

**E**rster Fastensonntag: Von seinem Zimmer im Kloster der Prämonstratenser im niederösterreichischen Waldviertel blickt Kräuterpfarrer Benedikt auf einen großen Ahornbaum. „Er gibt mir Halt“, sagt der Mann, für den die Natur, oder, wie er es nennt, „die Schöpfung Gottes“ das Schönste ist. Über Bäume, Pflanzen und Heilkräuter weiß der 51-Jährige einfach alles. Dass sie auch beim Fasten – „so wie bei jedem Neubeginn im Leben“ –



CONNY BISCHOFBERGER

## Persönlich

**Zu viel Stress, zu viel Angst, zu viel Gewicht: Die Fastenzeit ist die Zeit, loszulassen. Wie es gelingen kann? Kräuterpfarrer Benedikt gibt Antworten.**

**Sein Markenzeichen ist ein weißer Habit, zu dem er einen Strohhut trägt. Im Stift Geras lebt Kräuterpfarrer Benedikt im Einklang mit der Natur – und mit sechs Mitbrüdern. Er betreut auch eine Pfarre und ist Mitglied bei der Freiwilligen Feuerwehr.**



Foto: Reinhard Heil

**Kräuter sind Lebewesen, Teil der Schöpfung. Wenn sich der Mensch von ihr isoliert, geht er zugrunde.**

# Was ändert Fasten, Herr Kräuterpfarrer?

eine wesentliche Rolle spielen, sei vielleicht zu wenig bekannt.

☆ **Herr Kräuterpfarrer, wie viele Kilos bringen Sie auf die Waage?**

Das weiß ich nicht. Ich habe keine Waage. Wenn ich zu viel gegessen habe, dann spüre ich das. Genauso, wenn ich Fieber habe. Da brauche ich auch kein Thermometer.

**Also kein Grund zum Fasten?**

Doch! Ich reduziere in der Fastenzeit den Alkohol, und ich esse wenig Fleisch. Auf Genüsse zu verzichten tut dem Körper gut. Und es gibt

der Seele Raum. Aber Fasten ist viel mehr als Abnehmen. Fasten heißt, sich zu besinnen, den Blick nach innen zu richten. Deshalb gehört zum Fasten im christlichen Sinn auch Beten und

**Fasten ist viel mehr als nur Abnehmen. Fasten heißt, sich zu besinnen, den Blick nach innen zu richten.**

Almosen geben. Die Frage: Wo stehe ich, und was bewirke ich mit dem, was ich tue?

**Warum beten?**

Weil Beten meditativen Charakter hat. Beten heißt im Wesentlichen, dankbar zu sein. Allein schon den

Fuß aus dem Bett zu setzen und aufstehen zu können ist eine Gnade. Dankbar sollte ich aber gerade auch in Situationen sein, wo ich mir schwer tue, wo ich vielleicht zornig oder beleidigt bin. Da tue ich mir etwas Gutes, wenn ich einen Segen ausspreche. Ganz einfach: „Du tust mir weh“ oder „Du nervst!“, aber Gott möge dich segnen.

**Und warum sind Almosen wichtig?**

Weil man sein Leben teilen, für andere da sein soll. Jenen weiterhelfen, die selber nicht vorankommen. Nicht nur finanziell. Man kann auch Zeit schenken. Oder Geduld. Das ändert so vieles von Grund auf! So gesehen ist Fasten immer ein Neubeginn.

**Viele Menschen verzichten in der Fastenzeit nicht nur auf Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol, sondern auch auf Handy und Internet. Ist das in Ihren Augen eine zeitgemäße Form des Fastens?**

Durchaus. Weil es bedeutet, bewusst zu verzichten. Heute sagt man ja „Digital Detox“ dazu. Wenn Menschen zu uns ins Kloster kommen und eine Zeit lang hier bleiben, um zur Ruhe zu kommen und sich wieder neu einzupendeln, dann ra-

ten wir ihnen auch, das Handy abzuschalten. Jede Form des Verzichtes verändert etwas.

**Was verändert sich beim Fasten genau?**

Ich lass los. Indem ich Prioritäten setze, befreie ich mich von vielem, das mich belastet. Es wird ein Raum frei, über den ich wieder neu verfügen kann. Das ist eine ganz wichtige Erfahrung. Es nimmt uns ja so vieles gefangen. Ich bin jetzt noch nicht so alt, dass ich ganz wunschlos wäre. Aber es ist eine Vision. So wie die Heilige Te-

resa von Avilla gesagt hat: „Solo Dios Basta“, Gott allein genügt. Mit den Jahren bildet sich eine gewisse Erhabenheit, die aber nichts mit Stolz zu tun hat. Man steht vielmehr über den Dingen. Man kann sie genießen, aber man braucht sie nicht mehr. Das ist vor allem wichtig im Hinblick auf den Tod.

**Fasten als immer wiederkehrender kleiner Abschied?**

Genau. Weil

wir ja bei unserem christlichen Fasten hinschauen auf das Leiden und Sterben Jesu Christi und sein Auferstehen. Die Asche, die wir am Aschermittwoch aufs Haupt bekommen, ist ein Zeichen, dass wir aus Staub sind und zu Staub zurückkehren.

**Wunschlosigkeit ist eine Vision. Teresa von Avilla sagte: Solo Dios Basta – Gott allein genügt.**

Aber aus der Asche steigt auch der Phönix auf. So läuft Fasten immer auf ein Fest hin, auf das Fest der Auferstehung. 40 Tage fasten und dann am himmlischen Mahl teilnehmen, was für ein schönes Bild.

**Welche Rolle spielen Kräuter beim Fasten?**

So wie bei allen Krankheiten unterstützen Kräuter den Körper auch beim Entschlacken und Loslassen. Die Topinamburknolle zum Beispiel, die das Gewicht reduziert. Bitterkräuter wie das Gänseblümchen und der Lö-

wenzahn, die Zellen aktivieren. Oder die Schafgarbe, die das feine Sensorium des Körpers anspricht. Jedes Kraut hat eine heilende Wirkung. Für Leib und Seele. Quendeltee bei Fieber, Königskerze bei Erschöpfung, die wunderbare Melisse bei Depressionen, Spitzweigerich bei Kränkungen. Für jede Situation im Leben gibt es ein individuelles Kraut. Für mich sind Kräuter Lebewesen wie Tiere. Der Mensch wurde von Gott in diese Schöpfung hineingestellt,

und wenn er sich daraus isoliert, dann geht er zugrunde.

**Was ist die beste Medizin?**

Dazusein für den kranken Menschen in dem Maß, in dem es sich dieser Mensch wünscht. Das ist letzten Endes auch die einzige Medizin.

**Sie sind der Nachfolger des legendären Kräuterpfarrers Weidinger. Was hat er Ihnen mitgegeben?**

Er hat immer gesagt: Bitte zählt mein Leben nicht in Jahren! Er ist am 31.447. Tag seines Lebens gestorben. Das ist es, was er mich gelehrt hat. Ich zähle mein Leben in Tagen und bringe dadurch meine Dankbarkeit zum Ausdruck. Jeder Tag, den ich erleben darf, ist wertvoll. Deshalb ist es wichtig, ihn ganz bewusst zu leben.

**Ist es indiskret, Sie zu fragen, welche Beziehung Sie zu Gott haben?**

Es ist eine sehr intime Frage. Aber ich beantworte sie gerne, und zwar mit einem Bild. Ich kann eigentlich nur helfen oder für andere da sein, indem ich eine Hand Gott gebe und die andere Hand dem Menschen in einer schwierigen Situation. Wenn ich beide Hände reichen müsste, würde ich mitgerissen, aber mit der Hilfe Gottes kann ich stark sein.

## Seine Geschichte

Geboren als Reinhold Felsing am 23. Juni 1965 in Horn, aufgewachsen in Drosendorf, NÖ. Der Vater ist Hauptschullehrer, die Mutter Hausfrau, es gibt drei ältere Brüder. 1984 Eintritt ins Kloster Geras. Felsing bekommt den Ordensnamen „Benedikt“. 1993 wird er zum

Priester geweiht. Als Kräuterpfarrer Hermann-Josef Weidinger 2004 stirbt, übernimmt er die Agenden. 2011 ernannt ihn der Abt von Geras, Michael Prohazka, auch offiziell zu dessen Nachfolger. Seit damals schreibt Kräuterpfarrer Benedikt die Kolumne „Hing'schaut und g'sund g'lebt“ – täglich in der „Krone“.

Das ganze Interview auf [krone.at](http://krone.at)