

Fasten lernen hinter historischem Gemäuer

Kerstin Bittner hat Sornzig für ihre Kursangebote entdeckt

VON BÄRBEL SCHUMANN

SORNZIG. Kerstin Bittner hantiert an diesem Freitag in der Küche des Sonziger Klosters. Der Duft von gebratenen oder besser gebackenen Äpfeln zieht durch den Raum. „Damit werden wir nachher das Fasten brechen“, erklärt die zierliche Frau. Eine Woche lang hat die ärztlich geprüfte christliche Gesundheitsberaterin und ausgebildete Fastenleiterin sowie Fachfrau für Aromaöle und Heilpflanzenkunde einen Fastenkurs in dem historischen Anwesen nahe Mügeln geleitet und durchgeführt. „Das Kloster ist für derartige Kurse ideal. Was ich schon bei meinem ersten Besuch hier gemerkt habe, das hat sich in dieser Woche bestätigt“, erklärt die 57-jährige Schönbrunnerin nach ihrem ersten Kurs in Sornzig.

Ein Blick in den Ofen verrät, dass die Speise gleich gut sein wird. Gespannt und getrieben durch den Duft, schauen einige Teilnehmer bei Kerstin Bittner vorbei. Im Kreuzgewölbe haben die anderen derweil den Tisch für die letzte gemeinsame Runde gedeckt. Sie freuen sich auf das gemeinsame Mahl. Obwohl nur der Bratapfel mit Nüssen, Datteln, einem Klecks Butter und Vanillearoma kredenzt wird, freuen sich alle darauf, denn in den vergangenen fünf Tagen gab es neben reichlich Tees und Wasser zu Mittag und

abends nur Gemüsesuppe beim Fasten. Morgens wurde der Speiseplan mit einem Smoothie aus Obst, Gemüse und Kräutern ergänzt. Gemeinsam blicken die sechs Teilnehmer dabei auf die vergangenen Tage zurück. Tage, in denen die Frauen und Männer viel dazu gelernt

haben, aber auch gemeinsam etwas erlebt. Denn die Kurse bei Kerstin Bittner sind eine Mischung aus Wissensvermittlung, gemeinsamen Erlebnissen, aktiv sein. So gehörten zum Beispiel gemeinsame Wanderungen durch die Umgebung von Sornzig ebenso zum Pro-

gramm wie eine Stippvisite nach Mügeln oder ein Vortrag von Wolfgang Hanns über das Kloster. Entspannt wurde bei Kräutermärchen oder progressiver Muskelentspannung. „Und wir haben viel miteinander über Gott und die Welt geredet. Ich glaube, im Alltag kommt das gemeinsame Reden heute oft zu kurz. Die Teilnehmer haben das hier als wohltuend empfunden“, blickt die Kursleiterin zurück. Neben dem Abnehmefaktor, die Spitze lag bei 3,8 Kilo, nimmt jeder der Teilnehmer für sich viel Neues mit nach Hause, das er in sein Leben integrieren will. Dazu, so Kerstin Bittner, gehört mehr Gemüse und Obst zu essen. „Im Durchschnitt essen wir nach Studien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung täglich 300 Gramm davon in den verschiedenen Formen. Optimal wären 600 bis 650 Gramm für jeden von uns“, so Bittner. Zudem freuen sich alle auf die ersten Wildkräuter, denn sie haben gelernt, dass die reich an Vitamin C sind, mehr davon als manche Gemüsearten besitzen.

Und: Das Kloster ist ideal für derartige Kurse. Das fand Kerstin Bittner in den Gesprächen der Teilnehmer bestätigt. Zudem haben die noch jede Menge Ideen, wie Fasten- und Kräuterkurse im Kloster abgehalten werden könnten. Ein Kräutergarten vor Ort könnte dabei nicht nur lehrreich sein.



Kerstin Bittner hat das Kloster in Sornzig für ihre Fastenkurse und Kräuterveranstaltungen entdeckt. Die Premiere glückte und im Sommer folgt der nächste Kurs. Bärbel Schumann