

Fasten in Burhave

Ein Interview mit dem Fastenleiter Kenan Kacar



Herr Kacar, Sie bieten bei uns das Fasten nach Buchinger/Lützner an. Was bedeutet das?

Es ist ein Kurlaub, bei dem die Gäste auf feste Nahrung verzichten. Der Zusatz „nach Buchinger/Lützner“ beschreibt die Methode, nach der gefastet wird. Dazu gehören fastenunterstützende Anwendungen wie der Leberwickel und die Verpflegung: neben Wasser und Tee nehmen die Gäste auch leckere Fastensäfte und Fastensuppen zu sich.

Was haben Teilnehmerinnen und Teilnehmer von so einem Fastenkurs?

Der Fastenkurs verhilft ihnen zu einer ganzheitlichen Bestandsaufnahme ihrer Lebenssituation. Körperlich geht es darum, dem Körper die Gelegenheit zu geben, im Innern einen „Großputz“ zu machen und in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile des Fastens zu kommen.

Der Körper bildet aber mit dem Geist und der Seele eine untrennbare Einheit. Auch der Geist und die Seele werden beim Fasten angerührt. Wie steht es um meine Partnerschaft? Wie steht es um meine berufliche Situation? Welchen Notwendigkeiten in meinem Leben muss ich mich stellen und angehen? Verschiedene Lebensbereiche können so während des Fastens in den Fokus rücken und neu justiert werden.

Am Ende einer Fastenwoche fühlen sich die Teilnehmer:innen verjüngt und wie neugeboren. Sie sind voller Energie und Elan und zehren noch lange von dieser Energie. Viele schmieden noch während des Fastens neue Pläne für die Phase nach dem Fasten und wollen mit alten und der Gesundheit abträglichen Lebensgewohnheiten brechen.

Was passiert, wenn der „große Hunger“ kommt?

Es gibt keinen Grund zu dieser Sorge. Essen wir mehrere Stunden nichts, dann kommt der Punkt, an dem der Hunger an uns nagt und der Magen knurrt. Dieses uns bekannte Hungergefühl stellt sich beim Fasten nicht ein. Denn der Körper hat Energiereserven, die schon verdaute Nahrung sind. Auf sie greift er zurück.

Was sich aber einstellen kann ist, dass die Seele hungert. Der Fastenurlaub in Burhave wurde daher so konzipiert, dass er viele Elemente aus der Achtsamkeit enthält, um auch die Seele zu nähren. Die Gruppendynamik kommt als sozialer Faktor noch obendrauf. Sie stärkt Motivation und Selbstreflexion der Gäste.

Was ist das Besondere beim Fasten hier in Burhave?

Einmal die unschlagbare Lage des Hauses direkt am Deich. Wir gehen morgens für unseren Morgengang nur ein paar Stufen am Deich hoch und genießen schon den weiten Blick über das Meer und die Landschaft. Das Ankommen in dieser Landschaft wirkt für sich bereits entschleunigend.

Wir wandern hier entlang der Strandpromenade, die mit Skulpturen gesäumt ist, und atmen dabei die frische salzhaltige Luft an der Nordsee ein. Oder unser Weg führt uns weiter bis nach Fedderwardsiel, wo wir mit Glück im Kutterhafen Robben beim Planschen zusehen können. Von hier geht es auf einem Rundwanderweg in das Naturschutzgebiet Langwarder Groden.

Auch die Gezeiten, Ebbe und Flut, ergänzen wunderbar die Fastenkur, schärfen sie doch das Bewusstsein für die Pole, zwischen denen sich unser Leben abspielt: Tag und Nacht, Essen und Nahrungspause, Aktivität und Ruhe.

Und wer möchte, kann an seinem freien Tag mit der Fähre einen Abstecher nach Bremerhaven machen, an der Uferpromenade spazieren gehen und dann das Klimahaus oder eines der anderen Museen aufsuchen. An den freien Nachmittagen steht den Gästen die Sauna im Haus zur Verfügung und der Blick aus dem Zimmer auf das Meer ist einfach spektakulär.