viele Fragen auf. Wie geht es den anderen? Haben sie die gleichen Erlebnisse? Welche Erwartungen verspricht sich der einzelne von so einer Fastenwoche? Wie können neue Impulse umgesetzt werden? Solche oder ähnliche Fragen, die den einzelnen beschäftigen, können in einem Gesprächskreis gemeinsam angegangen werden. Es ist spannend in so einer Runde die vielfältigen Situationen anzuschauen und sich mit anderen auszutauschen, von anderen Wegen zu hören, Ideen zu sammeln oder neue Sichtweisen zu entdecken.

So ein Gesprächskreis lebt von der Lust miteinander zu reden und von der Vielfalt der Perspektiven, die immer wieder zu kleineren oder größeren Aha-Erlebnissen führen.

So wird das Fasten zu einem guten Erlebnis und kann den gewünschten Erwartungen näher kommen.

Gertraud Friedrich