

## Haftungsausschluss

Bei der Teilnahme an der Fastenwoche Engelberg handelt es sich um ein freiwilliges „Fasten für Gesunde“, in eigener Verantwortung und nicht um ein therapeutisches Heilfasten unter ärztlicher Kontrolle. Darum wird von allen Teilnehmenden ein Haftungsausschluss an das Fastenleitungsteam eingefordert.

«**Gemeinsam Fasten.** Für das Recht auf Nahrung.» setzt mit dem freiwilligen Verzicht ein Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen, die auch heute noch hungern. Fastengruppen, die im Rahmen der Ökumenischen Kampagne fasten, spenden den Gegenwert ihres Verzichts gerne zugunsten der Menschen, die nicht selbst entscheiden können, wie viel oder wie wenig auf ihrem Teller liegt.

2018 haben bereits **über 1600 Menschen** in 120 Fastengruppen in der ganzen Schweiz im Rahmen der Ökumenischen Kampagne für das Recht auf Nahrung gefastet!

*Brot für alle* und *Fastenopfer* organisieren die Ökumenische Kampagne seit 1969, um die Bevölkerung der Schweiz für Nord-Süd Themen zu sensibilisieren. Die beiden Organisationen sind überzeugt, dass eine gerechtere Welt möglich ist. Wo sie Unrecht sehen, handeln sie gemeinsam, zum Beispiel für das Recht auf Nahrung.



[www.sehen-und-handeln.ch/fasten](http://www.sehen-und-handeln.ch/fasten)

The image is a postcard for 'Gemeinsames Fasten'. At the top left is the logo of Kloster Pfarramt Engelberg, which includes a gold circular emblem with a cross and a star, and the text 'Kloster Pfarramt Engelberg' and 'Benediktinerabtei seit 1120'. To the right is the logo of the Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Engelberg, featuring a red line drawing of a church and the text 'Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Engelberg'. The main body of the postcard is blue. On the right side, the text 'Gemeinsames Fasten' is written vertically in white, with '2.-7. März 2024' written vertically below it. In the bottom right corner, a white box contains the quote: «Der Verzicht nimmt nicht. Er gibt. Er gibt die Grösse des Einfachen.» followed by 'Martin Heidegger'.

## Was bewegt zum Fasten?

An der Fastentagung 2016 haben 30 Teilnehmende ihre persönlichen Beweggründe aufgeschrieben.

### Körperliche Dimension

Aussteigen | Körperwahrnehmung | er-fahren, spüren wie wenig ich eigentlich brauche | Nahrung wieder schätzen | Konsumverzicht | stärkt Bewusstsein warum/wozu wir eigentlich essen (müssen) | Erfahrung: Ich brauche viel weniger als ich meine | Neugier und Erfahrung | Gesundheit | Erholung der Organe, Ruhe, Reinigung | verzichten | bewusster Essen | sich besser fühlen | zur Ruhe kommen | Bewusstsein in Bezug auf Ernährung verändern | innere Reinigung (körperlich und seelisch)

### Spirituelle Dimension

zur Ruhe kommen | öffnet den Blick aufs wesentliche | schärft die Sinne | regelmässiges Fasten verstärkt das unbemerkt „richtige“ Essen | Einfaches wird zum Fest | spirituelle Erfahrung | Offenheit – Achtsamkeit | Leer werden | Unterbruch – Neuanfang | freierer Kopf - weniger erdgebunden | schärft die Sinne | Zeit für sich | Bewusstsein stärken | Rückbesinnung auf mich | verzichten | Gott näher kommen | Freiheitsgewinn der Gedanken | Neugier auf Erfahrung | Start für Neubeginn

### Soziale Dimension

Solidarität | Gruppendynamik – Gedankenaustausch – Gemeinschaft | sich einlassen | integriert im Team | Essen braucht Zeit, beim Fasten habe ich mehr Zeit | dünnhäutig, sensibel | Reflexion | Auseinandersetzung mit Genussmitteln | Blick für's zu-Viel | Bewusstsein für Menschen, die nicht freiwillig fasten | kritischer Blick auf Nahrungsmittelproduktion | Solidarität zu Armut | verzichten | Veränderung machen – erleben – wahrnehmen | Wertschätzung der Nahrung | Verhalten hinterfragen | Realität von Anderen selbst erleben | neue Verhaltensmuster einüben | verändertes Essverhalten nach dem Fasten

## Einladung zum gemeinsamen Fasten

Die Passionszeit ist die traditionelle christliche Fastenzeit. Es bietet die Gelegenheit, durch freiwilligen Verzicht den materiellen Überfluss unserer Kultur zu reflektieren, sich von schlechten Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu befreien und offen zu werden für seelische und geistige Erfahrungen.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam diese Zeit des Fastens zu nutzen, um innezuhalten, zu reflektieren und sich für spirituelle Erfahrungen zu öffnen.

### Wie

Eine Woche vor und nach dem eigentlichen Fasten erfolgt eine schrittweise Reduktion, bzw. Wiedereinführung der Ernährung. Die Teilnahme ist auch in Form eines bewussten Verzichts/Teilfastens (zum Beispiel auf Alkohol, Fleisch, Süßigkeiten, Kaffee) möglich.

Während der abendlichen Treffen in der Fastenwoche steht der Austausch von Erfahrungen im Mittelpunkt. Spirituelle und kreative Impulse sollen dazu anregen, sich für Gott und sich selbst zu öffnen.

### Daten

Der Informationsanlass findet statt am:

**Mittwoch, 7. Februar 19:00 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus.**

Es werden verschiedene Aspekte des Fastens, die Fastenmethode und der Ablauf der Fastenwoche vorgestellt. Die Teilnahme am Informationsabend oder ein vorheriges Gespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Fastenwoche. Während der Fastenzeit treffen wir uns drei Mal während einer Stunde.

Samstag, 2. März 19:00 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

Montag, 4. März 19:00 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

Donnerstag, 7. März 19:00 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus

### Kontakt, Fragen, Anmeldung:

- Rita Lussi: rita.lussi@kloster-engelberg.ch;  
041 639 61 33 / 076 251 59 57
- Stefanie Gilomen: stefanie.gilomen@refow.ch; 079 234 29 16