



Fasten - Frei sein für...

Fasten erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit. Allerdings verzichten die meisten Menschen nicht aus Glaubensgründen, denn das wichtigste Ziel ist für viele die Gesundheit. Christen fasten traditionell 40 Tage vor Ostern. Warum es sich lohnt zu fasten, erklärt Peter Zimmerling, Professor für Praktische Theologie an der Theologischen Fakultät der Universität Leipzig.

Die Wiederentdeckung des Fastens

Das Fasten ist nicht im Raum der Kirche wiederentdeckt worden, sondern von der Medizin als sogenanntes Heilfasten. Die Überernährung entwickelte sich in den westlichen Industriegesellschaften seit den 1960er Jahren mehr und mehr zu einem gesamtgesellschaftlichen Problem. Diät- und Fastenkuren boten sich als Ausweg an.

Fasten gibt es nur im Dreierpack!

Das Fasten ist eine ganzheitliche Übung, die eine gesundheitliche Dimension, eine spirituelle Dimension und eine sozial-politische Dimension umfasst. Fasten gibt es daher nur im Dreierpack! Es ist hier nicht der Ort, um die positiven Auswirkungen des Fastens auf den menschlichen Organismus zu entfalten, die weit über das Moment der Entschlackung hinausgehen.

Die vielen Ersatzbefriedigungen aus der Hand legen

Beim Fasten legt der Mensch die vielen Ersatzbefriedigungen aus der Hand, die ihn betäuben und blind machen gegenüber seiner eigenen Realität.

Er wird dadurch in die Lage versetzt, sich so zu sehen, wie er wirklich ist, und braucht nicht länger vor sich selbst davonzulaufen, indem der Fastende seine Wünsche und Begierden aus der Hand gibt.

Indem Fastende das Selbstverständliche durchbrechen, werden sie vor Lebensüberdruß bewahrt. Sie gewinnen einen Raum, in dem Neues wachsen kann.

Schließlich verändert Fasten auch die Wahrnehmung der Welt. Es stellt einen Protest gegen jede Form von Materialismus und damit gegen die Tyrannei des Sichtbaren dar.

Formen des Fastens

In den vergangenen Jahren ist eine Reihe von Formen des Fastens erprobt worden. Es bietet sich an, zunächst Erfahrungen der kirchlichen Tradition aufzugreifen. Während der Fastenzeit kann auf die unterschiedlichsten Gewohnheiten verzichtet werden: auf Alkohol, Fernsehen, Süßigkeiten, Fleischgenuss, Smartphone, etc.. Daneben bietet sich die Karwoche für den Verzicht auf Nahrungsaufnahme zur Vorbereitung auf die Osterzeit an.



Chancen und Gefahren

Es soll nicht verschwiegen werden, dass das Fasten auch Gefahren birgt. Durch ein rein medizinisch verstandenes Fasten wird häufig das Gegenteil erreicht: Es macht dick, weil es dem Fastenden nicht hilft, zu einer Veränderung seines Lebensstils zu finden. Dadurch führt die Fastenkur bloß zur Bekämpfung der Symptome des Übergewichts; die Ursachen bleiben unhinterfragt. Eine weitere Gefahr liegt darin, dass die Angst, etwas Giftiges zu essen, zum beherrschenden Motiv wird.

Das ist angesichts der permanenten Lebensmittel- Skandale zwar verständlich; dennoch darf dieses Motiv für ein spirituell verstandenes Fasten nicht ausschlaggebend sein. Problematisch ist das Fasten auch dort, wo mit ihm eine Verneinung des Leibes verbunden ist. Hier kann die Grenze zur Bulimie (Ess-Brechsucht) bereits überschritten sein. Schließlich kann das Fasten durch Lebensverneinung motiviert sein. Weil so viele Menschen hungern müssen, gönnt man sich selbst nichts mehr. Auf diese Weise zerstört das Fasten die Dankbarkeit für die vielen guten Dinge, die uns täglich zur Erhaltung des Lebens zur Verfügung stehen.

Warum fasten die Deutschen?

- | | |
|---|-------|
| ▶ Gesundheit (Entgiften) | 44% |
| ▶ gesünderes Leben | 43% |
| ▶ bewussteres Leben | 40% |
| ▶ Gewichtsabnahme | 38% |
| ▶ Änderung des Konsumverhaltens | 27% |
| ▶ Gewohnheiten infrage stellen | 24% |
| ▶ um sich mit dem Glauben zu beschäftigen | 11% * |

Quelle: Zimmerling, Peter;(2018); in Magazin idea Spektrum; 6 Ausgabe, Seite 16-17.

* YouGov; ideagrafik