

Fasten – Freiheit durch Loslassen

Gegenwärtig erfährt das Fasten, das in allen Religionen einen Grundvollzug geistlichen Lebens darstellt, im christlichen Abendland inner- wie außerhalb der Kirchen eine bemerkenswerte Renaissance. Ist dies nur der Sehnsucht nach dem außergewöhnlichen Kick, nach einem „Event“ im ansonsten langweilig dahinplätschernden Alltag zuzuschreiben? Ist die Zunahme von Fastengruppen auch im kirchlichen Bereich eine reine Modeerscheinung, die sich in ein paar Jahren wieder verlaufen wird?

Um diese Frage zu beantworten, ist es ratsam, zunächst nach den Wirkungen des Fastens auf den verschiedenen Ebenen des menschlichen Existenzvollzugs zu fragen. Dabei wird mit dem Begriff „Fasten“ das bezeichnet, was man präziser „Vollfasten“ nennen müsste: der freiwillige Verzicht gesunder, erwachsener Menschen auf jegliche feste Nahrung unter gleichzeitiger Aufnahme von viel Flüssigkeit (Früchtetee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesaft, klare Gemüsebrühe).

Die zeitlich gesehen ersten Wirkungen des Fastens spielen sich auf der psychischen Ebene ab. Besonders an den ersten Fastentagen (und auch später wiederholt, wenn mehrere Wochen gefastet wird) werden Fastende intensiv mit den eigenen Sehnsüchten und Unzufriedenheiten konfrontiert. Sie sind überdurchschnittlich gereizt und nehmen mehr als sonst wahr, welches Aggressionspotential und wie viele verdrängte Probleme sich in ihnen auf

gestaut haben. Das Fasten kann Anstoß sein, diese Probleme anzuschauen und anzugehen. Unwillkürlich suchen viele Fastende auch nach Ersatzbefriedigungen für die wegfallende Nahrungsaufnahme. Dabei springen ihnen die schlechten Gewohnheiten ins Auge, die sie sich im Laufe der Zeit angeeignet haben – nicht nur in Bezug auf das Essen. Die Fastenden bemerken diese Gewohnheiten und können gezielte Korrekturen vornehmen. Sie lernen die innere Freiheit kennen, Dinge zu lassen, und üben sich in Verzicht und Maßhalten. Man könnte den so beschriebenen psychischen Prozess als inneres Reifen und Wachsen bezeichnen, als Schritt der Selbstwerdung, als *Läuterung und Reinigung*.

Nach einigen Tagen, wenn sich der Körper umgestellt hat, bewirkt das Fasten auf der physischen Ebene eine spürbare körperliche Entlastung und daraus resultierend *größere Leistungsfähigkeit*. Das mag auf den ersten Blick verblüffend erscheinen. Wenn man aber berücksichtigt, dass rund 30 Prozent der Energiezufuhr vom Verdauungsapparat verbraucht werden, wird die Aussage verständlich. Der Körper fastender Menschen bezieht seine Energien aus Depots, die er sich in Zeiten guter Ernährung angelegt hat. Zwar drosselt er den Gesamtumsatz der Energie im Vergleich zur Phase normaler Nahrungsaufnahme, hat dafür aber die volle Leistung für körperliche und geistige Aktivitäten zur Verfügung. Kurzzeitige Spitzenleistungen sind nicht möglich,

wohl aber lang anhaltende Dauerleistung auf hohem Niveau. Überdies brauchen Fastende deutlich weniger Schlaf. Sie erfahren eine *gesteigerte Wachheit*. Auch das haben sich die Religionen schon seit Jahrtausenden zunutze gemacht, indem sie die Fastenden zu Gebetswachen anhalten.

Was die Prozesse auf neurophysiologischer Ebene angeht, nennt die spirituelle Tradition als Frucht des Fastens übereinstimmend die Erfahrung von *Freiheit, Freude, Klarheit, innerer Ruhe und Schärfung der physischen und geistlichen Sinne*. Bis vor wenigen Jahren konnten diese Wirkungen allerdings nur beschrieben, nicht wissenschaftlich begründet werden. Der Göttinger Neurologe G. Huether hat nun aber gezeigt, dass das Fasten nach einigen Tagen zur erhöhten Synthese und Freisetzung von Serotonin führt. Serotonin ist ein Botenstoff zur Regulation der Signalübertragung zwischen den einzelnen Gehirnzellen, der insbesondere für die persönliche Stimmung verantwortlich ist. Ist Serotonin in erhöhter Konzentration vorhanden, steigt die Stimmung. Nun lässt sich eine Serotoninerhöhung auf unterschiedliche Weise erzielen: kurzfristig, aber wenig nachhaltig (ganz abgesehen von den Nebenwirkungen) durch die Einnahme bestimmter Drogen (Ecstasy, LSD) oder den übermäßigen Verzehr von kohlehydrat- bzw. fettreicher Nahrung (Schokolade, Süßigkeiten). Mittelfristig (nach zwei bis drei Tagen), dafür mit langanhaltender Wirkung durch Fasten. Die Neurologie kann so auf einleuchtende Weise typische Suchtverhaltensweisen erklären. Sie kann aber ebenso die uralten Erfahrungen Fastender bestätigen und begründen.

Psychische, physische und neurologische Prozesse beeinflussen und verstärken einander gegenseitig. Sie laufen prinzipiell nicht willensgesteuert ab, begegnen den Fastenden also mehr oder weniger „zwangsläufig“ und „unfreiwillig“. Wenn aber Spiritualität der gläubige Umgang mit der Wirklichkeit ist, dann geht es in einem religiös motivierten Fasten darum, diese Prozesse geistlich zu deuten:

- Fasten bewirkt Läuterung und Klarheit. Im Blick auf *sich selbst* kann es den oder die Fastende(n) zu einer vertieften Selbstannahme und Lebensbejahung führen. Auch kann in der bewussten Konfrontation mit den eigenen Versuchungen neu klar werden, was die Seele wirklich sättigt, was das eigene Leben trägt und ausfüllt.
- Fasten schenkt Wachheit und geschärfte Sinne. Im Blick auf *die Mitmenschen und die Umwelt* können den Fastenden größere Liebesfähigkeit und Einfühlungsvermögen erwachsen sowie ihre Solidarität gestärkt werden (so zentral im Fasten Mahatma Gandhis).
- Im Blick auf *Gott* kann die Abhängigkeit von ihm und die Verwiesenheit auf ihn neu erfahren werden. Der oder die Fastende kann mit Leib und Seele intensiver beten, im Einzelfall sogar ekstatische Erfahrungen machen. Im christlichen Fasten kann dies insbesondere zur Verlebendigung der eucharistischen Frömmigkeit beitragen.

Die drei genannten Beziehungsrichtungen stehen im geistlichen Leben nicht nebeneinander, sondern stets in innerer Einheit zueinander: Intensivierte Be-

ziehungen zu sich selbst und zur Um- und Mitwelt schließen eine vertiefte Gottesbeziehung ein und umgekehrt. Letztlich ist es genau das, was die Perikope vom Fasten Jesu (Mt 4,1–11 par) zum Ausdruck bringt. Sie verbindet, psychologisch gesprochen, Motive der Selbstfindung Jesu (Was ist sein Weg? Was heißt das ihm in der Taufe zugesprochene Sohn-Gottes-Sein?) mit Motiven der geistlichen Wegsuche (den Willen Gottes tun; sich an den Sinn der Schrift halten). Im Makrokontext wird deutlich, wie sich daraus auch eine gewandelte Beziehung zu den Menschen ergibt: Erst nach seinem Wüstenaufenthalt – so alle Synoptiker – beginnt Jesus öffentlich zu wirken.

Fasten ist ein Weg, zu größerer Klarheit und Freiheit zu gelangen, indem sich der oder die Fastende im Loslassen der Nahrung der Versuchung aussetzt. In diesem Sinne kann es für die christliche Spiritualität neu bedeutsam werden.

Michael Rosenberger