PETER MÜLLER

Fasten

ZEIT FÜR MICH

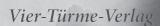




Fasten

ZEIT FÜR MICH

Ein spiritueller Begleiter zum Intervallfasten



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

1. Auflage 2019

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2019

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Český Těšín

ISBN 978-3-7365-0170-6

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

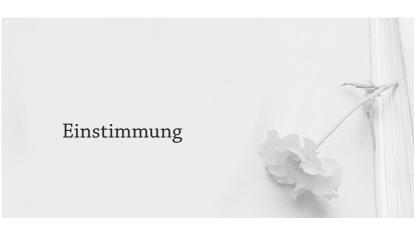
Einstimmung	•	•	•	•	10
Fasten – das Leben spüren					15
Spurensuche nach gelingendem Leben					15
Wege und Formen des Fastens					33
Verzicht – gehört zu jeder Fastenform					34
Wege zum Verzichtfasten					35
Heilfasten und Fasten					38
Intervallfasten – wiederbelebt oder neu entdeckt?			•		45
Intervallfasten und seine religiösen Vorläufer					45
Intervallfasten in drei Religionen					47
Intervallfasten in der Benediktsregel					53
Intervallfasten – ein ganzheitlicher Fastenweg			•		61
Einfach, sanft und wirksam fasten					63
Formen und Varianten des Intervallfastens .					69

zum spirituellen Begleiter	80
Was will ich?	80
Übersicht zu den spirituellen Impulsen	81
Anregungen zum Tagesrhythmus	83
Nimm dir Zeit für dich! Schenk dir Fastentage!	
1. Wochenthema: Fasten – hinter die Maske schauen	90
Wochenritual: Sich einfach Zeit nehmen	93
Vier Tagesimpulse:	
1. Die Angst und ihre Masken	94
2. Mit und ohne Maske – Wer bin ich?	95
3. Fasten leben.	96
4. Den Tag gut beenden	97
2. Wochenthema: Nimm dir Zeit für dich – nicht immer, aber immer wieder	98
Wochenritual: Zeit für mich – den Tag gut beginnen	100
Sechs Tagesimpulse:	
1. Wenn ich Zeit übrighätte, dann	101
2. Im Augenblick leben	102

3. Gesichts- und Kopfmassage 10
4. Wenn du es eilig hast, dann
5. Meine Zeit in deinen Händen
6. Den Tag gut beenden
Wochenthema: Fasten – Zeit der Reinigung 108
Wochenritual: Achtsames Wortfasten 11
Sechs Tagesimpulse:
1. Entrümpeln – Was brauche ich wirklich? 11:
2. Wasser – ein belebendes Element
3. Schweigend gehen, Ballast abwerfen
4. Vom Mehrwert des Fastens
5. Seelische Müllhalden reinigen
6. Welcher Wolf wird gewinnen?
Wochenthema: Schenke dir stille Zeiten
Wochenritual: Vorstellungsbild »Ruhe« 120
Sechs Tagesimpulse:
1. Schweigend gehen
2. Der Stille nachspüren
3. Atempause – einfach still werden
4. Beten – stille Begegnung mit Gott
5. Still einen Leberwickel genießen

5.	. wochenthema: Energiequelle Fasten	128
	Wochenritual: Mir Gutes tun durch Trockenmassage	131
	Sechs Tagesimpulse:	
	1. Sehnsucht – eine Energiequelle	132
	2. Komm mit	133
	3. Die Kraft der Gedanken	134
	4. Pause – Tankstelle für neue Energie	135
	5. Natur – eine unerschöpfliche Kraftquelle	136
	6. Rituale – Inseln der Seele	137
6.	. Wochenthema: Zeit für mich – Zeit für Gott	139
6.		139 141
6.	Zeit für mich – Zeit für Gott	
6.	Zeit für mich – Zeit für Gott	
6.	Zeit für mich – Zeit für Gott	141
6.	Zeit für mich – Zeit für Gott Wochenritual: Gott atmet mit mir Sechs Tagesimpulse: 1. Gottes Zeichen in der Natur und in uns	141
6.	Zeit für mich – Zeit für Gott	141 142 144
6.	Zeit für mich – Zeit für Gott	141 142 144 145

7.	handlungsfähig werden				149
	Wochenritual: Offen wie meine Hände				152
	Sechs Tagesimpulse:				
	1. Hände – Fenster meiner Seele				153
	2. Empfangen und Geben				154
	3. Ich bin ein Original				155
	4. Er hat nur unsere Hände				156
	5. Die Frucht der Geduld				157
	6. Mit Hoffnung den Tag beenden				158
Ei	n Segenswunsch zum Schluss .	•	•	•	159
Lit	eraturverzeichnis				160



Was würden wir tun, wenn wir – aus welchen Gründen auch immer – ausreichend Zeit für uns selbst hätten? Der kleine Prinz in der Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry antwortet uns darauf: »Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrighätte, würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen.« Und was würden Sie und ich tun? Wie würden wir diese Zeit nutzen? Ich bin überzeugt, uns würden viele Dinge einfallen, vielleicht – so hoffe ich – auch die Möglichkeit, wieder einmal oder erstmals zu fasten.

Dazu will dieser spirituelle Begleiter einladen. Dieses Buch liefert keine medizinische Anleitung zum Fasten, es enthält keinen Diätplan, es empfiehlt keine Rezepte zum Abnehmen und zur Ernährung nach einem Fasten. Es will Frauen und Männer unterschiedlichen Alters ermutigen zu einer – für viele noch unbekannten – Fastenform: das einfache, wirksame und ganzheitliche Intervallfasten. Der Inhalt dieses Buches unterstützt fastende, aber auch andere suchende Menschen und begleitet sie dabei, ihr eigenes Leben,

Denken, Fühlen und Handeln wieder neu und achtsam in den Blick zu nehmen. Aus solch einer bewussten Wahrnehmung und Aufmerksamkeit wächst die Kraft zur Neugestaltung und Veränderung. Ziel ist es, dem Sinn des eigenen Lebens nachzuspüren und Freude am Leben zu haben. Denn es ist zu kurz, um es achtlos vorüberziehen zu lassen.

Fasten, in welcher Form auch immer, gehört zum Leben wie das Essen. »Fasten erweist sich als Aufbruch in ein neues Leben« (im Vorwort zu Peter Müller, Leben spüren, Mein spiritueller Fastenbegleiter, München 1999, S. 9), sagt der Fastenarzt Dr. Hellmut Lützner, der Gründer des »Fastens für Gesunde« und Schüler von Dr. med. Otto Buchinger (1878–1966), der seinerseits das Heilfasten wiederentdeckte.

Ich möchte hier mit der Einladung beginnen, sich bewusst Zeit zu nehmen, dem Sinn des Lebens nachzuspüren sowie grundlegende Informationen zum ganzheitlichen Fasten und den verschiedenen Wegen und Formen des Fastens liefern. Dabei wird nicht nur deutlich, welche Rolle das Verzichten in allen Fastenformen einnimmt, sondern auch die medizinische Auseinandersetzung über Wirkung und Sinn des Fastens seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Dieser Streit hat sich seit einigen Jahren durch zahlreiche neue medizinische Studien und Forschungsergebnisse zum intermittierenden Fasten, das auch als Intervallfasten, Teilzeit- oder Kurzfasten bekannt ist, entschärft. Die Studien belegen und bestätigen viele der von den Pionieren des ganzheitlichen Fastens erkannten positiven und heilsamen Wirkungen des Fastens.

Intervallfasten wird heute als neue Erkenntnis, als neuer Fastenweg angepriesen. Aber ist es wirklich etwas total Neues oder werden nicht bekannte und bewährte Fastenformen übernommen, verändert und ohne ihren ursprünglichen Sinn wiederbelebt? Ein kurzer Blick in die Quellen und die Religionsgeschichte von Judentum, Christentum und Islam und vor allem aber in die Ordensregel des Ordensgründers Benedikt von Nursia (geb. um 480, gest. 547) bestätigt diese Vermutung. Verschiedene Rhythmen des Intervallfastens gab es schon im Christentum, zum Beispiel als Mittwochsund Freitagsfasten oder in der Fastenzeit. Hier durften die Benediktiner täglich nur gegen Abend eine Mahlzeit zu sich nehmen. Vielfach bestätigen die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse die klösterliche Fastenpraxis und das Wissen der Mönche zum Beispiel über gesunde Ernährung, das rechte Maß und die christliche Lebenskunst.

Intervallfasten ist für mich ein einfacher, sanfter und wirksamer Fastenweg. Das bestätigen mir meine 25-jährigen Erfahrungen als Fastenleiter von »Fastenwochen für Gesunde« und meine persönlichen Erfahrungen mit dieser Methode. Sie eröffnet Chancen, positive Fastenerfahrungen nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Viele Menschen möchten gerne fasten. Doch sie trauen sich nicht, fünf Tage auf feste Nahrung zu verzichten. Andere erinnern sich an negative Fasten- oder Diäterfahrungen und haben Angst, wieder zu scheitern. Ein wöchentliches ein- bis zweimaliges Fasten oder das tägliche Intervallfasten nach dem Rhythmus 16:8 oder 18:6 über eine Woche (siehe dazu Übersicht S. 70ff) ist eine andere, sanfte Fastenform. Intervallfasten

ist mehr als Abnehmen, Abspecken, eine Diät oder gesunde Ernährung. Dieses »Mehr« schöpft aus den Quellen der christlich-spirituellen Tradition, die den Menschen auch beim Fasten mit Körper, Geist und Seele anspricht.

Dieses Buch konzentriert sich daher zunächst auf die zwei schon erwähnten Rhythmen zwischen Fasten und erlaubter Nahrungsaufnahme. Dazu gibt es notwendige, einfache und praktische Informationen. Das Herzstück ist aber ein schriftlicher spiritueller Begleiter: In sieben Wochenthemen, die sich auf unterschiedliche Weise mit dem Fasten beschäftigen, werden Fragen nach dem Sinn des Lebens aufgegriffen. Einfache meditative Impulse, Entspannungs- und Körperübungen, Texte und Geschichten fordern dazu auf, die Wahrnehmung und Achtsamkeit zu schulen, das eigene Leben zu gestalten und notwendige Veränderungen selbst einzuleiten. Indem wir Körper, Geist und Seele in Balance bringen, freuen wir uns am Leben und lassen unsere Mitmenschen daran teilnehmen. Die spirituellen Impulse fordern uns heraus, über unsere eigene Lebensweise nachzudenken, unser eigenes Verhalten zu hinterfragen und zu überlegen, wie wir leben wollen, was uns wichtig ist, was wir ändern sollten und was unserem Leben Sinn gibt. Sie können die Wochenthemen der Reihe nach oder je nach thematischem Interesse auswählen. Sie können sie aber auch nach dem Fasten als tägliche spirituelle Impulse nutzen.

Jedes der sieben Wochenthemen startet mit einer Einstimmung zu einem Aspekt des Leitthemas. Dazu gehört auch ein Wochenritual, das einlädt, sich eine Woche

lang – möglichst täglich, zur passenden Zeit – darauf einzulassen. Das Leitthema der Woche wird durch sechs weitere Impulse vertieft, zum Beispiel für einen guten Start in den Morgen, für eine Pause während des Tages oder um den Tag gut zu beenden. Gönnen Sie sich Zeit für sich.

Am Schluss bleibt ein Dank. Danken möchte ich meiner Co-Referentin und Fastenleiterin Rosi Mager in den Fastenwochen der letzten zwanzig Jahre. Kompetent, stets guter Laune und einfühlsam, immer am Ball bei neuen Entwicklungen des Fastens, der Ernährung und der Gesundheit. Sie hat mich ermutigt zu diesem Buch, zahlreiche Teile vorweg gelesen und Tipps gegeben. Herzlichen Dank.

Intervallfasten – ein freiwilliges Fasten, orientiert an den Quellen der christlich-spirituellen Tradition – eröffnet uns Chancen und fordert uns heraus. Wir sind eingeladen, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und darauf zu achten:

Ein Weg, der in die Zukunft führt, liegt nie als Weg vor mir. Er wird jedoch dann zu meinem Weg, wenn ich ihn gehe.

Peter Müller, Rottweil Oktober 2018

Fasten – das Leben spüren

Spurensuche nach gelingendem Leben

Geschichten erzählen vom Leben und enthalten zahlreiche Weisheiten. Sie halten uns einen Spiegel vor Augen und fordern uns auf: Schau in diesen Spiegel! Wie lebst du? Was ist dir wichtig? Was gibt dir Halt? Was stört oder belastet dich zurzeit? Was würdest du gerne ändern? Geschichten berichten von Menschen, die aufbrechen und nach Sinn suchen, die Irr- oder Umwege gehen, an Widerständen scheitern, aber dennoch neu beginnen, und von Menschen, deren Leben gelingt. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Geschichten. Sie laden zum Nachdenken ein über uns selbst und über mögliche Wege gelingenden Lebens. So auch die folgende Erzählung.

Sinnsucher unterwegs

Es waren einmal drei befreundete junge Männer. Am Ende ihrer Ausbildung wollte der Erste Streitende zum Frieden führen, der Zweite beschloss, sich um Kranke zu kümmern, um sie zu heilen, und der Dritte zog als Mönch in ein Kloster. Er wollte in der Gemeinschaft beten, arbeiten und fasten, den Menschen dienen und Gott erkennen.

Viele Jahre vergingen. Der erste Freund konnte nur wenige Streitende versöhnen und es gelang ihm kaum, kriegerische Auseinandersetzungen zu verhindern. Er zweifelte an sich, wurde mutlos und beschloss, den zweiten Freund aufzusuchen, der den Kranken diente. Er traf ihn in gedrückter Stimmung und unzufrieden mit seiner Tätigkeit. Da beschlossen sie, den dritten Freund aufzusuchen. Sie pilgerten zu ihm ins Kloster und erzählten ihm von ihren Zweifeln und Sorgen, ihren Schwierigkeiten und Ängsten. Geduldig und aufmerksam hörte er ihnen zu, schwieg eine Weile, dann führte er sie an einen Brunnen. Dort nahm er ein großes Gefäß, an dem ein Seil befestigt war, warf es in den Brunnen und zog es gefüllt mit Wasser wieder heraus. Dann forderte er sie auf: »Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?« Sie antworteten: »Schäumendes, unruhiges Wasser«, antworteten sie. Der Mönch wartete schweigend einige Minuten, bis das Wasser sich beruhigt hatte, dann sagte er zu ihnen: »Schaut nochmals hinein! Was seht ihr jetzt?« Die beiden schauten hinein und antworteten: »Jetzt sehen wir im Wasser unser Gesicht, wir sehen uns selbst.«

»So müsst auch ihr schweigen und still werden, öfter einmal fasten, beten und zur Ruhe kommen, damit ihr euch selbst und den Sinn eures Lebens erkennt.«

Aus der christlichen Mönchstradition

Immer mehr Menschen spüren, dass an ihrer Art zu leben, zu arbeiten, sich zu ernähren und die Freizeit zu gestalten, vieles nicht mehr stimmig ist. Sie beobachten es bei anderen und erleben es auch selbst: wachsende Erwartungen und Anforderungen, zunehmende Verspannungen, das Gefühl der Überforderung, Unzufriedenheit, innere Leere und Hilflosigkeit. Spätestens in den mittleren Lebensjahren tritt vermehrt die Frage nach dem Sinn des Lebens auf - war das nun alles? So wie die drei jungen Männer sind auch wir auf dem Weg unseres Lebens mit seinen Höhen und Tiefen. So wie sie haben auch wir uns in unserem Leben eingerichtet, jeder an einem anderen Ort und mit seinen erfüllten und unerfüllten Befindlichkeiten - die einen zufrieden, die anderen unglücklich und resigniert, die nächsten wollen nichts verändern. Die ersten beiden Männer engagierten sich für eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe und leisteten für ihre Mitmenschen einen wertvollen Beitrag. Doch gerade bei dieser Tätigkeit, »Konflikte zu bewältigen und Frieden zu stiften« und »Kranke zu besuchen«, sind sie unzufrieden, sie stoßen an ihre Grenzen: Lohnt sich dafür unser Einsatz? Sinnvoll und damit motivierend ist eine Aufgabe bekanntlich nur, wenn ich erkenne: Wozu tue ich das? Ihre Hoffnungen liegen am Boden, ihre Aufgabe hat sie überfordert und ausgepowert. Sie sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr, geraten über ihre Aktivitäten in Unruhe und Verwirrung. Sie nehmen sich keine Zeit innezuhalten und die eigenen Fehler zu erkennen und verdrängten lange die Frage: Wozu lebe ich? Geht es uns nicht oft ähnlich?

Die Frage nach dem »Wozu« bewegt die beiden, aufzubrechen. Sie werden Sinn-Sucher und damit auch Gott-Sucher. Indem sie ihrem Freund im Kloster ihr Herz mit ihren Sorgen, Ängsten und Befindlichkeiten ausschütteten, wird ihnen an seinem symbolhaften Handeln deutlich, was der Mönch Evagrius Ponticus im 4. Jahrhundert mit dem Satz zusammenfasste: »Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selbst kennen.« Der Weg des Menschen zu Gott führt demnach nicht über große Ideale, sondern über die Realitäten des Lebens: über Leib und Seele, Gedanken und Gefühle, Schwächen und Stärken, Gelingen und Scheitern, Freude und Enttäuschung. Letztlich müssen wir immer wieder Zeit für einen Blick in den »Spiegel eines ruhigen Wassers« investieren und uns fragen: Was will ich? Wozu lebe ich? Will ich so weiterleben oder etwas ändern?

Nimm dir Zeit für dich!

Nehme ich mir genügend Zeit für mich? In einem Gedicht von Kästner stoße ich auf die Zeile: »Die Zeit fährt Auto.« Ist unser Leben eine Autobahn? Man könnte es fast annehmen, wenn wir uns an manchen Tagen selbst beobachten. Da erhöhen wir unser Tempo, lassen uns jagen von Wün-

schen, Anfragen und Erwartungen, von Sorgen, Ängsten, Sachzwängen und Terminen. Und das alles ohne Rücksicht auf uns selbst, auf unseren Körper, unsere Gefühle und die krankmachenden Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Wenn wir leiden, setzen wir uns oft noch mehr unter Druck, um etwas zu Ende zu führen. Wenn wir spüren, dass etwas fehlt, meinen wir, dass wir uns zu wenig engagiert haben. Es fällt uns schwer, für uns selbst zu sorgen, uns Zeit für uns selbst zu nehmen, uns anzunehmen, wie wir sind. Es gibt zahlreiche kluge und hilfreiche Bücher, Weisheitssprüche und praktische Anregungen dafür, mit unserer Zeit umzugehen. Doch »die« Zeit gibt es nicht. Es gibt lediglich vielfältige Zeitvorstellungen und Formen des Zeiterlebens. Zeit ist vergänglich, sie wiederholt sich nicht und lässt sich nicht begreifen. Aurelius Augustinus drückt das prägnant aus: »Was also ist die Zeit? Wenn mich niemand fragt, weiß ich es; will ich einem Fragenden es erklären, weiß ich es nicht« (Augustinus, Bekenntnisse, S. 669). Eine erste Orientierung bietet uns der unbekannte Autor Kohelet im Alten Testament, der die Zeit nicht als gedachte Größe versteht, sondern als gelebte Zeit, geprägt durch die Geschehnisse und Erfahrungen einzelner Personen. Was aber könnte das für uns im Alltag heißen?

Wir sind in der Gefahr, bei all den zahlreichen eigenen und fremden Erwartungen und Anforderungen die Freude am Leben zu vergessen und uns selbst zu verlieren. Da kann es sehr hilfreich sein, wenn wir von außen einen kräftigen Anstoß erhalten, der uns aufweckt. Manchmal sind das schmerzhafte Ereignisse: eine Krankheit, ein Konflikt, eine berufliche Kündigung, eine enttäuschte Hoffnung oder eine Ehescheidung. Manchmal ist es auch ein Mensch, der uns aufweckt und herausfordert, wie folgender Briefwechsel zwischen Papst Eugen III. und seinem ehemaligen Lehrer, Mönch und Abt Bernhard von Clairvaux, den ich hier, gekürzt auf das Wesentliche, zusammenfasse.

Im 12. Jh. beklagte sich der Papst bei Bernhard, dass er vor lauter Bittstellern, Erwartungen, Vorschriften, Anträgen und Terminen keine Zeit mehr habe für Gebet und Meditation. Er finde keine Ruhe. Darüber sei er sehr unglücklich. Statt ihn zu bemitleiden, hielt Bernhard dem Papst schonungslos einen Spiegel vor Augen. Er sei selbst schuld, wenn er sich so von den Aufgaben und Erwartungen anderer bestimmen lasse. »Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Auch du bist ein Mensch, Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann. musst du also nicht nur für andere, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. [...] Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönne dich dir selbst! Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder «

Nimm dir Zeit für dich. Gönne dich dir selbst! – Klingt das nicht egoistisch? Geläufiger sind die Aussagen: »Das gönne ich mir« oder »Man gönnt sich ja sonst nichts«. Die-

ses »wir gönnen uns etwas« ist bekannt. Aber »ich gönne mich mir selbst«, und das in der Fastenzeit? Das geht doch nicht. Sollten wir in dieser Zeit nicht fasten und verzichten? Fasten, Buße tun und umkehren und die Fastengebote einhalten – das alles ist anstrengend, das erfordert Durchhaltevermögen, da gönne ich mir doch nichts!

Die Aufforderung »Gönne dich dir selbst« meint mehr. Sie erinnert zunächst an die Voraussetzung jeder Gottesliebe, nämlich das Gebot Jesu: »Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben, mit ganzem Herzen, ... und deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst« (Lk 10,26). Sie fordert uns auch auf, bei uns selbst zu beginnen. »Gönne dich dir selbst!« könnte dann heißen: Nimm dir in dieser Fastenzeit Zeit für dich. Überprüfe die Gestaltung deines Alltags: den Terminkalender, eigene und fremde Erwartungen, dein Denken und Handeln. Lass dich nicht verführen von den oft leeren Versprechungen der Diäten, Fitnessangebote, Abnehm- und Schlankheitsideale. Geh deinen Weg! Entdecke und entscheide, was deinem Leben, was dir und deinen Beziehungen zu Menschen und zu Gott dient und was sie behindert. Tu deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele Gutes. Es geht in der Fastenzeit nicht um Selbstkasteiung, sondern um die Erkenntnis: »Da! Jetzt ist die Zeit« (2 Kor 6,1), es geht darum, die Freude am Leben wieder zu erwecken und sich auf Ostern einzustimmen. Was aber heißt Fasten? Welche Wege können wir gehen?

Fasten - gelingendem Leben auf der Spur

Heute spüren immer mehr Menschen, dass sie gewissermaßen aus zweiter Hand leben. Sie leben das Leben, das man von ihnen erwartet, und fühlen sich dabei unzufrieden und unglücklich. Sie suchen nach möglichen Veränderungen, stoßen auf Widerstände und Grenzen. Die einen bleiben im Teufelskreis von Wunsch und Wirklichkeit stecken, andere resignieren nicht und fragen: Was kann ich tun? Wann gelingt mir etwas?

Uns gelingt sicher dann etwas gut, wenn wir etwas selbst frei entscheiden und verwirklichen, eine Aufgabe gut beginnen, ein Ziel erreichen, ein Gespräch oder einen Konflikt zu unserer Zufriedenheit beenden. Gelingende Situationen erleben wir als sinnvoll und unser Leben gelingt, wenn wir in unserem Tun einen Sinn finden. Jeder Weg, etwas zu verändern, erfordert Mut und Geduld. Stolpersteine auf dem Weg sind nicht nur Hindernisse, sondern auch Herausforderungen. Unser Weg führt nur dann zu gelingendem und sinnvollen Leben, wenn wir aufbrechen und ihn selbst gehen. Ein bekannter und wirksamer Weg, um diesen Teufelskreis zwischen Hoffnung, mutigen Versuchen und Enttäuschung zu durchstoßen, ist ein begleitetes ganzheitliches Fasten.

Fasten ist eine uralte Praxis und Erfahrung der Menschen, die wir aus der Geschichte alter Kulturen kennen. So erzählt auch die Religionsgeschichte von den engen Verbindungen des Fastens zu religiösen Vorstellungen, die Beziehungen zu einer Gottheit bzw. Gott und die Verwurz-

lung von religiösen Fastenregeln und Fastenritualen. Auch das Christentum blickt auf eine lange gepflegte ganzheitliche Fastentradition zurück, die zu Beginn auch Praktiken aus der jüdischen Tradition übernahm. Diese Fastenpraxis geriet in der Kirche während der letzten Jahrhunderte in Vergessenheit und wurde weitgehend auf feste Fastenregeln (Gebote, Vorschriften, Askese, Drohungen, für etwas spenden ...) reduziert und damit sinnentleert.

Die Wiederentdeckung und Entwicklung des Fastens im 20. Jahrhundert begann mit dem Fastenarzt Otto Buchinger. Er erlebte durch Selbstversuche die gesundmachende Wirkung des Fastens am eigenen Leib. Durch ihn wurden auch die Fastenpraxis des griechischen Arztes Hippokrates, das Fastenverständnis im Alten und Neuen Testament. der frühchristlichen Mönche und der Kirchenväter neu entdeckt. Otto Buchinger sah vor allem die katholische Kirche als natürlichen Verbündeten, um die heilende Kraft des Fastens wieder neu ins Bewusstsein und in den Alltag der Menschen zu bringen. In einem Vorwort zur Veröffentlichung »Zur Wiederentdeckung des Fastens« von P. R. Régamey (Hrsg., Wien/München 1963, S. 12), stellte Buchinger die Frage: »Ist nicht unsere Kirche die eigentliche Hüterin des echten Fastens, welches auch das Heilende in sich schließt?« Seiner Meinung nach habe die Kirche in den letzten Jahrhunderten dieses urchristliche Heilmittel wie einen Schatz im Acker vergraben und vergessen.

Nachdem Ärzte und Vertreter der Naturheilkunde diesen Schatz der Kirche entdeckt hätten, solle sie ihn neu beleben. Er gehöre der Kirche und »sie muss nunmehr Anspruch auf ihn erheben« (a. a. O., S. 12). In seinem Gutachten über das Heilfasten für die deutschen Bischöfe meinte er: »Ich kenne keinen kürzeren, besseren Weg, die vermeidbaren Schäden der modernen Lebens- und Ernährungsweisen kennenzulernen und zu verhindern, als das urchristliche Heilmittel [...] das richtige, vollgültige Fasten«.

Diese Aussagen beinhalten Kritik und Hoffnung. Kritik an der Kirche, die Praxis und Sinn des Fastens im Lauf Ihrer Geschichte vergessen bzw. auf ein Minimum reduziert hat. Hoffnung, dass die Kirche dieses »urchristliche Heilmittel« neu belebt und seine Bedeutung zur Vorbeugung und als Lebensschule wiedererkennt und fördert.

Doch zunächst gab es keine Reaktion. Otto Buchinger und seine Nachfolger reagierten dann auf ihre Weise und publizierten ihre medizinischen Fastenerkenntnisse und Beobachtungen. Das Fasten rückte dadurch, vor allem während der christlichen Fastenzeit, ins Interesse kirchlich engagierter Laien. Unterstützt durch praxisorientierte, medizinische und spirituelle Veröffentlichungen, begleitete Fastenwochen in kirchlichen Bildungseinrichtungen und durch junge aufgeschlossene Fastenärzte, rückte das Fasten ins öffentliche, mediale, profitorientierte Interesse. Heute reichen die Angebote vom traditionellen Verzichtfasten bis zu Fastenwochen mit begleitetem Heilfasten (vgl. Informationen S. 35-43). Neben den ernsthaften und qualifizierten Anregungen und Einladungen zum Fasten tummeln sich immer mehr Angebote auf dem Markt, die sich überwiegend dem Trend »sportlich und schlank« und »gut aussehen und fit« verbunden fühlen. Daher stellt sich immer wieder

neu die Frage: Was meinen wir wirklich, wenn wir vom Fasten reden? Dazu zunächst eine traditionelle, aber heute noch weitgehend gültige Antwort:

»Siehe da, was das Fasten wirkt! Es heilt die Krankheiten, trocknet die überschüssigen Säfte im Körper aus, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes [...] eine große Kraft ist das Fasten und verschafft große Erfolge.«

Athanasius, Bischof von Alexandrien

Wir müssen nicht gleich in solche Lobeshymnen ausbrechen wie Athanasius, doch wer einmal selbst gefastet oder Menschen während einer Fastenwoche begleitet hat, hört ähnliche Erfahrungen. Menschen erzählen, sie seien ruhiger und aufmerksamer, fühlten sich körperlich und geistig frischer. Sie erlebten sich aufmerksamer in ihrem Umgang mit den Mitmenschen, sensibler für die inneren Zusammenhänge zwischen körperlichem Wohlbefinden und seelischem Erleben. Sie fassten Mut, einen Konflikt anzusprechen, sich aus inneren oder äußeren Fesseln zu lösen, sie entdeckten verkümmerte oder neue lebenswerte Ziele. Sie öffneten sich auch für neue Werte für ihren Lebensalltag, sie hätten eine Vorstellung, was sie in ihrem Leben ändern möchten, und seien offen für das Transzendente, für Gott. Damit rücken die Fragen in den Vordergrund: Was trägt mich auch in schwierigen Lebenssituationen? Was ist der Sinn meines Lebens? Wie kann mein Leben gelingen? Auf dem Hintergrund solcher Erfahrungen und Beobachtungen fragen wir erneut: Was heißt Fasten?

Der sprachliche Ursprung des deutschen Wortes »Fasten« geht zurück auf die germanische Wurzel »fest« im Sinn von festhalten. Gemeint ist zunächst ein Festhalten an Geboten, um zeitbegrenzt völlig oder teilweise auf einzelne Dinge oder feste Nahrung zu verzichten. Wichtig ist die Beachtung kultischer, ritueller und religiöser Regeln. Diese doppelte Bedeutung finden wir in zahlreichen Kulturen und Religionen.

Das gotische Wort »fastan«, das auch zur Begründung des Wortes Fasten herangezogen wird, hat zunächst die Bedeutung »festhalten« und darüber hinaus »anhalten« und »innehalten«. Auch diesen Wortsinn finden wir in der Praxis vieler Religionen und der antiken Philosophenschulen (Pythagoreer, Epikureer) wieder. Fasten ist eine uralte Praxis und Erfahrung der Menschen. Aus diesen sprachlichen Ursprüngen des Wortes Fasten können wir vier grundlegende Einstellungen erkennen. Sie sind für jede Form des Fastens gültig.

▶ »Sich-einlassen«: auf eine Form des Fastens, für die ich mich freiwillig entscheide, auf die Regeln dieses Fastens, die körperliche Herausforderung und seelischen Veränderungen, die spirituellen Anregungen, die körperlichen Übungen und Meditationen, meine Erfahrungen, die Mitmenschen und meine Beziehung zu Gott.

- ▶ »Los-Lassen«: Fasten beginnt in der Regel mit einem Sich-Einlassen auf ein Loslassen, d. h. einen zeitbegrenzten Verzicht, zum Beispiel auf feste Nahrung oder Genüsse (Alkohol, Süßigkeiten, Rauchen) oder auf manche mich störende Denk- und Verhaltensweisen, die ich mir aus Bequemlichkeit angewöhnt habe. Fasten verlangt dieses Loslassen, damit ich erkenne: Es geht auch ohne oder weniger ist mehr. Diese Erfahrung erleichtert es mir im Alltag, Dinge loszulassen. Gleichzeitig gilt: Loslassen ist nur möglich, wenn ich mich auf eine Sache einlasse.
- ▶ »Inne-Halten«: um den Alltag bewusst zu unterbrechen, mir Zeit zur Einkehr bei mir selbst zu nehmen, um nachzudenken über die aktuelle Situation meines Lebens, meine Sorgen, Wünsche, die Beziehungen zu den Mitmenschen und zu Gott.
- ▶ »Fest-Halten«: am Entschluss, das Fasten durchzuhalten, an unterstützenden Regeln, Informationen, Impulsen und Anregungen für ein Fasten mit Leib, Geist und Seele.

Fasten – in welcher Form auch immer – ist der Beginn eines Veränderungsprozesses für den ganzen Menschen, körperlich, seelisch, geistig, religiös und sozial. In diesem Prozess entlasten wir uns, werden beispielsweise freier für das, was im Leben wichtig und wertvoll ist, wozu wir leben und was uns Sinn gibt. Das Leben stellt jedem Menschen in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder Fragen, die nur er beantworten kann. Antworten finden wir

aber nur, wenn wir neugierig aufbrechen und zuversichtlich unseren Weg gehen. Denn die Wege gelingenden Lebens entstehen unterwegs im Gehen und durch die Erfahrungen, die wir machen.

Handlungs- und Erfahrungsbereiche eines ganzheitlichen Fastens

Fasten ist nicht Hungern. Die gesunden Wirkungen des Fastens waren schon den Naturvölkern und allen Religionen bekannt. Wir machen durch das Fasten die paradoxe Erfahrung: Durch Verzichten gewinnen wir und fühlen uns körperlich, geistig und seelisch freier, gestärkt, ausgeglichen und gesünder. Das bestätigte der griechische Arzt Hippokrates (460-375 v. Chr.), das bestätigen auch heute die Fastenärzte und unzählige Menschen, die gefastet haben, das war schon den ersten christlichen Mönchen bekannt. Wie Jesus (vgl. Matthäus 6,10-18) ging es ihnen um die rechte Gesinnung eines freiwilligen Fastens. Sie sahen das Fasten im Verbund mit Gebet und den Werken der Barmherzigkeit als einen Weg zur Selbsterkenntnis und zu Gestaltung ihrer Gottesbeziehung. Die ersten Mönche integrierten das körperliche Fasten in ihren spirituellen Lebensrhythmus und verstanden es als »christliches Heilmittel« für den ganzen Menschen: »Das Fasten ist der Friede für den Leib, die Kraft für den Geist, die Stärke für die Seele« (Petrus Chrysologus, 5. Jh.). Fasten mit Körper, Geist und Seele ist ein Weg, sich selbst zu erkennen und die Beziehungen zu anderen und zu Gott neu zu gestalten.