

# Nach dem Festen kommt Fasten

Am Aschermittwoch beginnt die vierzigtägige christliche Fastenzeit. Mit der Mitmachaktion «Alkoholfreizeit» will nun auch Gesundheit Schwyz die Bevölkerung zum freiwilligen Verzicht auf Alkohol bewegen.

von Heidi Peruzzo

**E**in Wortspiel aus «alkoholfrei» und «Freizeit» soll der Schwyzer Bevölkerung nach der Fasnachtszeit einen Ansporn geben, freiwillig und bewusst auf Alkohol zu verzichten. Gesundheit Schwyz führt die «Alkoholfreizeit» während der Fastenzeit, vom 5. März bis zum 18. April, durch.

Die Aktion findet zum ersten Mal statt, betreut wird sie von Julia Buchcik, Fachperson Abhängigkeit/Sucht bei Gesundheit Schwyz in Goldau, welche Teil der Triaplus AG ist.

«Wir erhoffen uns dadurch, dass sich die Bevölkerung bewusst mit ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzt und dies auch für ihre Zukunft mitnimmt», erklärt Buchcik. Durch die Aktion, welche man im Freundeskreis und in der Familie gemeinsam erleben kann, sei sowohl der Zusammenhalt, als auch die Motivation grösser. «Dadurch erhoffen wir uns eine grosse Teilnehmerszahl und, dass die Personen auch in Zukunft einen bewussteren Umgang mit Alkohol haben und möglichst regelmässig freiwillig darauf verzichten.» Bisher haben sich nur 17 Personen angemeldet. Die Anmeldung via Homepage oder QR-Code bleibe aber auch nach dem 5. März offen.

## Tendenz zur Problemlast Alkohol

Wie viele Suchtbetroffene und Angehörige es im Kanton Schwyz gibt, kann die Fachperson Abhängigkeit/Sucht nicht beantworten. «Leider kann ich zu diesen Zahlen im Kanton Schwyz keine Angaben machen», so Buchcik. Eine offizielle Zahl sei schwer zu ermitteln, da sich nicht alle Suchtbetroffenen und Angehörigen bei offiziellen Angebotsstellen melden. Zudem würden verschiedene Suchtformen unterschieden.

«Eine Tendenz zur Problemlast im Bereich Alkohol im Kanton Schwyz finden Sie jedoch in den Ergebnissen zur Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2022.»



Alkoholkonsum und Fasnacht gehören bei vielen Fasnächtlern zusammen. Zu Beginn der Fastenzeit wird der Schwyzer Bevölkerung nun auch vom Kanton ein Ansporn gegeben, die nächsten 40 Tage alkoholfrei zu verbringen.

Bild Archiv

Buchcik weist darauf hin, dass an der Aktion «Alkoholfreizeit» Personen aller Konfessionen teilnehmen können.

## 40 Tage fasten bis Ostern

Die Landeskirchen rufen ebenfalls von Aschermittwoch und bis Ostern zum Fasten auf. Mit den Aschermittwoch-Gottesdiensten in den katholischen und reformierten Pfarreien in March und Höfen bereitet man sich auf die 40-tägige Fastenzeit vor. Traditionell wird im Gottesdienst die Asche der verbrannten Palmzweige des Vorjahres geweiht, und die Gläubigen empfangen das Aschenkreuz.

Die Pfarreibeauftragte Erika Rauchenstein schildert, wie sie zusammen mit der Spurguppe der Pfarrei Schübelbach die Aschermittwoch-Feier gestaltet: «Wir verbrennen vor der Kirche die alten Palmzweige und besinnen uns anschliessend in der Kirche auf alles Vergängliche, aber auch auf das neue Leben und die neuen Möglichkeiten, die sich uns immer wieder eröffnen.» Es sei wichtig, trotz Fastenzeit an den schönen Seiten des Lebens Freude zu haben. Dabei gehe es weniger um Verzicht, sondern um Dankbarkeit und Zufriedenheit. Auf weitere Aspekte der Fastenzeit gehe die katholische Kirche an den vier Fastensonntagen ein. Auch die Suppentage der Pfarreien fallen in diese Zeit. Das Angebot «Alkoholfreizeit» von gesundheit schwyz sieht die Pfarreibeauftragte als sinnvolle Ergänzung zur christlichen Fastenzeit.



Einfach mitmachen: Auch nach dem 5. März bleibt die Anmeldung offen.

Bild zvg