

## **Fasten**

*"Wer hungert, fastet nicht - Wer fastet, hungert nicht!"*

Der Blick in die Auslage der Buchläden verrät, dass das Thema "Fasten" ein Renner ist. Unzählige Bücher versprechen purzelnde Pfunde inklusive Wohlgefühl. Fasten findet man in verschiedenen Bereichen: in den Religionen, in der Medizin, in der Diätetik und sogar in der Politik.

### **Fasten aus religiösen und spirituellen Gründen**

In vielen Religionen hat das Fasten eine weit zurückreichende Geschichte. Meist hat das religiöse Fasten zum Ziel, sich „leer zu machen und sich selbst zurückzunehmen“. Die Sensibilität für tiefergehende Gedanken soll dabei wachsen. Es ist zur Fastenzeit üblich, verstärkt zu beten. Viele Menschen spenden in dieser Zeit vermehrt Geld an wohltätige Organisationen.

Das Fasten beschränkt sich zumeist darauf, teilweise auf Fleisch oder Süßigkeiten zu verzichten oder an einem Tag in der Woche zu fasten. Manche trinken keinen Alkohol oder verzichten auf das Rauchen. Während der österlichen Fasten- und Bußzeit (als Erinnerung an die Passion Christi) finden traditionell keine Festlichkeiten, auch keine Hochzeiten statt. Auch das Verbot von Tanzveranstaltungen gibt es noch in verschiedenen Regionen.

Häufig wird spirituelles Fasten als Vorbereitung auf einen neuen Lebensabschnitt und bei wichtigen Fragen und Entscheidungen praktiziert.

### **Politisches Fasten**

Fasten wurde und wird auch dazu eingesetzt, politischen Druck zu erzeugen. Gandhi war ein Meister darin. Ein Hungerstreik wird als letzte Möglichkeit gesehen, in aussichtsloser Lage unter Einsatz des eigenen Lebens doch noch etwas bewirken zu können.

### **Medizinisches Fasten – Heilfasten**

Der religiös-spirituelle Aspekt des Fastens ist heute weitgehend zugunsten körperlich-seelischer Annehmlichkeiten in den Hintergrund getreten.

Schon vor langer Zeit wurde die heilende Wirkung des Fastens erkannt. Auch im Tierreich ist es natürlich, dass Tiere während einer Krankheit keine Nahrung zu sich nehmen. Und die meisten von uns haben die Appetitlosigkeit im Zuge einer Grippe selbst erlebt. Der Körper sammelt seine Kräfte zur Abwehr.

Bereits in den griechischen Philosophieschulen wurde von Hippokrates Fasten eingesetzt. Im alten Rom und in Arabien wurde Fasten als "Medizin" angewandt. Im Mittelalter verschrieben Avicenna (ein damals sehr berühmter Arzt) und Paracelsus Fastenkuren.

Den Begriff "Heilfasten" prägte Otto Buchinger in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Er konnte die positive Wirkung des Fastens am eigenen Leib erleben - nach 2 Fastenkuren verschwand sein chronisches Gelenkrheuma.

Daraufhin entwickelte er eine eigene Fastenmethode und eröffnete mehrere Fastenkliniken. Heilfasten ist heute ein akzeptiertes Naturheilverfahren. Es dient konkret der Heilung einer Krankheit oder als vorbeugende Maßnahme bei bestehen dem Risiko einer Erkrankung. Vor allem bei Herz- und Leberleiden, Magen- und Darmkrankheiten, Rheumatismus, Asthma und Migräne hat sich das Fasten bewährt.

Heilfasten wird in der Regel unter direkter ärztlicher Aufsicht durchgeführt, meist in speziellen Fastenkliniken.

## **Fasten für Gesunde**

Diese Art der Fastentherapie bezieht sich nicht nur auf den physischen Aspekt der Gewichtsreduktion, der Entschlackung, sondern auch auf den geistig-seelischen Zustand des Fastenden.

In den letzten Jahren haben die psychosomatisch bedingten Krankheiten rapide zugenommen. Daher ist auch eine seelische Entschlackung, eine Hinwendung zu positiver Denkweise, zur Heilung und Vorbeugung sehr wichtig. Ziel der Heilfastenbehandlung ist es, negative Einstellungen zu ändern, den Geist aufnahmebereiter zu machen. Probleme sollen dabei relativiert werden oder völlig verschwinden. Der gesamte Geisteszustand soll in eine positive, lebensbejahende Einstellung zu sich selbst und zur Umwelt gebracht werden.

Körper und Geist sollen beim Fasten entrümpelt und die Selbstheilungskräfte der Natur wieder angeregt werden. Ziel dieses Fastens ist es also nicht allein, durch Gewichtsabnahme dem modernen Schönheitsideal vom schlanken, jung-dynamischen und sportlichen Menschen näher zu kommen, sondern das innere Gleichgewicht durch eine ganzheitliche Umstimmung zu erreichen.

## **Was passiert beim Fasten**

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit. Eine Fastenkur reinigt nicht nur den Darm, sondern auch das Bindegewebe sowie Blutgefäße und Gelenke. Dabei werden nach der Fastentheorie so genannte Schlackenstoffe freigesetzt, diese werden dann über den Darm, die Nieren, Haut und Atmungsorgane ausgeschieden. Was diese Schlackenstoffe allerdings sein sollen, darüber sind sich die Theoretiker des Fastens nicht einig. Medizinisch sind diese Annahmen nicht begründet.

Beim Fasten verringert sich mit fortschreitender Behandlungsdauer erfahrungsgemäß der Appetit, der Wunsch nach Nahrung. Der Organismus schaltet während des Fastens sehr rasch auf Sparflamme und beginnt mit der Verbrennung von Schlackenstoffen. Der Fastende – so die Theorie – hat keinerlei Hungergefühl. Trotzdem erleben Ärzte hin und wieder, dass bei einzelnen Fastenden rein psychologisch erklärbare Hungergefühle auftreten können. Diese resultieren ausschließlich aus der Lust am Essen.

Zu Beginn der Kur fühlen sich manche Fastenden müde, hungrig und schwach. Wenn jedoch nach einigen Tagen die Umstellung auf die Verbrennung körpereigener Energiereserven erfolgt ist, schwinden die Schwäche und Hungergefühle bald. Viele Fastende fühlen sich dann erstaunlich tatkräftig und vital, manche erleben eine regelrechte Euphorie.

Die Erfahrung zeigt, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche sensibel auf das Fasten reagiert. Fasten führt zu intensivem seelischem Erleben und kann eine bereichernde Selbsterfahrung sein. Durch Fasten kann das Ich gestärkt und das Gefühl der Unabhängigkeit erlebt werden. Die Sensibilität für Eindrücke und Gedanken wird erhöht und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Es kommt, so schildern Fastende, zu einer stärkeren Bewusstseinsklarheit und das Lebenstempo verlangsamt sich. Das führt zu Abbau von Stress im Alltagsleben.

Der Fastenarzt Buchinger beschrieb die Wirkungen des Fastens so:

„Jeder Fastende merkt, dass in seinem seelischen Gefüge, in den Abläufen der Funktionen seiner Psyche sich manches ändert. Die Aufnahmefähigkeit ist gesteigert. Die Phantasie ist lebendiger. Die Konzentration unverändert. Die Sinne sind schärfer, ... Eine Art Lösung und Lockerung verkrampften seelischen Gefüges ist erkennbar, eine Klärung der Lage und höhere Feinfühligkeit, ... Der wahre Kern kommt heraus; es ist ein Zu-sich-selber-kommen. Der innere Ruhepunkt, das Meta-Zentrum ... wird entdeckt, eben die innere Heimat.“ (S. 52)

Fasten kann auch einen Weg darstellen, Genussfähigkeit zu lernen. Bewusstes Essen und Fasten werden nämlich als Voraussetzungen für die Entwicklung der vollen Genussfähigkeit des Menschen gesehen.

Hat das Fasten eine Verbesserung der seelischen Befindlichkeit zum Ziel, ist es sinnvoll, es mit Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Meditation zu kombinieren.

Tipps von Anselm Grün:

- Richtig und gesund fastet nur, wer es ohne Angst tut.
- Fasten ohne Übertreibung: nicht zuviel zumuten.
- Leichter gelingt das Fasten in der Gemeinschaft (Fastengruppen, Klöster).
- Fasten ist eine Übung. Nicht die Vorgabe - etwa eine Woche lang nichts zu essen - darf das Wichtigste sein, sondern das Erlernen der Fähigkeiten. Wenn es nicht gelingt, sollte man sich keine Vorwürfe machen.
- Wesentlich ist, dass das Fasten sensibler macht für andere Menschen. Die eigene Erfahrung sollte erkennen lassen, wie schwer persönliche Veränderungen durchzuführen sind. Damit können andere Menschen toleranter gesehen werden.

Schließlich soll zuletzt noch einmal darauf hingewiesen werden, dass beim Fasten wichtige Richtlinien beachtet werden müssen und es daher nur nach einer gründlichen körperlichen Untersuchung und unter ärztlicher Aufsicht stattfinden sollte.

Autoren:

Dr. Alois Kogler, Mag. Eva Kaiser-Kaplaner

Literaturempfehlung:

- Iwer Diedrichsen (1990). Ernährungspsychologie. Springer-Verlag. Anselm Grün OSB (1984).
- Fasten. Münsterscharzacher Kleinschriften, Vier Türme Verlag.