



Katholische
Universitätsgemeinde
Alpeneggstrasse 5
CH-3012 Bern
Tel. 031 307 14 14
Fax 031 307 14 15

Seit März 1995 trifft sich im aki jedes Jahr zur Fastenzeit eine Gruppe von (vorwiegend) Studierenden, um gemeinsam zu fasten. In den ersten Jahren hat die Gruppe, deren personelle Zusammensetzung jedes Jahr wieder ändert, jeweils eine Woche lang gefastet. Seit 2001 ist sie jeweils während neun Tagen zusammen unterwegs; unter anderem auch auf einer zweitägigen Wanderung.

Das Fasten im aki umfasst vor allem drei Dimensionen: eine gesundheitliche, eine soziale und eine religiöse. Wir gehen davon aus, dass Fasten den Menschen an Leib und Seele fordert und fördert. Wer fastet, spürt besser, was gesunde Ernährung bedeutet, wird sensibler für die Zusammenhänge einer Welt, in welcher immer noch Millionen Menschen hungern, verankert sich neu in Gott.

Jedes Jahr steht dieses Fasten unter einem besonderen Thema: 2003 entschieden wir uns für „Fliegen und Landen“. Gleichsam einen Flug vorbereitend, abhebend, die Flügel ausbreitend und wieder landend, begeben sich Fastende in ein anderes Land.

In der Auswertung betonen Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder, dass ihnen die Tatsache, dass sie sich in einer Gruppe aufgehoben fühlten, wesentlich geholfen hat, weiterzufasten. In der Tat ist es für uns wichtig, als Gruppe verbindlich unterwegs zu sein. Wir treffen uns jeden Abend. Zuerst trinken wir gemeinsam Tee, danach meditieren wir. Anschliessend erzählen all diejenigen, die wollen, kurz, was für sie am vergangenen Tag wichtig war. Am Ende gibt jemand aus der Leitungsgruppe einen kurzen Impuls für den kommenden Tag.

Diesen Rhythmus halten wir vom ersten Fastentag, dem sogenannten „Entlastungstag“ (der gewöhnlich ein Sonntag ist) bis zum Dienstag der darauffolgenden Woche ein, an dem wir das Fasten mit einem Brot und einem Apfel brechen. Er wird nur unterbrochen von der Wanderung, die am Ende der ersten Woche stattfindet. Dort brechen wir jeweils am Samstagmorgen im Schweigen auf, halten dieses Schweigen bis zur Mittagspause und wandern danach noch einige Stunden bis zur Unterkunft. Sonntagmorgen sind wir wieder bis Mittag im Schweigen unterwegs, um danach bis zur Eucharistiefeier weiterzuwandern.

Für viele ist dieses Wandern im Schweigen mit der Eucharistiefeier am Sonntagnachmittag oder -abend der Höhepunkt der Fastenwoche. Das Schweigen wird zwar zuerst manchmal als befremdend erlebt. Viele gewöhnen sich jedoch schnell daran und möchten dann die Erfahrung, sich derart intensiv der Natur aussetzen zu können, nicht mehr missen.