

# Himmel & Erde



Das Magazin der  
SONNTAG-Familie.  
Ausgabe 01/2026  
€ 6,50

Der SONNTAG

178  
JAHRE



Das  
neue  
Leben

**Im Zeichen des Kreuzes**  
Arnulf Rainer im Stephansdom

**Kirche ohne Barriere?**  
Teilhaben und Mitbestimmen

**Träume deuten**  
Wie sie uns beschäftigen

## INHALT



Bruder Thomas Hessler erzählt vom Maßhalten und Gegenwärtigsein.



Das Kreuz war für Arnulf Rainer Herausforderung, Widerstand und Form zugleich.

**10** Das neue Leben  
Ein Dossier zur Fastenzeit, verbunden mit einer Einladung an alle, sich 40 Tage auch innerlich auf das Osterfest vorzubereiten

**26** Heute wird der schönste Tag meines Lebens  
Schwester Teresa Zukic und ihre Begeisterung über alles, was ihr nach ihrer Krebserkrankung widerfährt

**56** Träume deuten als Sache Gottes  
Als Josef träumte

**67** Aufgeblüht  
Vom Georgele und der Osterluzei

**76** Wer hat Jesus gesehen?  
Sie waren bei der größten Geschichte der Menschheit dabei

**78** Rätsel  
Denksport

**Gewinn-  
chance!**

**ÜBER DAS FASTEN**

# Vom Maßhalten und Gegenwärtigsein

Fasten spielt in vielen Religionen eine zentrale Rolle – als Zeit der Reinigung, der Hinwendung zu Gott und zum eigenen Inneren. In allen Religionen verankert, verbindet diese Praxis Menschen über dogmatische Unterschiede hinweg.

von **Agathe  
Lauber-  
Gansterer**

Bruder Thomas Hessler vom Europakloster Gut Aich lebt seit über drei Jahrzehnten in benediktinischer Tradition und begleitet Menschen auf ihrem spirituellen Weg. Im Gespräch erklärt er, warum Fasten Auferstehungscharakter hat, wie es Körper und Seele in Balance bringt – und weshalb es heute befreiter praktiziert werden kann denn je.



„Fasten“

das bedeutet für viele heute vor allem Verzicht, Entschleunigung oder einen gesundheitlichen Neustart. Für Bruder Thomas Hessler vom Europakloster Gut Aich reicht die Bedeutung weit darüber hinaus. In der benediktinischen Tradition, in der er seit mehr als drei Jahrzehnten lebt, ist Fasten eine geistliche Schule: eine Erfahrung von Reduktion, Klarheit und innerer Weite. Der Benediktinermönch, Heilpraktiker und Künstler begleitet Menschen seit vielen Jahren auf ihrem geistlichen Weg. Im Gespräch erklärt er, warum Fasten für ihn eine Grenzerfahrung mit Auferstehungscharakter ist, wie es Körper und Seele in Balance bringt – und weshalb es in allen Religionen eine zentrale Rolle spielt.

”

*Fasten ist eine Grenzerfahrung, die zur inneren Mitte führt.*

**Bruder Thomas, wie sind Sie persönlich zum Thema Fasten gekommen?**

Das kam von zwei Seiten: einerseits über die Heilpraktikerausbildung. Meine Lehrerin war Jahrgang 1912, sie führte ein kleines Sanatorium im Taunus, und dort gehörte Fasten selbstverständlich dazu. Fasten aktiviert den inneren Arzt. Es ist altes Wissen. Die beste Zeit für das Fasten ist im Frühjahr, wenn die Blätter kommen, und im Herbst, wenn sie gehen. Bei uns sind März und Ende November ideale Fastenzeiten.

Der zweite Zugang kam durch die Ausbildung in spiritueller Lebensbegleitung. Fasten war dort ein eigener Kurs, weil es eine Grenzerfahrung ist, die zur inneren Mitte führt. Wenn ich Menschen begleite, die an Grenzen sind – Krankheit, Tod, Ohnmacht –, dann muss ich als Seelsorger wissen, wie sich eine Grenzerfahrung anfühlt. Sonst kann ich nicht mitgehen.

**Sie sagen, Fasten ist eine Grenzerfahrung, die zur inneren Mitte führt. Können Sie das erklären?**

Wenn ein Mensch in eine Krise kommt – durch Tod, Ausweglosigkeit, Erkrankung –, dann zeigt diese Grenze auch etwas von der Mitte, also dem, was trägt, aufrichtet, nährt. Beim Fasten geschieht das bewusst: Ich sterbe nicht, aber ich gehe körperlich und seelisch an eine Grenze. Dort erfahre ich, was wir Christen Auferstehung nennen – dass aus Reduktion Leben kommt. Diese Dynamik lernt man, und man kann sie dann in der Seelsorge abrufen.

**Wie fasten Sie persönlich heute?**

Zunächst im Alltag: Da haben wir die 12 Stunden Essenspause zwischen Abendessen (18 Uhr) und Frühstück (6 Uhr). Das steht schon in unserer Regel seit 1.500 Jahren. Dann gibt es einmal pro Woche eine Reduktion: Von Freitag auf Samstag essen wir nur eine Suppe.



Der bekannte Mediziner Johannes Huber ist ein Befürworter des Fastens. Er ist zu Gast in der SONNTAGS-Jause: ► [dersonntag.at/huber](https://dersonntag.at/huber)



**BRUDER THOMAS HESSLER** wurde 1968 im südlichen Niederösterreich geboren und wuchs in einer großen Familie mit Autowerkstättenbetrieb auf. Nach der Matura trat er ins Stift Reichersberg ein, verließ die Gemeinschaft jedoch nach drei Jahren wieder, um seinen eigenen Weg zu finden. Er studierte Theologie in Salzburg und Mainz und absolvierte eine Heilpraktikerausbildung.

1993 kehrte er nach Österreich zurück und gründete gemeinsam mit zwei Mitbrüdern das Benediktinerkloster Gut Aich, dessen Leiter er heute ist. Neben seiner geistlichen Tätigkeit ist Bruder Thomas seit seiner Jugend künstlerisch tätig; heute betreut er im Kloster ein weit verzweigtes Kunstatelier mit Glas-, Metall- und Holzwerkstätten und arbeitet vor allem konzeptionell an künstlerischen Projekten im sakralen Raum.

Zweimal im Jahr faste ich eine Woche – im Frühjahr und im Herbst – nach der F.-X.-Mayr-Methode. Das ist eigentlich eine Kauschule. Wir essen zwei trockene Dinkelweckerl am Tag, die man sehr lange kaut, und trinken viel Tee und Wasser – drei bis fünf Liter. Die Tees sind organspezifisch abgestimmt: Leber, Galle, Harnblase, Herz-Kreislauf, etc. Es ist ein intensives Durchreinigen des ganzen Organismus.

### Warum fasten Menschen in fast allen Religionen?

Weil spirituelle Praxis immer Entlastung schafft – und Raum. Fasten schafft Raum: körperlich, seelisch, geistig. Man lebt wieder leichter, klarer. Und im Deutschen heißt „Raum schaffen“ auch: etwas aufbauen. Fasten schafft Raum für Leben.

Man spürt das sehr schnell – nach einer Woche hat man wieder Lust aufs Leben, geht mutiger in Konflikte, räumt innerlich und äußerlich auf. Deshalb ist Fasten in allen Religionen verankert: Weil es den Menschen und das Miteinander stärkt.

### Was bedeutet Fasten aus christlicher und besonders aus monastischer Sicht?

Vor Weihnachten geht es um die Gottesgeburt in uns. Gott wird nicht nur in Bethlehem geboren, sondern im Menschen, in der Gemeinschaft. Fasten schafft einen Stall, der ausgemistet wird – inklusive Ochs und Esel, also unseren Eigenheiten.

Vor Ostern geht es ums Aufstehen zum Leben, Resilienz, Mut, Kraft. Anfangs wird man schwächer, ja – aber je länger man fastet, desto stärker wird man innerlich. Nach einer Woche ist man in einer sehr guten Kraft.

### Gab es ein Fasten-Erlebnis, das für Sie besonders prägend war?

Ja, mein erstes Fasten. Ich war 21, es war Teil des Ausbildungslehrgangs für geistliche Begleitung. Es war schwer, eine ganze Woche dranzubleiben. Als wir am Ende nach Salzburg zurückfahren, war die Berglandschaft verschneit – dieses Licht, diese Klarheit, das hat mich umgehauen. Das war eine unglaubliche Intensität im Außen und im Innen.

### Viele fragen sich: Kann man Fasten lernen?

Ja, wie alles andere. Die Schwierigkeiten gehören dazu wie Kopfweg etwa, oft wegen Koffeinentzugs. In einer gut begleiteten Gruppe ist das alles gut machbar. Der Körper lernt. Je öfter man fastet, desto leichter kommt man hinein.

### Wie könnte Fasten im Alltag aussehen?

Man kann sich abends zur Gruppe treffen, bekommt Tee und ein Thema für den nächsten Tag, arbeitet tagsüber normal. Es geht, aber es ist mühsamer. Intensiver wird es, wenn man auch Arbeit, Kommunikation und Tempo reduziert. Fasten ist ganzheitliche Reduktion. Eine Woche ist ein gutes Maß.

### Wer sollte nicht fasten?

Menschen mit psychischen Erkrankungen, die zu Psychosen neigen oder sehr fragil sind. Menschen mit schweren Herzerkrankungen, Schwangere und Menschen, die traumatische Hungererfahrungen im Leben hatten, etwa nach Geburtskomplikationen. Fasten sollte man immer mit einem Arzt besprechen, der Erfahrung damit hat.

### Gibt es leichtere Einstiege?

Ja: die 12-Stunden-Regel. Regelmäßige Essenszeiten. Maßhalten. Der Magen ist wie eine innere Waage, er ist das Organ der Maßhaltung – er spürt sofort, ob es zu viel ist. Durch Fasten wird der Magen wieder auf Normalgröße gebracht und meldet sehr klar: „Es ist genug.“ Das Gespür dafür geht in unserer hektischen Überfülle oft verloren.

### Wie kann man das Bewusstsein für das Maß stärken?

Das Bewusstsein für das Maß hat viel damit zu tun, in der Gegenwart zu sein. Maßhalten ist kein trockener Vorsatz und keine moralische Übung, sondern eine Fähigkeit, die im Alltag geschult wird. Und zwar im Kleinen, im Feinfühligem, im Langsamem. Wenn ich bewusst im Hier und Jetzt lebe, dann merke ich viel deutlicher: War das jetzt zu schnell? War es zu viel? Diese feinen inneren Signale überhören wir oft, weil unser Leben so voll, so schnell und so laut ist. Das Maß verliert man nicht, weil man



”  
Je öfter man fastet,  
desto leichter  
kommt man hinein.

moralisch „schwach“ ist, sondern weil man gar nicht mehr spürt, wann es genug ist.

Fasten hilft sehr dabei, wieder feinfühlig zu werden, aber es gibt viele Wege, dieses Bewusstsein zu üben. Alles, was Feinmotorik und Achtsamkeit trainiert, schärft das Gefühl für den „rechten Augenblick“. Das kann sanfte Bewegung sein, Musizieren, Knopfannähen – alles, was den Feinsinn schult. Fasten bringt mich in diese Gegenwärtigkeit hinein.

Es lohnt sich, dieses Gespür für den Augenblick, dieses innere Fingerspitzengefühl, zu schulen. Es sagt mir: Sage ich das jetzt? Sage ich's lieber nicht? Esse ich noch etwas? Oder ist's genug? Mache ich noch etwas? Oder lasse ich's bleiben?



Seit 800 Jahren besteht ein Kloster in der Salzburger Gemeinde Winkl. Das 2004 gegründete Europakloster Gut Aich ist will einen Beitrag zum friedlichen Zusammenleben von Menschen und Völkern leisten.

### Kann Fasten in einer säkularen Gesellschaft neu verstanden werden?

Ja. Heute ist Fasten befreit von religiösen Zwängen. Viele tun es, weil sie sich danach besser fühlen. Wir könnten das ganze Jahr Fastenkurse anbieten – die Nachfrage ist riesig.

### Kann Fasten Brücken bauen?

Ja, das erlebe ich so. Fasten verbindet, weil es eine gemeinsame spirituelle Erfahrung schafft, jenseits aller dogmatischen Unterschiede. Der Jesuitenpater Sebastian Painadath sagt: „Wir sollen die religiösen Unterschiede respektieren, aber die spirituelle Einheit praktizieren.“ Wenn wir mit Andersglaubenden gemeinsam fasten – in die Reduktion gehen, still werden, uns auf das Wesentliche konzentrieren –, entsteht Verbundenheit. In Gut Aich merken wir: Erst aus dieser geteilten Praxis – Fasten, Schweigen, Meditation, gemeinsames Brotbrechen – wächst ein ehrliches, tiefes Gespräch. Fasten baut Brücken, nicht indem es Unterschiede ein ebnet, sondern indem es uns in dieselbe innere Bewegung führt. ☺



## Denken macht glücklich.

In einer Zeit, in der sich die Welt immer schneller dreht, in der Maß und Mitte abhandengekommen zu sein scheinen, plädiert dieses Buch für eine Rückbesinnung auf antike Tugenden wie Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Maß. Nicht als nostalgisches Ideal, sondern als dringend nötiges Korrektiv.

Ein Plädoyer für geistige Selbstentfaltung! Ganz im Sinne der aristotelischen Auffassung der *eudaimonia*: Denken macht glücklich.

Mit einem Vorwort von Konrad Paul Liessmann.

Michaela Masek  
 Von jedem guten Geist verlassen?  
 256 Seiten  
 Preis: € 29,-  
 ISBN 978-3-85351-338-5

Wiener Verlag  
**DOM**