

**Leere, die Sinn gibt**



**(Heil)fasten gehört zu den Gesundheitstrends der heutigen Zeit. Hinter dem bewussten Verzicht auf Nahrung steht jedoch mehr als nur das reine Entschla(n)cken des Körpers. Fasten bedeutet auch, den Geist zu reinigen. Besonders das Fasten im Kloster kann eine besondere, spirituelle Erfahrung bedeuten.**

Von **Gloria Staud**

**W**er stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“ Diese Weisheit schrieb der „Urvater der abendländischen Medizin“, der griechische Arzt Hippokrates, bereits im vierten Jahrhundert vor Christus. Fasten als Reinigung, oft auch als Vorbereitung auf ein Fest oder einen bestimmten Anlass, gibt es in allen Religionen und Kulturen und in allen Generationen. Hat sich das Fasten in Mitteleuropa in den letzten Jahrzehnten zurückentwickelt, so spürt man heute - auch aber nicht nur im Zuge von Wellnessbewegungen und einem neuen Körperbewusstsein - wieder vermehrt den Trend zum Fasten. Gleichzeitig wird die Debatte geführt, ob der bewusste Verzicht auf Nahrung wirklich gesund ist. Fastengegner weisen auf Unterversorgung und Stress für den Körper hin und darauf, dass die Wirksamkeit des Fastens medizinisch nicht belegbar sei. Befürworter, darunter auch zahlreiche Ärzte, halten die positiven Erfahrungen der Fastenden entgegen: Linderung von körperlichen Beschwerden, Gewichtsreduktion, mehr Vitalität. Vor allem betonen Personen, die Fasttage hinter sich haben, auch den geistigen Effekt: Fasten kann die Gedanken frei machen, tiefgehende spirituelle Erfahrungen sind möglich.

#### **Festhalten und Innehalten**

Fasten bedeutet im Gegensatz zum Hungern, dem unfreiwilligen Nahrungsentzug, den freiwilligen und auf einen gewissen Zeitraum begrenzten Verzicht auf feste

Nahrung und Genussmittel. Es sollte auch nicht mit Schonkost, also der Auswahl magenschonender Nahrungsmittel oder einer Diät gleichgesetzt werden. Fasten bedeutet mehr und wird zusätzlich von einer psychischen Komponente geprägt.



**Fasten bedeutet innehalten, über das Leben nachdenken, sich auf eine Begegnung mit Gott vorbereiten. Klöster bieten das passende Ambiente dazu.**

Bruder Matthias Huber, Franziskaner und Fastenleiter, verdeutlicht mit der Erklärung der Herkunft des Wortes die verschiedenen Aspekte. „Der sprachliche Ursprung des deutschen Wortes ‚Fasten‘ geht zurück auf germanische Wurzeln und bedeutet ‚fest-halten‘, ‚fest-machen‘, ‚bewahren‘.

Gemeint ist damit ein ‚Festhalten‘ an Geboten zur zeitweiligen, völligen oder teilweisen Enthaltung von bestimmten Speisen oder gänzlich von fester Nahrung und die Beachtung kultischer, ritueller und religiöser Vorschriften.“ In früheren

Zeiten gab es kein Fasten aus Diätgründen, vielmehr wurde überwiegend auf Nahrung verzichtet, um religiöse Vorstellungen und Ziele zu erreichen. Das gotische Wort „fastan“, das auch oft zur Begründung herangezogen wird, hat dagegen eine doppelte Bedeutung, so der Pater: Einmal im Sinne von „festhalten“ und dann im Sinne von „innehalten“. Anhalten um über sein Leben nachzudenken, innehalten um bei sich einzukehren und sich auf eine Begegnung mit Gott, auf eine Lebensentscheidung vorzubereiten. „Wir Christen tun dies im Hinblick auf das Fest der Auferstehung Christi und der eigenen auf Ostern hin. Der deutsche Fastenarzt Dr. Otto Buchinger hat ein Bekenntnis abgelegt, dass die Kirche die eigentliche Hüterin des echten Fastens ist, die das Heilende in sich einschließt. Seiner Meinung nach habe die Kirche in den letzten Jahrhunderten dieses „urchristliche Heilmittel“ wie einen Schatz im Acker vergraben und vergessen, erklärt der Franziskaner mit dem Hinweis darauf, dass auch die Kirche den Sinn und die Praxis des Fastens im

Laufe der Jahrhunderte vergessen oder auf ein Minimum reduziert habe. „Aber ich habe auch Hoffnung, dass die Kirche dieses ‚urchristliche Heilmittel‘ neu belebt und seine Bedeutung als Heilmittel, Vorbeugemittel, ja sogar als Lebensschule wieder erkennt und fördert.“



Der Blick für das Wesentliche wird durch das Fasten geschärft.

die natürlich auch den Abwehrfunktionen zugute kommt. Fasten als sogenanntes „Heilfasten“ (mindestens drei Wochen in einer Klinik oder unter Aufsicht eines fastenerfahrenen Arztes) unter ärztlicher Anleitung und Kontrolle, das belegen die Erfahrungen und Erfolge der Fastenärzte Otto Buchinger und Hellmuth Lützner in der Kurpark-Klinik in Überlingen ist ein hilfreiches Verfahren gegen zahlreiche Zivilisationskrankheiten und zur Aktivierung des inneren Arztes (Paracelsus). In der einschlägigen Fastenliteratur findet der interessierte Leser dazu ausreichend Informationen. „Fasten für Gesunde, wie wir es in einer Fastenwoche mit fünf bis sechs Fastentagen anbieten, dient jedoch vorwiegend der Gesundheitsvorsorge. Aus medizinischer Sicht trägt es dazu bei, zunächst den Körper zu reinigen, zu entschlacken und zu entgiften“, so der religiöse Fastenexperte.

### Krank oder gesund? Beim Fasten macht das den Unterschied!

Beim Fasten, so betonen Ärzte, Therapeuten und Fastenbegleiter, muss unterschieden werden zwischen dem Heilfasten für Kranke, dem Fasten für Gesunde und dem Spirituellen Fasten. Das Heilfasten dient der konkreten Heilung einer Krankheit. In den Schriften des Fastenarztes Otto Buchinger kann man über die Wirkung des Fastens nachlesen: „Im Fasten verwendet nun der Organismus die sonst für die Verdauung tätigen Energien sofort zur Abheilung der jeweils erkrankten Bezirke unter ‚sachverständiger‘ Leitung des ‚inneren Arztes‘, den der alte Paracelsus den ‚Archaeus‘, den Urazt, nannte.“ Besonders beim Heilfasten ist die direkte, ärztliche Aufsicht wichtig, da medizinische Komplikationen gleich behoben werden können. Diese Art der Kur kann zwei bis

### Hilfe für Körper und Seele

Die Gegner des Fastens argumentieren, dass der Körper beim Verzicht auf Nahrung zu wenige Nährstoffe erhält. Außerdem könne die medizinische Wirksamkeit nicht nachgewiesen werden. Viele Erfahrungen aber auch Erfolge widerlegen diese Vorbehalte, erklärt Fastenleiter Bruder Matthias. Fastenziele aus medizinischer Sicht darauf ab, das natürliche Abwehrsystem, den Selbstregulationsmechanismus des Menschen auf möglichst natürlichem Wege zu aktivieren. Für die Fastenärzte geschieht das wie folgt: Die Entlastung des Körpers von der Verdauung und Verwertung der Nahrung gibt ihm die Möglichkeit, seine Kraft auf die Abwehr von Krankheitsursachen zu konzentrieren. Bei vielen Krankheiten weist uns der Körper ohnehin schon selbst den Weg zum Nahrungsverzicht, weil der Appetit verringert wird. Außerdem befreie das Fasten den Organismus von Schlacken, Giftstoffen, Zell- und Gewebstrümmern, die seine Abwehrkräfte schwächen. Sobald diese ausgeschieden werden, können die Selbstheilungskräfte sich wieder erfolgreicher mit bestehenden Krankheiten auseinandersetzen. Hinzu komme schließlich noch, dass Fasten den Körper kräftigt und verjüngt, eine Wirkung,



Wandelgänge, verkreuzte Wege, schlichte Architektur: die sakralen Gebäude laden zur Meditation und Einkehr ein.

drei Wochen und manchmal auch länger, dauern. Die Befürworter der Methode weisen auf die natürlichen „Faster“ hin: Wir essen weniger, wenn wir Grippe haben, Kinder verweigern oft das Essen, wenn sie krank werden oder schon sind. Der Körper sammelt in dieser Zeit seine Kräfte für die Abwehr der Krankheit und verweigert daher die Nahrungsaufnahme, die Energie verbraucht, argumentieren Fastenärzte. Das Heilfasten gehört heute zu den anerkannten Naturheilverfahren, mit dem etwa Rheuma-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, funktionelle Störungen der Verdauungsorgane, Fettstoffwechselstörungen, Migräne, Gicht und leichtgradige Depressionen behandelt werden. Die vorbeugende Maßnahme zur Gesunderhaltung des Körpers nennt man Gesundheitsfasten. Während beim Heilfasten ein Krankheitsbild die Methode vorgibt, steht beim Fasten für Gesunde der Aspekt des Abnehmens und der bewussten, gesunden Ernährung im Vordergrund. Unter der fachlichen Anleitung ausgebildeter Fastenleiter fastet man in der Gruppe oder alleine ein bis zwei Wochen lang. Vorträge über gesunde Ernährung, viel Bewegung und Zusatzprogramme wie Massagen, Yoga, Wandern, Meditationen, Gesprächsrunden und Ausflüge tragen zusätzlich zum Erholungseffekt des Fastenurlaubs bei. Das spirituelle Fasten erweitert diese Fastenform noch um die geistige Dimension. Mahatma Gandhi sagte über den freiwilligen Verzicht auf Nahrung: „Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten, wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für das Innere.“ Zum Nahrungsverzicht erfährt der Fastende mittels Meditation, Gebete, Stille und Schweigen ein Anwachsen der Sensibilität. Fastenpionier Dr. Otto Buchinger beschrieb seine Erfahrungen und Beobachtungen so: „Wir finden erleichterte Gedankenabläufe, erhöhte seelische Produktivität. Neben der stärkeren Sensibilisierung und Instinktverfeinerung erfahren wir gelegentlich auch glatte Lösungen neurotischer Verkrustungen. Der wahre Kern kommt heraus, es ist ein Zu-sich-selber-kommen. Der innere Ruhe-



**Besinnliche Motive im Telfer Franziskanerkloster. Immer öfter finden Menschen den Weg ins Kloster, um in christlicher Gemeinschaft und Spiritualität zu fasten.**

punkt, das Meta-Zentrum, wird entdeckt, eben die innere Heimat.“ Bruder Matthias Huber, der selbst ein bis zwei mal im Jahr fastet und Fastenwochen und Fastenkurse leitet, ergänzt Buchingers Aussagen: „Das Fasten befreit den Körper nicht nur von Krankheiten beziehungsweise wirkt vorbeugend gegen sie. Gleichzeitig geht beim Fasten etwas Innerliches vor sich. Geist, Leib und Seele sind aufs innigste verbunden. Der Mensch erlebt im Fasten eine ganzheitliche Umstimmung, das heißt körperliche, geistige und seelische Funktionen ändern sich im Fasten und regen dadurch die Selbstheilungskräfte des Menschen an.“

#### **Saft oder Semmeln?**

Wer heute unter Anleitung fasten möchte, findet bei speziellen Fastenkliniken, Hotels, Abendkursen und auch in Klöstern eine Vielzahl von Fastenformen. Die wohl bekanntesten Varianten des Fastens orientieren sich an den Methoden der Fastenärzte Otto Buchinger, Dr. Hellmut Lützner, Dr. F.-X. Mayr und der „Natur-Ärztin“ Hildegard von Bingen. Alle Varia-

tionen beginnen bereits vor der eigentlichen Fastenperiode mit „Entlastungstagen“, bei denen der Körper schon teilweise entgiftet und auf geringere Nahrungszufuhr eingestellt wird. Der Verzicht auf Alkohol, Süßes, Fetttes und schwer verdaubares Essen sollte bereits in dieser Phase stattfinden. Fastenbegleiter Bruder Matthias Huber bietet in seinen Fastenkursen die Buchinger-Methode an: „Die Wiederentdeckung des Fastens für unsere Tage ist ein Verdienst des Arztes Dr. Otto Buchinger (1878-1966), der erst durch eigene schwere Arthrose und chronische Gallenentzündung, hervorgerufen durch eine verschleppte Mandelentzündung, zum Fasten kam. Mit strengem Fasten unter ärztlicher Kontrolle gelang es ihm zunächst die Arthrose und in einer späteren Fastenkur, seine Gallenkolik zu überwinden“, berichtet der Franziskaner von den Ursprüngen dieser Fastenform. Otto Buchinger fastete selbst jährlich zwei bis drei Wochen, doch viel bedeutsamer wurde seine

beobachtende Begleitung von unzähligen Patienten. Hier spürte er nach, bei welchen Krankheiten Fasten sinnvoll, ja manchmal nur noch als einziges Mittel helfen kann. „Gleichzeitig entdeckte der Arzt die enge Verbindung von gesundheitlichem und religiösem Fasten: „Er erlebte, wie Menschen ‚zu sich selbst kommen‘, während des Fastens ihren Lebensstil überdenken und Kraft gewinnen, ihr Leben neu zu orientieren,“ erklärt Bruder Matthias den religiösen Aspekt des Buchinger-Fastens. Fasten nach der Methode Dr. Buchinger/Dr. Lützner heißt in erster Linie, nur Flüssigkeiten in Form von Wasser, Tees, Gemüsebrühen und Säften von zu sich zu nehmen. Gleichzeitig verzichtet der Fastende völlig auf Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Nikotin. Unbedingt dazu gehört auch die seelische Entspannung. Die F.X. Mayr-Kur basiert auf der Erkenntnis des österreichischen Arztes Franz Xaver Mayr, dass der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden in einer gesunden, leistungsfähigen Verdauung liegt. Das ganzheitliche Ernährungskonzept, das den Darm von Grund auf regenerieren und den Weg zu einer natürlichen und bewussten



Blick vom Telfser Franziskanerkloster auf die Kirche.



Bruder Matthias Huber: Fasten soll helfen, vom Alltag Abstand zu gewinnen und sich auf die wahren Bedürfnisse zu besinnen.



Auch die Don Bosco-Schwester in Baumkirchen bieten das Klosterfasten an.



Lebensweise zeigen soll, ist auch als „Milch-Semmel-Kur“ bekannt, da diese beiden Lebensmittel die Basis für die Fastenmethode bilden. Gemüsebrühe, Fastentee und Substitute ergänzen den Speiseplan der ersten Tage, dann kommen schrittweise wieder andere Lebensmittel hinzu. Das F.X. Mayr-Fasten wird besonders Menschen mit Problemen im Verdauungstrakt empfohlen. Die Fastenmethode nach Hildegard von Bingen, Mystikerin und Natur-Ärztin des 11. Jahrhunderts, beginnt mit dem Verzicht von tierischem Eiweiß in den Entlastungstagen. In dieser Zeit wird mäßig Obst, Gemüse, Salat, Vollreis, Vollkornbrot und Dinkel gegessen. Die Ernährung der eigentlichen Vollfastentage besteht in erster Linie aus Dinkel-Gemüse-Brühe und Fenchel-Tee. Für eventuelle Kreislaufschwächen ist „Herzwein“ zugelassen. Schwester Veronika Kreuzberger vom Don-Bosco-Kloster in Baumkirchen unterstreicht die zusätzlichen Aspekte der Methode: „Hildegard-Heilfasten bedeutet eine sehr sanfte und für den Körper schonende Art des Reinigens. Es wird als nicht so belastend empfunden wie andere Fastenkuren. Der Elektrolythaushalt bleibt im Gleichgewicht, da der Körper immer ausreichend mit Spurenelementen versorgt wird. Für Hildegard von Bingen war Fasten jedoch mehr als nur eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers: Es hat den tieferen Sinn einer seelisch-geistigen Reinigung. Durch die Konzentration auf Wesentliches führt es in Verbindung mit meditativer Besinnung zu sich selbst und zur Berührung mit dem was uns trägt. So kann das Fasten seine heilbringende Wirkung voll entfalten und der Mensch erfährt sich auf mehreren Ebenen wieder ‚heil‘ und ‚ganz‘.“

#### Neues Essverständnis und eine ganzheitliche Sicht

Das Reinigen und Entgiften des Körpers inkludiert bei allen Methoden auch die regelmäßige Darmentleerung. Glaubersalz, Ingwer-Ausleitungskexse, Flohsamen, Darmgymnastik und manchmal auch Einläufe helfen dabei. Ebenso wichtig wie die richtige Vorbereitung auf das Fasten ist auch die langsame, bewusste Rückkehr zum normalen Essen. Fasten soll nicht nur den Körper entlasten, sondern auch den Umgang mit Lebensmitteln bewusster machen, Essgewohnheiten verändern und einen Zugang zu einer natürlichen Ernährung bereiten. Daher gehören zum Fasten auch die „Aufbautage“, bei denen man langsam wieder mit dem Essen beginnt und den Körper wieder an die feste Nahrung gewöhnt. Wer hier zu schnell zu Wiener Schnitzel und Pommes zurückkehrt, wird es bitter bereuen - Magen und Darm revoltieren gehörig. Außerdem sollten diese Speisen nach dem Fasten ohnehin viel seltener auf der Speisekarte stehen! Gleichzeitig mit dem geänderten Blick auf die eigene Ernährungsweise finden viele Menschen beim Fasten auch zu einer neuen Wahrnehmung ihres Lebens. Bruder Matthias berichtet, warum Menschen sich auf das Fasten einlassen: „Hinter dem vermehrten Interesse an Fastenkursen steckt mehr als die Suche nach einer neuen Form des Abspeckens, des Entschlackens, des Schlankerwerdens. Wer einmal gefastet hat oder Menschen während und nach einer Fastenwoche erlebt, der beobachtet und hört ähnliche Erfahrungen: Gelebte Fastenerfahrungen, in denen Menschen sensibler werden für die inneren Zusammenhänge zwischen körperlichem Wohlbefinden und seelischem Erleben, für die Einheit von Leib und Seele, Körper und Geist. Doch sie spüren und erleben diese nicht nur, sie erzählen auch darüber und gleichzeitig können wir an ihren Augen, ihrer Offenheit und ihrem Verhalten deutlich erkennen: Durch das Fasten haben sie begonnen, sich ‚ganzheitlich‘ neu zu entdecken.“ Laut dem Fastenbegleiter spüren immer mehr Menschen heute, dass an ihrer Art zu leben, zu arbeiten und die Freizeit zu gestalten,



**Labyrinth:** Die verschlungenen Lebenswege zu enwirren und zur Mitte zu kommen ist ein Ziel des spirituellen Fastens.

vielen nicht mehr stimmt. Sie beobachten es bei anderen und erleben es auch an sich selbst: ständige Anspannungen und das Gefühl der Überforderung, die immer häufigere innere Leere und die Frage nach dem Sinn des Ganzen.

### **Klosterfasten: spirituelle Begleitung und christliche Gemeinschaft**

Sicherlich auch aus diesem Grund wenden sich Menschen heute vermehrt an Klöster, um in einer christlichen Gemeinschaft zu fasten. Auf der Suche nach dem „Sinn in der (körperlichen) Leere“ kommen die Menschen zu ganz unterschiedlichen Erkenntnissen, berichtet Fastenleiter Bruder Matthias. Lösungen für Lebenskrisen ergeben sich beim Fasten oft in ganz anderer Weise als angenommen. In Tirol bietet das Franziskanerkloster in Telfs bereits seit längerem die Möglichkeit, im Kloster zu fasten. Begleitete Fastentage in der Karwoche leitet Bruder Matthias Huber. Darüber hinaus kann aber jeder zu den Franziskanern kommen und für sich alleine eine Zeit des Fastens verbringen. „Unser Kloster öffnet seine Pforten, weil wir seit langem spüren, dass bei vielen das Bedürfnis da ist, sich in ein Kloster zurückzuziehen. Außerdem ist unser neu renoviertes Haus mit seiner starken spirituellen Ausstrahlung ein kostbarer Schatz, den wir nicht für uns allein beanspruchen sondern mit anderen teilen wollen“, umfasst Bruder Philipp Wahlmüller, Leiter des Klosters, die Beweggründe, warum diese Art des „Urlaubs“ in Telfer Kloster angeboten wird. „Viele Menschen spüren, dass sie mit der Welt und mit dem, was sie bietet, nicht genug haben. Sie entdecken die Seele,

die nach mehr verlangt, nach Sinn, nach spiritueller Erfahrung, letztlich nach Gott. Klöster gelten als Orte, wo dieser Suche Zeit und Raum gegeben wird und wo Menschen leben, die den Weg zeigen und begleiten können.“ Frauen und Männer aus allen Schichten und Altersgruppen kommen zum Fasten nach Telfs, wobei die 40- bis 50-Jährigen leicht überwiegen. „Das Besondere ist der spirituelle Raum des Klosters und die Möglichkeit bei der Liturgie und den Gebetszeiten der Brüder dabei zu sein. Außerdem hat man die Möglichkeit, bei einem der Brüder spiri-



**Bruder Philipp Wahlmüller, Leiter des Klosters in Telfs: Offenes Haus für Suchende.**

tuelle Begleitung in Anspruch zu nehmen. Während des Fastens in der Begegnung mit sich, den anderen und Gott kann ein Mensch die Redeweise der Bibel „Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein...“ (Mt. 11,5) im übertragenen Sinn an sich selber erfahren: wieder sehen beziehungsweise etwas neu sehen, aufstehen und neue Wege gehen, sich freier

fühlen und entscheiden können, wieder offen reden, anderen und mir etwas zutrauen ... Wenn diese Erfahrungen als eine Frucht des Fastens im alltäglichen Leben des Menschen spürbar werden, dann können gläubige Christen auch sagen: Er erlebt damit ein Stück des ihm von Gott zugesagten Heils. Dann, aber nicht nur dann, ist Fasten keine Mode sondern wirkt heilend auf Leib und Seele des Menschen“, berichten Bruder Matthias und Bruder Philipp. Auch die Don Bosco Schwestern in Baumkirchen offerieren in der Karwoche sieben Tage Heilfasten nach Hildegard von Bingen kombiniert mit Exerzienelementen, Nordic Walking und medizinischer Betreuung. Die Schwestern sprechen alle Altersgruppen an, weitere Kurse sind in Planung. Im Bildungshaus St. Michael in Matriel kann man im März eine Woche nach F.X. Mayr Heilfasten mit Meditation belegen. Darüber hinaus gibt es Kurse oder Wochen(enden) mit Fastenelementen und die Möglichkeit zum Urlaub im Kloster, etwa im Innsbrucker Haus Marillac, in Eben am Achensee, im Exerzitenhaus Maria Hilf in Kufstein und im Zisterzienserstift Stams. Wer Abstand von der Heimat braucht, kann aus einer Reihe Klöster in Österreich wählen, so etwa Marienkron, Kloster Pernegg oder die Klöster der Marienschwestern vom Karmel in Oberösterreich. In allen Stätten wird der Fastende eine besondere Atmosphäre vorfinden, Stille, Spiritualität und eine „Zeit der Entschleunigung“ mitten im sonst gewohnten Alltagsstress. Denn diesen Sinn soll das (Kloster)fasten laut Bruder Matthias bringen: „Abstand gewinnen zum Alltag, zur Ruhe kommen und sich auf die wahren Bedürfnisse besinnen.“ ■