

**Was bewegt zum Fasten?**

An der Fastentagung 2016 haben 30 Teilnehmende aufgeschrieben, was sie zum Fasten bewegt. Hier sind ihre Motivation und die ganz persönlichen Beweggründe nach den drei Dimensionen geordnet aufgeführt.

**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 un-bemerkt „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