



## Fasten als Weg aus der Krise

Krisen sind uns so vertraut wie widerlich. Neben persönlichen, kennen wir familiäre und kommunale, soziale, gesellschaftliche, nationale und internationale. Sie können Wirtschaft wie Politik, Landwirtschaft und Industrie, das Bildungs- und eigentlich jedes System treffen. Kein Mensch und kein Land sind sicher vor ihnen. Die Belgier haben vor kurzem sogar die Krisensteuer erfunden, bestimmt ein einträgliches Geschäft in krisengebeutelten Zeiten.

Solange wir Krisen ausschließlich aus der negativen Ecke betrachten, bleiben wir ihr Opfer und erleben sie. Bereits ein intensiver Blick auf das Wort selbst verriete seinen Doppelcharakter. Im Chinesischen setzt es sich aus zwei Schriftzeichen zusammen, dem für Gefahr und jenem für Chance. Und tatsächlich können uns Krisen zu Chancen werden. Im Griechischen bedeutet „Krise“ auch noch Entscheidung und in der Tat beinhaltet jede Krise die Entscheidung, ob ich mich der Konfrontation mit dem Neuen, das sie mir aufzwingt, stelle, oder ob ich mich verweigere und folglich zum Erleidenden werde.

Krisen folgen einem (arche-)typischen Muster, wie es sich etwa am Beispiel der Lebensmitte verdeutlicht. So wunderbar die erste Lebenshälfte gewesen sein mag, irgendwann kommt die Zeit, wo bisher Lebensbestimmende Themen keinen Spaß mehr machen. Stattdessen treten wie aus heiterem Himmel unerklärliche Spannungen auf, die alles in ein anderes neues Licht tauchen. *Weder Fisch noch Fleisch* nennt der Volksmund diesen Seelenzustand. Wir versuchen nun typischer Weise, uns mit altbekannten Mitteln zu helfen und müssen feststellen, dass sie nicht mehr greifen. Noch mehr vom selben hilft jetzt nicht mehr weiter. Wer nicht im biblischen Sinne umkehrt und sich auf die zweite Hälfte des Lebens, die Um- und Einkehr einstellt, kommt mit sich und der Welt nicht mehr zurecht. Ohne noch das Ziel der Entwicklung, den Heimweg zu kennen, müssen vertraute Karriere- und Beziehungsmuster geopfert, um zu neuen Ufern zu gelangen.

Was für den Wechsel der Lebensmitte gilt, trifft genauso auf die Pubertät zu und für fast jede Berufs- und Partnerkrise. Wie in den großen und außerhalb unseres Einflusses liegenden Übergangskrisen gilt dieses Muster auch für von Menschen inszenierte Krisen: Alles beginnt mit einem oft unerklärlichen Ansteigen der Spannung, führt im Idealfall zu einer Bilanz der zurückliegenden Zeit und über das *notwendige* Opfern des Alten zur Öffnung gegenüber der neuen Aufgabe. Der erste Schultag wäre solch eine typische inszenierte Krise, die aus kindlicher Sicht durchaus vermeidbar erscheint. Nicht selten interpretieren Kinder die Schule als eine überflüssige, von Erwachsenen ersonnene Schikane. Darin unterscheiden sie sich nicht wesentlich von jenen Erwachsenen, die die Schule des Lebens als eine unnötige Zumutung empfinden und mit Gott und der Welt darüber hadern.

Selbst wenn eine schlaue ABC-Schützin - trotz süßer Schultüte - schon am ersten Schultag das Drama durchschaut, hilft das wenig. Die aufkommende Ent-täuschung über die Schule beendet die Täuschung, dass das Leben auf ewig ein Kinderspiel bleiben könnte. Entweder sie verweigert sich nun dem Neuen und hält krampfhaft an der verspielten Kindheit fest, oder sie stellt sich und beginnt Neues zu lernen. Gelänge es ihr neun Jahre im Widerstand zu bleiben, würde das Schicksal der Analphabetin ihr ganzes weiteres Leben bestimmen. Was wir nicht hinter uns bringen, bleibt ausnahmslos vor uns. Je schneller und bereitwilliger sie im dagegen ihr altes Leben aufgibt und das anstehende Neue lernt, desto leichter wird sie auf ihrem Schulweg vorankommen. Dieses Muster lässt sich zwanglos auch auf andere uns krisenhaft begegnende Herausforderungen übertragen.

Seit alters her haben Menschen ihre Erfahrungen mit Krisen gemacht, haben versucht, sich vor ihnen zu drücken oder sich auf sie vorzubereiten. Einige wenige haben zu allen Zeiten erkannt, dass Krisen zum Leben gehören und es unternommen, sich ihnen freiwillig zu stellen, ja sie haben freiwillige Krisen auf sich genommen, um dem Thema des Umbruchs und Neuanfangs gerecht zu werden. Das heute wieder populär werdende Fasten lässt sich als solch eine freiwillige Krise betrachten und war seit altersher zugleich ein

Weg, um mit Übergangssituationen in bewusster Weise fertig zu werden. Auch hier stellen sich oft Spannungen in den ersten drei Tagen ein, wo der Körper sich noch sträuben mag, das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht funktioniert. Der Organismus muss erst lernen, auf Energiebereitstellung aus eigenen Reserven umzuschalten. Sein anfänglicher Widerwille gegen dieses ungewohnte Programm schlägt nach spätestens drei Tagen in ein sehr gesundes Verhalten um. Er fängt jetzt nämlich an, all das abzubauen, womit er in der Vergangenheit nicht recht fertig werden konnte. Alte Herde und überflüssiges Narbengewebe werden abgetragen auf der Suche nach Brennmaterial. Wie bei einem Haushalt in wirtschaftlichen Krisenzeiten wird jetzt auf zurückgelegte Reserven zurückgegriffen und alles, was überflüssig ist, wird verbrannt. Hieraus ergibt sich die tiefgehende Reinigung der Gewebe, die wir regelmäßig beim Fasten beobachten. Dass ein solcherart entschlacktes Körperhaus auch für die Seele zur angenehmeren Wohnstatt wird, liegt auf der Hand und zeigt sich in der Klärung von Gefühlsverwirrungen und der sanften Entladung von Emotionsstaus während Fastenzeiten. Psychologisch ist auch das für Krisen typische Opfer - hier in Bezug auf die gewohnten Mahlzeiten deutlich, ähnlich wie der spätere Gewinn neuer Freiheit und Leichtigkeit uns daran erinnert, dass Fastenzeiten auf einer bewussten und erlösten Ebene dem Muster der Krise folgen.

Dabei ist auch das Essen selbst längst ein Krisenthema und leider auf völlig unerlöster Ebene. Die auf unbewusstes Essen zurückzuführenden Schäden belaufen sich in diesem Land auf über 100 Milliarden DM pro Jahr. So erstaunt es nicht, dass das Thema Essen seit Jahren Konjunktur hat und Diäten einen Dauerboom verzeichnen. Verblüffend ist nur, wie wenig Einfluss das auf die Lebenserwartung hat. Denn nicht was wir essen ist entscheidend, sondern wie viel und wie und ob wir uns und unserem Organismus auch Pausen gönnen. Jeden Morgen sollte das Frühstück (englisch break-fast) eine Fastenperiode von wenigstens 12 Stunden brechen, die *notwendig* ist, um den Organismus ausreichend zu regenerieren. Ganz analog würde einmal im Jahr ein längeres Fasten ungeahnte Regenerationskräfte freisetzen. So wie wir mit der Ruhe der Nacht im Rücken den Tag überstehen, könnten wir von der Erholung der Fastenzeit ein Jahr lang zehren, vorausgesetzt es handelt sich wirklich um eine Ruheperiode nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele. Bewusstes Fasten führt ganz von selbst dazu, dass neben den Kleidern auch das Bewusstsein weiter wird.

Vom kleinen Himalayavolk der Hunzas, das bis Mitte dieses Jahrhunderts abgeschnitten von den Segnungen der Zivilisation lebte und auf Grund seiner kargen Lebensverhältnisse jedes Frühjahr zu einer langen Fastenzeit gezwungen war, gibt es eindrucksvolle Zeugnisse fast unverwüstlicher Gesundheit. Die Menschen wurden steinalt und kannten keines der typischen Zivilisationssymptome. Herzinfarkt und Krebs waren ebenso unbekannt wie jede Form von Kriminalität. Wenn ich mir als Arzt solche Fakten betrachte, fielen mir auch für uns moderne Menschen einfache Lösungen ein. Gelänge es uns, die (ursprünglich christliche) Fastenzeit zu reaktivieren, könnten wir in absehbarer Zeit ganze Krankheitsbilder wie Gicht und Rheuma, Altersdiabetes und Bluthochdruck vergessen. Dem Herzinfarkt würde die Basis genommen und dem Krebs zumindest das Terrain ruiniert. Dass wir eine so einfache, billige und wirksame Maßnahme nicht nutzen, liegt wohl vor allem im Macherwahn unserer Medizin, die noch immer (auf typisch männliche Art) davon träumt, Gesundheit zu „produzieren“. Wohin dieser Wahn bezüglich des Themas Gewichtsabnahme führt, erlebten wir gerade anlässlich des Skandals um tödliche Schlankheitspillen.

Fasten erscheint vielen modernen Medizinern offenbar zu einfach, zu billig und vor allem zu unprofessionell, denn man braucht schon sehr bald keinen Arzt mehr dazu. Im Gegenteil müssten sich Fastenärzte darauf gefasst machen, viele Patienten auf diese Weise zu verlieren, jene nämlich, die über diesen Weg Kontakt finden zu ihrem *Inneren Arzt*, wie Paracelsus die Heilkraft nannte, die in jedem von uns schlummert. Fasten weckt sie auf und spricht den archetypisch weiblichen Pol in uns an, dem es nicht ums Machen, sondern ums Loslassen geht. Wir werden dadurch ganz nebenbei sensibler und empfänglicher für Signale aus dem eigenen Innern und bekommen so die Chance, den Kontakt zu unserer inneren Stimme und den Träumen der Nacht wieder zu finden. Mit einem verlässlichen Draht zum eigenen inneren Arzt, werden äußere Ärzte weniger nötig. Nicht mehr gebraucht zu werden, ist aber die Horrorvision der allermeisten Menschen und auch die von Ärzten.

So gibt es noch immer Kollegen, die vor dem Fasten warnen und sich damit in Widerspruch zu allen großen Religionen und spirituellen Traditionen setzen. Sie tun es mutig und engagiert, wohl mit dem Ziel, die eigene Notwendigkeit zu erhalten. Solch entwicklungsfeindliche Therapeuten warnen meist vor den Symptomen des Fastenbeginns. Ein Organismus, der Fasten nicht gewöhnt ist, kann Widerstand leisten mit Hungergefühlen, Übelkeit, Kopfschmerzen (vor allem bei Kaffeegenießern) und einem angedeuteten Zusammenbruch des Kreislaufs. Wie am ersten Schultag ist es eine reine Bewusstseinsangelegenheit, wann diese überschaubaren Dramen wieder nachlassen. Spätestens nach dem dritten Tag hat der Körper die neue Botschaft angenommen und stellt den Widerstand ein. Er lebt jetzt sehr gut vom eigenen Fett, und es gibt keinen Grund, warum ihm dieses schlechter bekommen sollte als das von Schweinen.

Von jetzt ab geht es den meisten Fastenden sehr gut und vielen bereits besser als vorher, weshalb Ärzte von Fasteneuphorie sprechen, jenem Gefühl beschwingter Leichtigkeit und beeindruckender Klarheit in den Gefühls- und Gedankenwelten. Am Ende, wenn die verbrauchten Pfunde in Kalorien umgerechnet werden (1 Gramm Fett ergibt fast 10 kcal), stellt sich heraus, dass der Körper jeden Tag ausreichend Kalorien zur Verfügung hatte, zumal er die gesamte Verdauungsenergie einspart. Diese Einsparung dürfte für die euphorischen Gefühle von Energieüberfluss verantwortlich sein. Treten diese einmal nicht auf, liegt es daran, dass der Organismus die vorhandene Energie für Reparatur- und Aufräumungsarbeiten verbraucht. Auf alle Fälle ist jetzt Regeneration angesagt. Fastende leben vom eigen Eingemachten und vieles hängt davon ab, in welchem Zustand es ist. Ernährung und Lebensstil spielen eine Rolle, aber auch Schlafdefizite der Vergangenheit können sich mit Müdigkeit bemerkbar machen. In jedem Fall aber geschehen nun sinnvolle Maßnahmen in der Regie des inneren Arztes. So wird es verständlich, dass Fasten eine der besten Regenerationsmethoden darstellt und die beste Einstellung auf Krisen.

Dr. Simon B., eine angestellter Ingenieur Anfang 50, dessen Firma in Konkurs gegangen war, verarbeitete diese für ihn überraschende Wendung seines Lebensweges mit Stimmungsschwankungen und Aggressionsausbrüchen gegenüber seiner Partnerin. Als Existenzängste und Depressionen hinzukamen, suchte er therapeutische Hilfe. Schon auf Grund seines andauernden Klagens darüber, dass er von seinen finanziellen Reserven lebe, lag der Rat zu einer Fastenkur nahe. Nun ging er auch an seine körperlichen Reserven und während sein Übergewicht dahin schmolz, begann er sich bereits wieder besser zu fühlen. Erleichtert und (von viel Ballast) befreit, konnte er erstmals der Neugewonnenen Freizeit etwas Positives abgewinnen. Er begann die Natur zu genießen wie seit Jahren nicht mehr und das extrem gespannte Verhältnis zu seiner Frau normalisierte sich nicht nur, sondern die Ehefrau diagnostizierte geradezu einen neuen Frühling. Sie entdeckte Eigenschaften an Ihrem Ehemann wieder, die sie vor Jahren geschätzt hatte. Herr B. fing an, sich im sozialen Bereich zu engagieren, was ihn früher bereits interessiert hatte, wofür es aber nie Zeit und Raum in seinem Ingenieurleben gefunden hatte. Als sich aus diesen ehrenamtlichen Aufgaben später noch eine zwar kärglich aber immerhin doch bezahlte Arbeit ergab, bezeichnete er sich als so glücklich wie schon lange nicht mehr. Die nächste Fastenkur - ein gutes halbes Jahr später machte seine Frau bereits mit.

Frau Gabi S. nahm eine Partnerschaftskrise, die zum Verlust Ihres Mannes geführt hatte, zum Anlass für ihre erste Fastenzeit. Der Entschluss fiel ihr leicht, da ihr sowieso aller Appetit vergangen war und sie auf nichts mehr Lust hatte. Sie zog sich in eine ländliche Idylle zurück, war viel mit sich allein und gab den Bedürfnissen Ihres fastenden Körpers nach. Sie weinte viel, was sie aber als geradezu erleichternd und befreiend beschrieb. Nach drei Fastenwochen und insgesamt vier Wochen Abwesenheit fühlte sie sich innerlich erneuert und gelöst. Sie belebte ein altes Hobby neu, das sie ihrem Mann zuliebe aufgegeben hatte, und als dieser nach einigen Monaten zur ihr zurückkehrte, nahm sie ihn nur relativ skeptisch wieder auf. Sie trennte sich dann nach wenigen Wochen ihrerseits von ihm, als er nicht aufhören wollte, sie auf alte Muster festzulegen.

Viele ähnliche Krisen und Schicksalsschläge ließen sich mit einer Zeit der freiwilligen Einschränkung und Besinnung im Fasten in Chancen wandeln. Je schwerer die Krise, desto drastischer reduziert sie uns auf Wesentliches genau wie das Fasten. Auch wenn wir noch so viele Pfunde verlieren wird uns danach doch nichts fehlen, im Gegenteil, was übrig geblieben ist, erscheint uns wesentlicher, sauberer und ist leichter (durchs Leben) zu tragen. Fastende tragen aber nicht nur körperlich leichter an sich, sie (er-

)tragen auch ihr Leben im allgemeinen leichter. Körperlich und seelisch sind sie besser in der Lage, mit Krisen fertig zu werden, haben sie doch gelernt und ihrem Körper beigebracht, immer wieder zum Wesentlichen zurückzufinden.

Neben der Vorbeugung ist das Fasten als Akutmaßnahme bewährt, um den bewussten Durchgang durch schwierige Krisenzeiten zu erleichtern. Krisen fordern in ihrer ersten Spannungsphase Bilanz von uns und anschließend das Abwerfen von Ballast. Genau das aber geschieht beim Fasten auf eindrucksvolle Weise. Es wird so gleichsam zu einem Krisenbewältigungsritual, fördert es doch in Körper, Seele und Geist genau das, was die Krise von uns will: Eine Wendung nach Innen, das bewusste Opfer im Loslassen alles Überflüssigen und die Neubestimmung des eigenen Standortes. Nicht umsonst war Fasten in alten Zeiten ein religiöses Ritual für solche Zeiten des Umbruchs und ersetzte den Menschen Psychotherapie und Medizin.