

Ruth & Dietmar Pfennighaus

# Einfach fasten – gesünder leben

Ein ganzheitlicher Wegweiser für Körper,  
Geist und Seele



**Ruth Pfennighaus** ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie Phytotherapeutin. Seit über 30 Jahren führt sie Gesundheitsseminare – insbesondere Fastenwanderungen – durch.

**Dr. Dietmar Pfennighaus** ist Theologe, Systemischer Berater und Supervisor. Er leitet das Weiterbildungsinstitut für Systemische Beratung und Seelsorge ([www.isbus.net](http://www.isbus.net)) und zusammen mit seiner Frau Ruth das Ganzheitliche Gesundheitshaus in Marburg ([www.ge-haus.de](http://www.ge-haus.de)).

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch stammen aus dem Bereich der Naturheilkunde und sind kein Ersatz für eine ärztliche Beratung und Behandlung. Die Autoren und der Verlag übernehmen keine Haftung für nachteilige Auswirkungen oder Schäden, die in Zusammenhang mit den in diesem Buch enthaltenen Informationen und praktischen Hinweisen auftreten könnten.

Trotz aller Bemühungen ist es uns leider nicht gelungen, die Rechteinhaber sämtlicher Fremdtexthe ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96362-144-4

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 by Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Umschlagbild: © [stock.adobe.com/AnnaOm](https://stock.adobe.com/AnnaOm)

Umschlaggestaltung & Satz: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH

Fotos Innenteil: © privat: Steffen Stark (S. 6); privat (S. 9)

© [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com); ; Monfocus (S. 13); Felix Mittermeier (S. 17); danielbuescher (S. 19);

Nennieinszweidrei (S. 21); StockSnap (S. 23, 118); Stevebidmead (S. 27); blanca\_rovira (S. 28);

PublicDomainPictures (S. 32); Ridderhof (S. 40); Ertz (S. 43); MaBraS (S. 45); Life-Of-Pix (S. 48);

demieahl (S. 50); Jonny-Joka (S. 54); FrankWinkler (S. 56); PIRO4D (S. 64); Bessi (S. 67); rawpixel (S. 72);

Stux (S. 84); congerdesign (S. 87); 5598378 (S. 96); Silviarita (S. 103); wuzefe (S. 111); sik-life (S. 117);

Lubosttouska (S.120); Einladung\_zu\_Essen (S. 121); Pexels (S. 127, 160, 177); Jabbacake (S. 131);

danigeza (S. 139); JillWellington (S. 144, 154); PhotoGranary (S. 149); 28703 (S. 156); ROverhate (S. 165);

hschmider (S. 172); katerinavulcova (S. 179); Tama66 (S. 185); LisaRedfern (S. 200); Mareefe (S. 201);

RitaE (S. 203, 210); GorilaCreativo (S. 205); Free-Photos (S. 207); congerdesign (S. 208); mp1746 (S. 209);

stevepb (S. 211); Schlauschnacker (S. 212); marekonline (S. 213)

© [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com): SasaStock (S. 37); Evgeny Atamanenko (S. 106) Elena M. Tarasova (S. 110);

gpointstudio (S. 136); Mike Pellinni (S. 169); Liderina (S. 181); goodmoments (S. 188); Jiri Hera (S. 197);

Karissaa (S. 199); Harry Wedzinga (S. 202); pilipphoto (S. 204); pilipphoto (S. 206)

© [iStockphoto.com](http://iStockphoto.com): Irma Burns; Pimpay (S. 101) matka\_Wariatka (S. 80)

Printed in Poland

[www.francke-buch.de](http://www.francke-buch.de)

# Inhalt

Dank und Vorwort .....	5
Einleitung: Unser Einstieg ins Fasten .....	7
Aufräumen – und was alles zum Fasten gehört .....	12
Mein jährlicher »körperlicher Frühjahrsputz« und die Haus-Aufräumaktion .....	12
Zur Ruhe kommen in der Fastenzeit – was hilft? .....	15
Fasten als geistliche Ernährung .....	19
Fasten und Gesundheit in der Bibel .....	19
Was am Fasten begeistert .....	24
Fasten in seiner heilenden Wirkung .....	24
Eine kostbare Neuausrichtung während des Fastens .....	26
Sieben Haltungen, um das Leben zu genießen und gut zu fasten .....	30
Fasten – eine Hilfe zum bewussten Essen .....	58
Fasten – aber wie? .....	61
Fasten – für wen? .....	61
Fastenvarianten .....	63
Wie sieht eine Fastenzeit aus? – Eine Fastenwoche im Überblick .....	68
Hilfreiche Unterstützung beim Fasten .....	78
Nach dem Fasten .....	82
Der Wert basischer Ernährung .....	86
Darmsanierung – aber wie? .....	98
Vollwertige Ernährung nach dem Fasten .....	100
Auf dem Weg zur Vollwerternährung .....	100
Unsere wichtigsten Ernährungstipps .....	102

Genau hingeschaut: die drei Hauptbestandteile unserer Nahrung .....	107
Besonders Kostbares .....	112
Sprossen und Keimlinge .....	112
Heimische Kraftspender oder Superfoods .....	115
In Maßen und mit Vorsicht zu genießen .....	119
Vollwertige Ernährung nach dem Fasten – Zusammenfassung .....	125
Wertvolles – was Sie durch das Fasten und Ihr Leben trägt .....	128
Körperliche Heilkräfte .....	129
Seelische Heilkräfte – Die Schatzkammer in uns .....	154
Zusammenfassende Gedanken .....	196
Anhang .....	199
Rezepte für die Fastenwoche .....	199
Rezepte für eine basische Woche nach dem Fasten .....	202
Meine Erfahrung mit Fasten während der Chemotherapie .....	214
Ermutigende Bibeltexte .....	215
Nachwort .....	217
Lese- und Filmtipps .....	218
Willkommen im Ganzheitlichen Gesundheitshaus .....	219

## Dank und Vorwort

Wie wir uns dem Fasten nähern, verdeutlicht, wie einzigartig und unterschiedlich wir doch sind. Deshalb war das gemeinsame Schreiben dieses Buches eine Herausforderung. Doch so, wie wir in fast 40 Jahren Ehe von unserer Andersartigkeit wesentlich mehr profitiert haben, als uns daran zu reiben, kann nun beim Lesen unser unterschiedlicher Schreibstil bereichern. So werden Sie mit verschiedenen Blickwinkeln vertraut – ganz im Sinne der Ganzheitlichkeit.

Wir bedanken uns zunächst gegenseitig beieinander für die Großzügigkeit, mit der wir der Andersartigkeit des anderen von Herzen zugestimmt haben.

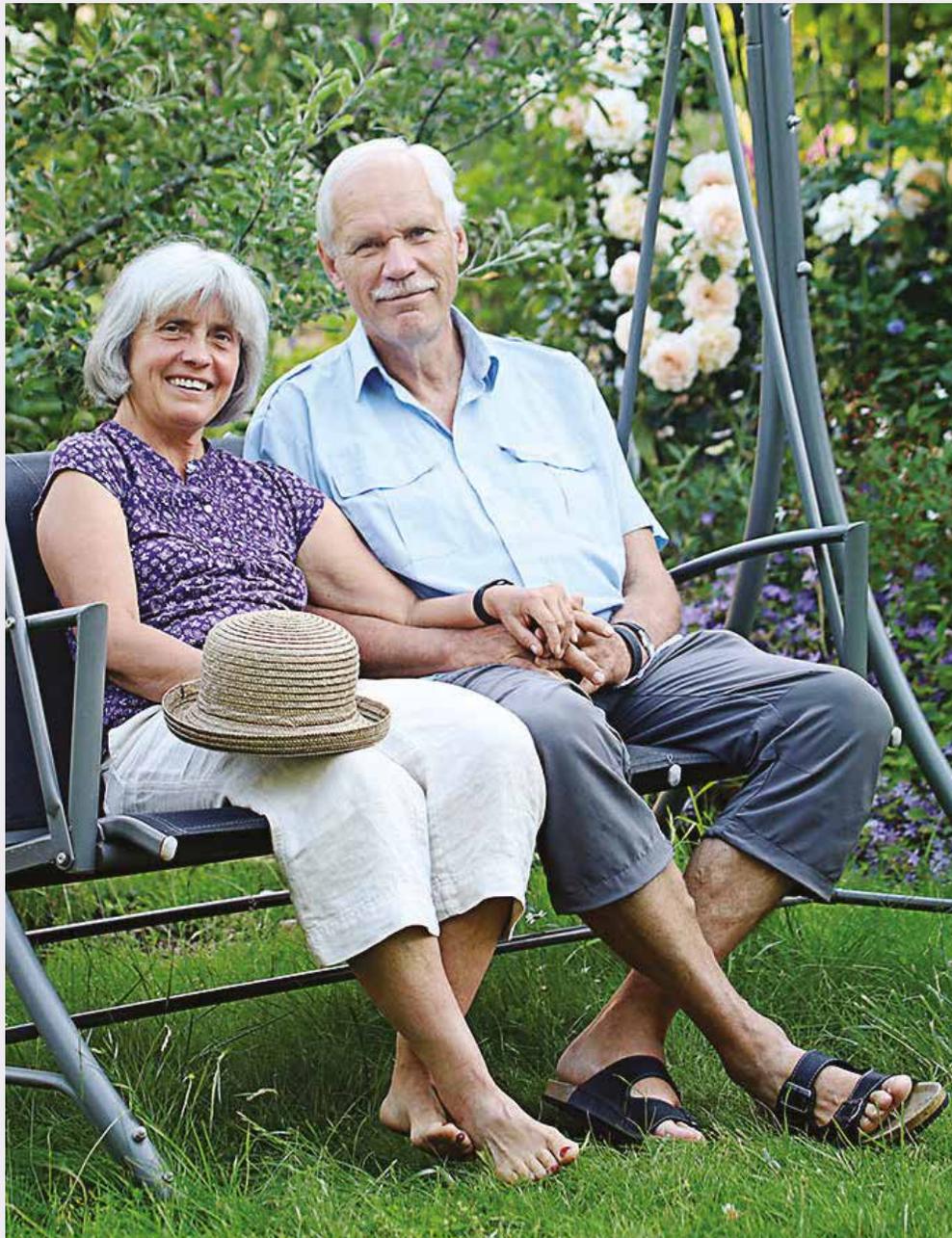
Ebenso möchten wir uns herzlich bei unserer Lektorin Steffi Baltes bedanken, die aus all den Bausteinen ein Ganzes hat werden lassen. Außerdem haben fleißige Helferinnen durch ihr Mitdenken und ihre Korrekturen einen wertvollen Beitrag geleistet.

Nicht zuletzt sind wir dankbar für die vielen Menschen, mit denen wir schon so viele Jahre unterwegs sein dürfen – in den Fastenwochen und bei anderen Gesundheitsseminaren sowie in der Beraterweiterbildung, durch die wir ein tieferes Verständnis für die Bewegungen unserer Seele gewinnen.

Nun liegt ein Buch vor Ihnen, das Ihnen das Fasten näherbringt und erleichtert. Ganz grundsätzlich wird erfahrbar, wie wir gerade durch zeitweiligen Verzicht das Wertvolle und den Reichtum unseres Lebens spüren können.

Viel Freude und fruchtbare Erfahrungen auf dieser Entdeckungsreise wünschen

Ruth und Dietmar Pfennighaus



# Einleitung: Unser Einstieg ins Fasten

## RUTHS FASTENGESCHICHTE

Meine ersten Erfahrungen mit dem Fasten machte ich in einer Phase meines Lebens, in der ich total erschöpft war. Mein Mann und ich hatten fünf Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren. Die Sorge für sie und ein großes Haus mit Grundstück, die ehrenamtliche Arbeit in unserer Gemeinde und die Selbständigkeit zerrten an mir. Ich merkte, dass ich dringend eine Auszeit brauchte. Warum ich mich in dieser Situation gerade für geführte Fastentage entschied, bleibt mir bis heute ein Rätsel. Doch so fing alles an: Im bergigen Harz, in einem alten Bauernhaus, begann vor über 20 Jahren meine Geschichte mit dem Fasten, meine »Fastenreise«. Ich kam dort in eine überschaubare Gruppe mit einem erfahrenen Fastenleiter, einem Wanderführer und einem Pastor – was konnte da schon schiefgehen?

Für mich leider so einiges. Früh am Morgen ging es gleich eine Stunde bergan. Die im Fasten schon erfahrenen Mitglieder der Gruppe liefen fröhlich erzählend mit dem Leiterteam weit voraus und ich als Neuling musste zusehen, wie ich hinterherkomme. Damals reagierte ich körperlich sehr heftig auf das Fasten. Es war sehr anstrengend für mich, doch ich hielt tapfer durch.

Ich merkte: Weder die Gruppe noch die Gegend waren richtig für mich. Da meine Heimat ursprünglich Mecklenburg und die Ostsee ist, versuchte ich es das nächste Mal mit Fastentagen an der See. Wir waren eine sehr große Gruppe, die vom Fastenleiter am herrlichen Ostseestrand geführt wurde – das war schon besser. Doch mir fehlte eine schöne Umrahmung und inhaltliche Impulse für das Fasten. Denn schon zu diesem Zeitpunkt spürte ich: Fasten ist nicht nur für meinen Körper eine Auszeit, sondern auch für meine Seele. Fasten ist eine ganzheitliche Regeneration.

Doch ich blieb dran, ermutigt auch durch meine Freundin Christiane, selbst Mutter einer Großfamilie, mit der mich eine enge langjährige Freundschaft und das gemeinsame Interesse für einen gesunden, ganzheitlichen Lebensstil verband. In der ehemaligen DDR hielten wir in verschiedenen Kirchengemeinden Gesundheitsvorträge mit anschließenden Kochvorführungen. Diese lebendigen, praxisnahen Vorträge ermutigten viele zu einem gesünderen Lebensstil.

Darüber hinaus war ich schon seit über 30 Jahren als Gesundheits- und Ernäh-

rungsberaterin tätig. So kam ich auf den Gedanken, mir mithilfe meiner langjährigen Erfahrungen und in meiner Lieblingsgegend meine eigene Fastenwoche zu »stricken«. Gesagt getan.

Kreativ und motiviert setzte ich den Plan auf dem Darß, einer herrlichen Halbinsel zwischen Rügen und Rostock, in die Tat um. Lange Sandstrände, Ruhe, gute Wanderwege und kleine hübsche Fischerdörfer zogen mich immer wieder in diese Gegend. Mein Mann entdeckte mit mir zusammen die angedachten Wanderrouen zu Fuß und per Rad.

Mir war von Anfang an klar, dass zu einer Fastenwoche die aktive Bewegung gehört.

Zur besseren Vorbereitung einer Fastenwoche führen meine Freundin und ich in einer stürmischen Herbstwoche mit dem Rad los, immer stramm gegen den Wind, um den Darß und die Gegebenheiten vor Ort weiter zu erkunden. Dabei fasteten wir gleich mit und entwickelten unser ganz spezielles Fastenprogramm. Nicht nur Themen wie Ernährung und Ernährungsumstellung, sondern viele verschiedene Gesundheitsaspekte nahmen wir in das Programm auf. Ich hatte mittlerweile über viele Jahre hinweg in unserer Familie Erfahrungen gesammelt, was z. B. in der Ernährung gut umsetzbar ist und was nicht.

Und dann ging es tatsächlich los mit unserer ersten eigenen Fastengruppe. Mutige fasteninteressierte Frauen fanden sich schnell. In einer kalten regnerischen Märzwoche im Jahr 2000 starteten wir in Prerow an der Ostsee. Doch gleich die erste Wanderung zum Leuchtturm wurde statt den vorgesehenen 12 Kilometern ganze 20 Kilometer lang, da wir uns in einem großen Wald auf dem Darß verließen. Als wir schließlich an unserem Ziel ankamen, waren wir vollkommen verfroren und kaputt.

Was für ein Einstieg! Rückblickend war es aber dennoch eine fröhliche, sehr persönliche und bereichernde Zeit.

Als Fastenleiterinnen lernten wir nach und nach gemeinsam, was zu verbessern ist. Im Laufe der Zeit entwickelten sich im Frühling und im Herbst feste Gruppen auf der Insel Rügen und auf dem Darß. Eine Frau sagte es der anderen weiter und lud sie zu den Gruppen ein. Viele Frauen merkten, dass sie jedes Jahr diese Auszeit, diese Stärkung für ihre Gesundheit und diese Neuorientierung brauchten und davon profitierten. Ich war sehr zufrieden, etwas Passendes gefunden zu haben: Die Gegend war wunderschön zu erwandern und zu »erradeln« und die Gesundheitsimpulse wurden von uns so konzipiert, dass sie für die Teilnehmer hervorragend

in ihrem Leben umzusetzen waren. Dies waren ermutigende Wochen, in denen ich auch selbst meinen Lebensstil korrigiert und manches Neue ausprobiert habe.

In der Gruppe war das Fasten leichter, lange Strandspaziergänge luden zu guten Gesprächen ein, »Fastenkrisen« wurden gemeinsam und mit bewährten Naturmitteln bewältigt. Mit der Zeit sprach es sich herum: Einmal im Jahr zu fasten, das gehört zum Besten, was man für die eigene Gesundheit tun kann. Inzwischen bot ich auch in Marburg über die Evangelische Familienbildungsstätte Fastenwochen an mit dem gleichen Resultat: Immer wurden Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten gebessert. Schon nach 1 bis 2 Fastenwochen verbesserten sich Allergien, Heuschnupfen und Rheuma – typische Lebensstil-Erkrankungen.



Die Gewichtsreduktion spielte eigentlich eine untergeordnete Rolle, dennoch verbesserte sich die Figur und das Erscheinungsbild deutlich.

Für einige allerdings war das Fasten zu schwer, angstbesetzt oder durch Berufstätigkeit nicht leicht umzusetzen. Da erinnerte ich mich an das »Basenfasten«. Das war keine neue Idee, sondern uralte Gesundheitsfürsorge aus der Bibel (Daniel

1,12ff.). So führte ich einige Zeit später die »Basenwochen« ein. Die Teilnehmer konnten sich zum Frühstück an Obst, später am Tag vor allem an Gemüse, Kartoffeln, Salat und Suppen satt essen. Die gleichen Gesundheitsthemen, gekoppelt mit einem intensiven Kautraining und Wanderungen ergänzten das Programm. Und auch da machten wir die Erfahrung: Beim Basenfasten wurde trotz Essen entschlackt, entgiftet, Gewicht reduziert und neue Verhaltensmuster trainiert.

Jetzt, nach 20 Jahren, sind die verschiedenen Fastengruppen zu einem sehr wichtigen Teil meiner Arbeit geworden. An der Ostsee und in Marburg konnte ich ein immer spezielleres Gesundheitsprogramm entwickeln. Fasten ist der stärkste Appell an die Selbstheilungskräfte des Körpers und überdies ein uraltes Heilmittel. In jeder Fastenwoche erlebe ich kleine und große Wunder.

Fasten in den verschiedenen Formen gehört zu meinem Jahresablauf dazu: Mal ist es das Buchinger-Fasten mit Wasser, Tee und Brühe, mal Basenfasten mit den Gruppen, Intervallfasten oder mein »Stoffwechsel-Montag« als Entlastungstag. Im Frühjahr und auch im Advent, der alten vergessenen Fastenzeit, faste ich. Dabei entdeckte ich immer wieder ganz neu die Bedeutung des alten Wortes »Mäßigkeit« und gelange dadurch zu mehr Genuss und Dankbarkeit.

Ruth Pfennighaus

## DIETMARS FASTENGESCHICHTE

Meine Geschichte mit dem Fasten begann während meiner Pastorenausbildung vor knapp 40 Jahren. Beim Bibellesen entdeckte ich, dass in der Urgemeinde die Aussendung zum Dienst mit Gebet und Fasten verbunden war (vgl. Apostelgeschichte 13,3; 14,23). So ergänzte ich das Gebet für die gerade in den Pastorendienst Ausgesandten durch mein Fasten – ohne (bis heute) jemandem davon zu erzählen.

Einige Jahre später – genauer 1987 – fingen meine Frau Ruth und ich an, Gesundheitsseminare anzubieten, zu denen auch Fastenwochen gehörten. Nun begann ich, neben dem geistlichen Verständnis für die Bedeutung des Fastens auch Verständnis für die körperlichen und seelischen Vorgänge zu entwickeln.

Da ich damals allerdings so stark abnahm, dass ich untergewichtig wurde, ließ

ich die Fastenwochen dann für etliche Jahre bleiben. Meine Frau Ruth half mir, von Zeit zu Zeit weitere gute Erfahrungen mit dem Fasten zu sammeln.

Ein Meilenstein war dann meine Krebserkrankung vor fünf Jahren, in der ich mich einer Chemotherapie unterziehen musste, die als die heftigste gilt, die noch ambulant durchgeführt werden kann. Das Fasten hat einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass ich diese Zeit sehr gut durchgestanden habe und mich heute gesünder fühle als vorher. (Die Hintergründe des maßvollen Fastens während der Chemotherapie finden Sie im Anhang auf S. 214f.)

Dabei fiel mir auf: Wer noch nie gefastet hat und auch nicht gut begleitet wird, hat sehr geringe Aussichten, dass es während einer gesundheitlichen Krise gelingt. Wenn man sich körperlich sehr unwohl fühlt, wird es in den meisten Fällen zu viel Überwindung kosten. Da man keinerlei Erfahrung hat, das Sprechen von Körper und Seele während des Fastens zu deuten, wird es in einem gesundheitlichen Ausnahmezustand umso schwieriger.

So gilt für das Fasten, was auch für andere Verhaltensweisen wichtig ist, die ganzheitliche Gesundheit zu fördern: Sammeln Sie möglichst in Zeiten, in denen es Ihnen weitgehend gut geht, Erfahrungen damit, um in schweren Zeiten darauf zurückgreifen zu können!

In letzter Zeit habe ich wieder neu entdeckt, wie mir das Fasten hilft, das Leben mehr zu genießen. Schon allein dadurch wird die Fastenzeit zu etwas sehr Wertvollem.

Dietmar Pfennighaus

## Aufräumen – und was alles zum Fasten gehört

### MEIN JÄHRLICHER »KÖRPERLICHER FRÜHJAHRSPUTZ« UND DIE HAUS-AUFRÄUMAKTION

Bei meinen alljährlichen Fastenzeiten geht es nicht nur um einen »körperlichen Frühjahrsputz«, sondern auch um das Aufräumen im weiteren Sinne. Ich spüre, dass ich alles habe, was ich brauche. Ja, ich habe sogar mehr, als ich brauche. So verbinde ich schon seit zehn Jahren das Fasten mit dem Aufräumen und jedes Mal befreit es mich.

Ich habe z. B. einen ziemlich großen Schrank voller Kleidung, denn ich bin eine begeisterte Secondhand-Käuferin. Doch eigentlich brauche ich nicht so viel, denn im Sommerurlaub z. B. könnte ich nur mit einem Handkofferchen losfahren, da ich ohnehin meist das Gleiche anziehe. Auch im Alltag ist mir die bequemste Kleidung die vertraueste. Während ich meinen Kleiderschrank aussortiere und aufräume, fördere ich nicht nur so manches Kleinod zutage, sondern auch die Erkenntnis: Ich habe wirklich genug.

Mit Büchern geht es mir und uns ähnlich: Vor unserem letzten Umzug haben wir unsere Bücherregale komplett

aus- und durchsortiert. Welche Schätze, welche Bereicherung – aber welche Massen fanden wir auch!

So entdeckte ich viele Gesundheits- und Kräuterbücher, Darmgesundheitsbücher, Fastenbücher, Ehebücher, Kochbücher ... aber wann soll ich das alles lesen? Die Bücherschätze erdrückten mich und ich verschenkte etliche Kartons. Selbst die fünf noch übrig gebliebenen Bücher über Darmgesundheit überfordern mich etwas. Und obwohl ich eine begeisterte Zeitschriftenleserin bin, komme ich damit nicht hinterher. Letztlich greife ich täglich ohnehin meist nur zu meinem Tagebuch.

Meine klitzekleine Speisekammer mit nur fünf Einlegeböden ist ein Segen – da kann sich nicht allzu viel ansammeln. Doch es ist unglaublich, was sich selbst in dieser kleinen Kammer stapelt. Ich fasse den Entschluss: Ich kaufe erst wieder Hülsenfrüchte, wenn das bunte Allerlei in unzähligen, schmackhaften Linseneintöpfen verarbeitet ist.

Begeistert erstehe ich große Tassen

oder auch zierliche Sammeltassen. Unsere Wohnung ist sehr geschmackvoll dekoriert, aber nachdem nun acht antike Kaffeekannen auf dem Fensterbrett stehen, setze ich dem Sammeltrieb ein Ende.

Meine Kosmetik habe ich schon lange auf Naturkosmetik umgestellt, die ich selbst mit guten Hautölen und wohl-

riechenden ätherischen Ölen in meinen Lieblingsdüften zubereite. Mein Kosmetikschrank ist also sehr übersichtlich. Aber wo kommen bloß die zehn Probepäckchen Shampoo her? Und die drei Naturseifen halten ja auch ewig ...

Ich habe mehr Kulis und Bleistifte, als ich je leer schreiben kann. Meine Mutter bündelte sie nach schlecht und



gut schreibenden – doch darin möchte ich meiner Mutter nicht nacheifern, die z. B. auch leidenschaftlich gern Kunstblumen sammelte. Auf ihrem kleinen Balkon hatte sie ganzjährig ein Hawaii-blütenparadies. Diese Leidenschaft ist zum Glück an mir vorübergegangen.

Doch ich entdecke auch bei mir, dass ich von manchen Dingen viel zu viel besitze. Das kommt letztlich auch dadurch, dass wir in den vergangenen Jahren drei elterliche Wohnungen, Häuser und Gärten aufräumen mussten.

Zu guter Letzt fällt mir ein, dass sich

im Haus sieben Lesebrillen verteilen. Und ich habe auch genug Gartenhosen und Gartenjacken. An meiner Speisezimmertür hängen zwölf Mutmach-Sprüche. Doch letztlich bleiben meine Augen immer an den Worten: »Beten – Danken – Singen – Friede« und »Geduld und Spucke« hängen. Schon das zu leben ist genug für einen Tag.

Erleichtert gehe ich nach dem Aufräumen und Aussortieren durch unser Haus. Doch siehe da – an einigen Stellen könnte ich tatsächlich noch nachräumen! Aber zur Fastenzeit im nächsten Frühjahr geht's ja weiter. Und meine Verschenk-Kiste wird größer ...

Das sind nur einige Beispiele, die Sie sicherlich nachvollziehen können. Aber denken Sie bitte nicht, dass ich ein sammelnder Messi bin. Unser Haus ist ordentlich und strukturiert eingeräumt. Aber ich merke durch das regelmäßige Fasten, kombiniert mit dem Aussortieren, was sich in einem Jahr so alles ansammelt oder was ich auch in zwei Jahren nicht mehr brauchen werde.

Mittlerweile bin ich schon über 60

Jahre alt und mir wird immer bewusster: Mein Leben ist endlich. Manchmal werde ich im Hinblick darauf ein wenig nachdenklich: Was hat sich auch an guten, wichtigen, hilfreichen Dingen angesammelt, die ich aber nicht wirklich brauche und die mich viel Zeit und Kraft kosten?

Ich will Nein sagen lernen. Ich will Ja sagen zur Biokiste mit ökologischen Lebensmitteln aus meiner Region, zum Plastikfasten, zum Einkaufen per Rad (das geht schon seit drei Jahren super). Ich möchte Zeit haben für Beziehungen, für Menschen, für die Natur und für Schönheit. Ich möchte Ruhezeiten, im Garten ohne Zeitdruck arbeiten, Neues entdecken. Das reicht.

Durch das Fasten entscheide ich mich einmal im Jahr für ein befreiteres Leben. Nicht weil ich Platz für Neues schaffen will, sondern weil ich möchte, dass das Alte reifen und sich entwickeln und dabei tief verwurzeln kann.

Dabei erfahre ich jedes Mal, was der Philosoph Martin Heidegger einst so treffend ausgedrückt hat:

»Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.«

Probieren Sie es doch einmal aus, die befreiende und ordnende Kraft des Fastens, die nicht nur auf ihren inneren Menschen, sondern auch auf ihre Umgebung positive Auswirkungen hat.

## ZUR RUHE KOMMEN IN DER FASTENZEIT – WAS HILFT?

Manchmal merke ich, dass ich mir während meiner Fastenzeit zu viel vornehme. Obwohl ich faste, räume ich nicht nur unser Haus, sondern auch die Garage auf, schreibe wichtige Briefe, verabrede mich mit Freunden und ... und ... und ... So füllen sich die Tage meiner Fastenwoche sehr schnell, obwohl ich mir das eigentlich anders vorgenommen hatte.

Um in der Fastenzeit (und nicht nur dann) wirklich zur Ruhe zu kommen, habe ich mir mit der Zeit feste Rituale angewöhnt, die mir helfen, dem Tag eine gute Struktur zu verleihen – ihn achtsam zu beginnen, zwischendurch kurz innezuhalten und ihn bewusst zu beschließen.

### Rituale, die mich achtsam durch den Tag gehen lassen:

#### Am Morgen:

Ein guter Start in den Tag ist beim Fasten und auch sonst von besonderer Wichtigkeit. Er entscheidet oft darüber, wie unser Tag verlaufen wird. Eine positive Morgenatmosphäre wird sich spürbar auf den ganzen Tag auswirken. So könnte ein schöner Start in den Tag aussehen: Bevor Sie aufstehen, räkeln, strecken und dehnen Sie sich in Ihrem Bett wie eine Katze. Unser Bindegewebe muss aufwachen. Lassen Sie nicht gleich die Aufgaben und Herausforderungen des Tages Schlange stehen. Sagen Sie stattdessen dreimal laut: »Danke, was für ein guter Tag liegt vor mir!«

Nachdem Sie zwei große Gläser Wasser getrunken und abwechselnd warm und kalt geduscht haben, empfehle ich Ihnen, mit einem Bibelwort oder einem anderen positiven Impuls für Ihre Gedanken in den Tag zu starten.

*Am Mittag:*

Da ich ganz in der Nähe eines großen Diakonissenhauses wohne, habe ich die Möglichkeit, des Öfteren dorthin zum Mittagsgebet zu gehen. Die Diakonissen unterbrechen mittags ihre Arbeit, beten, danken und richten sich für den Rest des Tages neu aus.

Dabei beten wir zusammen: »In der Mitte des Tages kommen wir zu dir, Herr. Wir gehören nicht der Arbeit, nicht den Menschen, nicht uns selbst. Wir gehören dir, Gott. Unsere Zeit steht in deinen Händen.«

Diese einfachen, klaren Worte bringen mich auf den Grund der Tatsachen zurück. Sie vermitteln mir: »Das Wichtigste ist schon getan. Du brauchst dich nicht abzuheizen und von deinem Lebenskonto zu viel abzuheben. Immer mit der Ruhe!«

*Am Abend:*

Wie sehen unsere Abende aus? Geht es nach einem langen Arbeitstag und schnellem Abendbrot am Montag zum Sport, am Dienstag zum Chor, mittwochs zu einer anderen ehrenamtlichen Aktivität, donnerstags zum Hauskreis ...? Das kann auf die Dauer nicht gut gehen. Und eigentlich wissen wir das.

Deshalb habe ich meine Abendtermine drastisch eingeschränkt. In der Regel nehme ich mir nur noch einmal in der Woche abends etwas vor.

In einer Fastenwoche ist das besonders wichtig. Genießen Sie den »sabbatlichen« Charakter des Abends mit regelmäßigen Spaziergängen, lesen, früh schlafen gehen, im Sommer in der Hängematte liegen, im Winter ein Bad nehmen – alles, was das Tempo verlangsamt.

**Was mir sonst noch hilft, den Tag zu entschleunigen:**

Vor einiger Zeit habe ich mich von meinem schnurlosen Telefon wieder auf ein Telefon mit langer Schnur umgestellt. Mir fiel nämlich auf, dass ich während des Telefonierens oft mehrere Dinge gleichzeitig machte, z. B. bereitete ich während des Gesprächs das Essen vor. Doch wenn ich jetzt telefoniere, sitze ich und kon-

zentriere mich nur auf das Gespräch. Das ist nur eine kleine Maßnahme, aber sehr effektiv. Sie hilft mir, meinen Alltag zu entschleunigen.

Außerdem versuche ich, meinen Alltag immer wieder kurz zu unterbrechen und wertvolle, schöne Impulse aufzunehmen. So liegt z. B. in unserem Bad neben dem stillen Örtchen ein Band mit schönen Volksliedern und Lyrik. Ich versuche, mir manches davon ein wenig einzuprägen. Eines meiner Lieblingsgedichte ist »Mondnacht« von Joseph von Eichendorff:



*Es war, als hätt' der Himmel  
die Erde still geküsst,  
dass sie im Blütenschimmer  
von ihm nun träumen müsst'.*

*Die Luft ging durch die Felder,  
die Ähren wogten sacht,  
es rauschten leis' die Wälder,  
so sternklar war die Nacht.*

Und meine Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.

Finden Sie die Rituale, die Hilfen zur Entschleunigung während der Fastenzeit (und auch sonst), die zu Ihnen passen! Üben Sie diese kleinen oder größeren Rituale ein, bis diese zur Gewohnheit werden. Mit der Zeit werden Sie merken, dass es immer besser geht. Die Welt um uns herum stürzt nicht ein, wenn wir unser meist zu hohes Lebenstempo zurückfahren. Es geht auch ohne unseren ständigen Einsatz weiter und wir brauchen keine Sorge zu haben, dass wir zu vereinsamen.

Seien Sie ermutigt:

»Auch eine Reise von tausend Meilen fängt mit dem ersten Schritt an.«  
(aus China)

## Fasten als geistliche Ernährung

### FASTEN UND GESUNDHEIT IN DER BIBEL

Schon in der Antike wusste man: Fasten tut nicht nur dem Körper, sondern auch Geist und Seele gut. So sagte der Rhetoriker und Kirchenlehrer Johannes Chrysostomus:

»Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken, indem es sie über Lüste und die Freuden des gegenwärtigen Lebens erhaben macht. Wie leichte Fahrzeuge das Meer schneller durchqueren, schwer belastete Schiffe aber untergehen, so macht das Fasten die Gedanken leichter.« (Johannes Chrysostomus, 345–407 n. Chr.)



Auch die Bibel enthält viele Hinweise auf Gesundheit und Lebensstil. So stellt sich Gott den Menschen des Volkes Israel als ihr Arzt vor und fügt eine Verheißung hinzu. »Wirst du der Stimme des Herrn, deines Gottes, gehorchen und [...] halten alle seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe; denn ich bin der Herr, dein Arzt.« (2. Mose 15,26) Das Volk Israel, das sich nach den alten Gesundheitsgrundsätzen richtete, war in der Tat körperlich ein gesundes Volk.

Im Alten Testament, im Buch des Propheten Daniel, finden sich Hinweise darauf, dass Daniel und seine Freunde Fleisch und Milchprodukte fasteten und sich stattdessen basisch ernährten. Ihre Gesundheit profitierte davon:

»Da sprach Daniel zu dem Aufseher [...]: Versuch's doch mit deinen Knechten zehn Tage und lass uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken geben. Und dann lass dir unser Aussehen und das der jungen Leute, die von des Königs Speise essen, zeigen; und danach magst du mit deinen Knechten tun nach dem, was du sehen wirst. Und er hörte auf sie und versuchte es mit ihnen zehn Tage. Und nach den zehn Tagen sahen sie

schöner und kräftiger aus als alle jungen Leute, die von des Königs Speise aßen.« (Daniel 1,11ff.)

Manchmal achten wir, gerade als Christen, sehr auf unsere Seele und unser geistliches Leben und vernachlässigen darüber unseren einzigartigen und wunderbar gemachten Körper. Als Gott uns Menschen erschuf, sagte er uns gleich im Paradies, was unserem Körper tatsächlich guttut und was er benötigt. Wenn wir darauf nicht achten, ist das nicht zu unserem Vorteil. Das ist mir ganz neu bewusst geworden, als ich einmal unser Auto mit dem falschen Benzin betankte: Nach wenigen Kilometern blieb es liegen und musste repariert werden. Das ist für mich ein Bild dafür, dass wir unseren Körper und unsere Seele so nähren sollen, wie Gott sich das gedacht hat, damit es uns gut geht. Da Gott wusste, dass mit der Zeit bei uns so einiges aus dem Ruder laufen wird, hat er uns mit seinen Weisungen und Geboten in der Bibel eine Richtschnur für unser seelisches und soziales Miteinander gegeben und ebenso Gesundheitsgebote und Weisungen zu einem guten Umgang mit dem, was er uns an Essen schenkt. Da lesen wir z. B.:

Sprüche 25,16: »Findest du Honig, so iss davon nur, soviel du bedarfst, dass du nicht zu satt wirst und speist ihn aus.«

Jesus Sirach 31,20: »Wer Maß hält beim Essen, schläft gut; am Morgen steht er auf und fühlt sich wohl. Aber wer zu viel isst, schläft unruhig und krümmt sich vor Schmerzen.«

Prediger 3,12-13: »Da merkte ich, dass es nichts Besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben. Denn ein jeder Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.«

Psalms 34,9: »Schmeckt und sehet, wie freundlich der Herr ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!«

Hesekiel 47,12: »Ihre Früchte werden zur Speise dienen und ihre Blätter zur Arznei.«



Genauso, wie sich Gottes Zehn Gebote nicht geändert haben, sind auch die Gesundheitsgebote für uns Menschen immer noch relevant. Gerne lesen wir den Vers: »Ich bin dein Herr, dein Arzt.« Den Satz davor überlesen wir allerdings meist: »Wenn du dich an meine Gebote hältst, werde ich dich vor all den Krankheiten der Ägypter bewahren.«

Heute bestätigt die wissenschaftliche Forschung in vielen Fällen alte biblische Gesundheitsgebote. So warnen Ärzte für Rheumatologie z. B. vor dem Genuss von Schweinefleisch. Da waren die Speisegebote der Bibel, die den Genuss von Schweinefleisch verbieten, ihrer Zeit weit voraus. Auch die Hygiene- und Gesundheitsvorschriften, die sich in der Bibel finden, z. B. für Schwangere und Wöchnerinnen oder in Bezug auf den sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln, waren bereits sehr weitblickend und fortschrittlich.

Oft muss ich daran denken, dass unserem Körper in der Bibel viel Wertschätzung entgegengebracht wird. Wir sind ja als Gottes Ebenbild geschaffen und Gott möchte in uns wohnen. So lesen wir z. B. im Neuen Testament: »Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?« (1. Kor. 6,19) Deswegen dürfen und sollen wir gut mit unserem Körper umgehen.

Gott möchte, dass wir daran mitwirken, gesund an Körper, Seele und Geist zu werden. Er hat uns geschaffen nach einem Meisterplan. Und sein Sohn Jesus Christus hat sich für uns hingegeben. Leben wir so, wie es Gott für uns vorgesehen hat?

Das 3. Buch Mose erinnert uns: »Ihr sollt heilig sein, denn ich bin heilig, der Herr, euer Gott.« (19,2) Und an anderer Stelle steht dort: »Darum sollt ihr meine Satzungen halten und meine Rechte. Denn der Mensch, der sie tut, wird durch sie leben.« (18,5)

Das Fasten war zu Zeiten des Alten und Neuen Testaments fest im Lebens- und Jahresrhythmus der Menschen verankert und gehörte zum täglichen Leben selbstverständlich dazu. Mose, die Propheten und Jesus fasteten. Man fastete z. B. als Zeichen der Hingabe, zur Buße und zur Reinigung.

Im Talmud steht: »Wer betet, ohne erhört zu werden, muss zu fasten beginnen.« Das spiegelt auch meine Lebenserfahrung: Wo mir etwas so wichtig war, dass ich das Beten durch Fasten unterstützte, hat sich etwas verändert – zumindest, was meine Klarheit in Bezug auf das Erhoffte betraf.

Offensichtlich ist, dass wir durch das Fasten die Überzeugung unterstreichen, alles von Gott zu empfangen bzw. das Entscheidende von ihm längst erhalten zu haben.

Die geistliche Bedeutung des Fastens bleibt für uns ein Stück geheimnisvoll. Doch dass eine große Kraft vom Fasten ausgeht für den äußeren und den inne-

ren Menschen, das ist gewiss. So konnte der Kirchenvater Athanasius begeistert schreiben:

»Siehe da, was das Fasten wirkt. Es heilt die Krankheiten, trocknet die überschüssigen Säfte im Körper aus, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes ... Eine große Kraft ist das Fasten und verschafft große Erfolge.« (Athanasius, 300–373 n. Chr.)



# Was am Fasten begeistert

Im nächsten Teil des Buches wollen wir Ihnen die Vorzüge des Fastens unter folgenden Aspekten vorstellen:

- ✿ Fasten in seiner heilenden Wirkung
- ✿ Eine kostbare Neuausrichtung während des Fastens
- ✿ Sieben Haltungen, um das Leben zu genießen und gut zu fasten
- ✿ Fasten – eine Hilfe zum bewussten und achtsamen Essen

## FASTEN IN SEINER HEILENDEN WIRKUNG

Heilfasten ist ein jahrtausendaltes Heilmittel. Alle alten Naturvölker fasteten zum Teil sehr lange und regelmäßig. Auch Tiere haben Fastenzeiten in ihren natürlichen Biorhythmus integriert. In den letzten Jahren werden die erstaunlichen Heilwirkungen wissenschaftlich neu entdeckt.

Fasten ist ein bemerkenswert ungefährliches und tief wirkendes Heilverfahren. Von alters her haben Menschen es als »Chirurgie ohne Messer« und den »königlichen Heilweg« praktiziert.

Wie sehr das Fasten eine naturgemäße Lebensordnung unterstützt, wird durch die Tatsache unterstrichen, dass es in unserem genetischen Code seit Jahrtausenden angelegt ist. Zeiten des Mangels hätte die Menschheit nicht überstanden, wenn wir nicht auch für Kälte und Hunger ausgestattet wären. Wir sind nicht für ein immerwährendes Schlaraffenland geschaffen. In diesem

entstehen Krankheiten, die chronisch werden können.

Unser Körper wird durch das Fasten zur Selbstheilung angeregt, der »innere Arzt« wird unterstützt und die gesunden Anteile in uns aktiviert. Die heilenden Wirkungen sind vielfältig. Um nur einige Beispiele zu nennen: Unser Immunsystem wird gestärkt, Gelenke entlastet, Schmerzen reduziert, die Haut gereinigt, Allergien und Diabetes Typ II verbessern sich. Die Darmflora wird geschont und neu aufgebaut. Fasten wirkt wie ein Feuerlöscher auf Entzündungen im Körper. Das ist deshalb so wichtig, weil chronische Entzündungen stets eine große Gefahr für unsere Gesundheit und Grundlage für viele Erkrankungen darstellen. Alles in allem ist Fasten letztlich eine Verjüngungskur für die Zellen.

Zu viel aufgenommene Fette und tierische Eiweiße sammeln sich gerne im Bindegewebe an. Dieses übersäuert und verschlackt. Fasten ist sozusagen ein Recyclingprogramm, das beschädigte Zellen abbaut und gesunde aufbaut.

### Was bewirkt das Fasten in den verschiedenen Regionen unseres Körpers?

Das Fasten entlastet die *Leber*, die für die Entgiftung unseres Körpers zuständig ist.

Die Schleimhäute von *Magen und Darm*

Der Körper recycelt in den Stunden, in denen kein Insulin ausgeschüttet wird. Das ist der Fall, wenn wir nicht ständig zwischendurch essen. Zellen müssen sich reinigen, um arbeiten und funktionieren zu können. Fasten stößt den Heilungsprozess genau dort an, wo wir eine Baustelle – z. B. eine Entzündung – im Körper haben.

Beim Fasten wird die »Autophagie« stark angeregt. Der Körper baut altes oder defektes Zellmaterial ab und recycelt bzw. verwertet es. Dabei handelt es sich um ein hochkomplexes Selbstverdauungsprogramm.

Durch die übermäßige Aufnahme von tierischem Eiweiß und durch minderwertige, nicht vollwertige und ballaststoffreiche Ernährung kann es zu einer »Vermüllung« bzw. Verschlackung des Körpers kommen. Dieser »Müll« wird beim Fasten »eingepackt« und von den Phagozyten (Fresszellen) »aufgefressen« und wiederverwertet. Genau genommen handelt es sich um eine Art Sanierungsprogramm für den Körper.

regenerieren sich und die Darmflora wird positiv beeinflusst.

Chronisch schmerzende *Gelenke*, etwa bei Arthritis oder Rheuma, erfahren

Linderung, nicht zuletzt auch durch eine Gewichtsreduzierung.

Die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin herstellen. Die Empfänglichkeit der Zellen für Insulin wird verbessert. Das wirkt sich besonders positiv für Menschen mit Diabetes 2 oder deren Vorstufen aus.

Herz und Kreislauf profitieren davon, dass die verminderte Nahrungsaufnahme den Blutdruck und den Cholesterinspiegel günstig beeinflusst.

Wer moderat fastet und gleichzeitig

körperlichen Aktivitäten nachgeht, braucht sich keine Gedanken um eine übermäßige Reduktion der Muskeln zu machen.

Moderates Fasten stimuliert das Gehirn. Erneuerungsprozesse der Hirnzellen werden angeregt, die kognitive Leistungsfähigkeit erhöht und die Stimmungslage verbessert, angeregt durch den Botenstoff Serotonin. Studien weisen darauf hin, dass Fasten vor Demenz schützt.

## EINE KOSTBARE NEUAUSRICHTUNG WÄHREND DES FASTENS

Im Alltag richten wir unsere Aufmerksamkeit oft nur auf Defizite wie Symptome und Krankheiten – also auf das, was gerade nicht so gut läuft. Dann erwarten wir Hilfe von außen, um uns »reparieren« zu lassen. Hier ist es meiner Ansicht nach wichtig, dass wir eine neue Perspektive gewinnen und auf die Kräfte für Gesundheit und Wohlbefinden schauen, die bereits in uns angelegt sind.

Durch das Fasten können wir lernen,

besser für uns zu sorgen, maßvoll zu leben und sinnvolle Grenzen zu setzen. Wir nehmen uns in unserer Ganzheit wahr. Es rückt mehr in unseren Blick, was uns gesund macht und fit hält. Wir kommen in Kontakt mit einem naturgemäßen Leben mit guten Rhythmen, was z. B. Aktivität und Ruhe, Essen und Essenspausen betrifft. Wir lernen, unsere Ressourcen besser zu nutzen.

Da wir in einer Überflussgesellschaft leben, ist es besonders wichtig, eine



gute Balance und eine sinnvolle Ordnung für unseren Lebensstil und unsere körperliche und geistige Ernährung einzuüben.

Fasten kommt vom althochdeutschen Wort »fastēn« und bedeutet ursprünglich »(an den christlichen Fastengebotten) festhalten«.

Tatsächlich lasse ich beim Fasten erst einmal viel los, halte dafür aber anderes fest bzw. mache es fest – für Körper, Seele und Geist. So kann ich z. B. mit

der Zeit »festmachen«, wer ich wirklich bin, und meine tief liegende Sehnsucht nach einem gelingenden Leben wahrnehmen. Was füllt mich wirklich aus? Wonach sehne ich mich? Welche Gewohnheiten hindern mich, der Sehnsucht zu folgen? Bin ich noch gut zu mir selbst? Führt mein Leben in die richtige Richtung? Wo sollte es eine neue Wendung bekommen? Gestalte ich mein Leben noch selbst oder werde ich von anderen und von meiner Arbeit gelebt?

»Der Mensch hat genug, wovon er leben, aber zu wenig, wofür er leben kann.«  
(nach Viktor E. Frankl, 1905–1997)

Deshalb sind Fastentage für mich immer auch »heilige Tage«, die wohltuend meinen Alltag unterbrechen und Raum für das Innehalten und die Selbstreflexion lassen.

In unserer Zeit, in der wir oft auf der Überholspur unterwegs sind, brauchen wir dieses bewusste und achtsame Innehalten. Fasten trainiert das Vereinfachen und »Entrümpeln« unserer äußeren Umgebung und unseres Inneren – in unserer Wohnung, unseren Terminen, unseren Beziehungen, unserer Arbeit und in anderen Bereichen unseres Lebens.

Dabei sollten wir auch Fragen zulassen wie: *Verbrauche* ich nur noch, sodass ich gar nicht mehr sehen kann, was ich wirklich *brauche*? Wie steht es um meinen ökologischen Fußabdruck? Gehe ich verschwenderisch mit den Ressourcen unserer Welt um? Wo kann ich in dieser Hinsicht nachbessern? In welchem

Verhältnis steht bei mir Genuss und Verzicht? Bin ich *gefüllt* mit äußeren Dingen, die mein Leben erschweren, oder *erfüllt* mit Visionen und Leidenschaft? Was sind meine Ziele im Leben?

Vielleicht habe ich das, worauf mein Leben eigentlich ausgerichtet sein sollte, mein »Ziel« sozusagen, verfehlt oder aus den Augen verloren und nun spüre ich die Auswirkungen meines Getriebenseins und Umherirrens. Interessanterweise bezeichnet das Wort »Sünde« in der Bibel eine »Zielverfehlung«. Doch zum Glück kann und darf ich immer wieder neu »zielen« und mich auch durch Fastenzeiten inspirieren lassen, mich neu auf das auszurichten, worauf es wirklich ankommt.



Fasten bringt Orientierung und Ordnung in unser Leben. Es wirkt wie ein ganzheitlicher »Frühjahrsputz« zu jeder Jahreszeit und ist ein Geschenk, das Sie sich selbst bereiten können.

Fasten tut gut, nur Mut!

Vielleicht starten Sie mit folgendem Fastengebet in diese Zeit der Neuausrichtung:

*Der Herr sei mit dir.*

*Der Herr sei mit dir beim Aufbruch in dein Fasten,  
dass du gespannt und erwartungsfroh  
dem entgegenblickst, was dir das Fasten abverlangt  
und was dir dabei geschenkt wird.*

*Der Herr sei mit dir in allem, was du beim Fasten  
für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele tust,  
dass sie dein Fasten wirkungsvoll erfahren  
und in ihrer Erneuerung etwas spürbar wird  
von Gottes Zuwendung an dich.*

*Der Herr sei mit dir in den schwierigen Zeiten deiner Fastentage,  
wenn Hungergefühle auftreten, Verspannungen sich auflösen,  
Träume dich erschrecken,  
seelische Altlasten entsorgt werden wollen,  
dass du Zeit, Ruhe und Geduld findest, damit umzugehen,  
und in dir neue Kräfte aufbrechen,  
immer neu deinen Lebensweg zu gehen.*

*Der Herr sei mit dir am Ende der Fastentage,  
wenn du dankbar zurückschauen kannst  
auf die Last und Lust deiner Fastentage,  
wenn du Erleichterung und Energie spürst  
für dein weiteres Unterwegssein*

und gewiss sein kannst,  
auf dem Weg zu dir,  
zu den Mitmenschen und zu Gott war nichts vergeblich.

(Verfasser unbekannt)

## SIEBEN HALTUNGEN, UM DAS LEBEN ZU GENIESSEN UND GUT ZU FASTEN

Im Buch Prediger im Alten Testament heißt es: »So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen.« (Prediger 3,12)

Wie kam der biblische Weisheitslehrer zu diesem Schluss? Er führt sich und seinen Lesern bzw. Hörern in den vorangegangenen Versen vor Augen, dass alles seine Zeit hat. Viele Gegensätze zählt er auf, z. B.:

»Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit.« (Verse 2-4)

So könnte es für den Genuss des Lebens ein Schlüssel sein, beidem in einem permanenten Wechsel zuzustimmen: dem einen und dessen Gegensatz, dem vielen und dem wenigen. Unter unseren lebenserhaltenden Vorgängen bietet sich besonders gut die Ernährung an, einem Wechsel ganz bewusst und in Freiheit nachzugehen. Deshalb ist es für Leib und Seele gut, den Zeiten des Essens zuweilen in einer individuell angepassten Form Zeiten des Fastens entgegenzusetzen.

So können Sie sich von der Entdeckung überraschen lassen, dass gerade das Fasten ein Türöffner für das Genießen ist.

Es gibt Genussregeln, die den Eindruck erwecken, man brauche sich das Genießen nur zu erlauben, das Passende für sich zu finden und sich aktiv dafür Zeit zu

nehmen. Doch es braucht auch bestimmte innere Einstellungen. Das Fasten kann uns unterstützen, zu diesen Haltungen zu finden.

Wir können das Leben genießen, wenn wir ...

1. ... auf die Zwiesprache und das Zusammenwirken von Körper und Seele achten.
2. ... ungeteilt die Möglichkeiten des Augenblicks ausschöpfen.
3. ... die Ressourcen unseres Lebens wahrnehmen.
4. ... einfach da sind, statt ständig zu funktionieren.
5. ... das Gespür für den Rhythmus von Anspannung und Entspannung schärfen.
6. ... durch zeitweiligen Verzicht die Gaben des Lebens bewusster auszukosten lernen.
7. ... die Leere ebenso schätzen wie die Fülle.

### Im Überblick:



## 1. Auf die Zwiesprache und das Zusammenwirken von Körper und Seele achten

Manchmal fühlen wir uns unwohl und irgendwie hin- und hergerissen, wissen aber nicht so recht, weshalb. Es kann daran liegen, dass sich Leib und Seele nicht miteinander im Einklang befinden.

**Ganz zu Anfang gab es in uns keinerlei Zwiespalt.** In unserem ersten Lebensjahr gab es keine Trennung zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen. Bei allen körperlichen Erfahrungen war die Seele ganz mit dabei (und nicht mit etwas anderem beschäftigt). Oder kön-

nen Sie sich ein Baby vorstellen, das an der Mutterbrust oder am Fläschchen saugt und gleichzeitig mit globalen Problemen beschäftigt ist?

Wenn wir uns als ganz kleines Kind freuten oder litten, kam das auch körperlich unmittelbar zum Ausdruck. In der Regel waren wir ganz mit uns eins und überzeugt, dass alles vorhanden ist, was wir zum Leben brauchen. So fühlten wir uns vollständig, waren grundsätzlich mit uns zufrieden und letztlich sicher.



Leider war es damit so schnell vorbei, dass wir uns oft nicht mehr an diese Zeit erinnern können. Für dieses jähe Ende mögen Unsicherheiten in unserem Beziehungsnetz verantwortlich sein. Entscheidend war aber auch, dass wir uns in unseren Sicherheitsbestrebungen unvermeidlich darauf konzentriert haben, uns an die Erwachsenenwelt anzupassen und deren Erwartungen zu entsprechen. Damit waren wir nicht mehr so ganz bei uns selbst und unsere Aufmerksamkeit wurde »aufgespalten«. Wir erlebten nun immer weniger etwas mit ganzer Seele und allen Fasern unseres Körpers. Doch die Sehnsucht nach solchen ganzheitlichen Erfahrungen schlummert noch immer in uns.

**Verständigungsschwierigkeiten behindern das Zusammenwirken von Körper und Seele.** Noch bevor wir eine Muttersprache lernten, haben wir die Körpersprache fließend beherrscht. Damals verstanden wir, was unser Körper uns sagen wollte – und unsere Umwelt meist auch.

Wenn heute unser Körper durch Unbehagen zu uns spricht, hören wir nicht gut hin, was er uns sagen möchte. Wir sind geneigt, ihm zu verstehen zu geben: »Funktioniere gefälligst und halte ansonsten die Klappe.« Wenn wir so mit jemand anderem umgehen würden, fiele uns sofort auf, wie unpassend das ist. Uns selbst gegenüber nehmen wir die miserable Kommunikation zwischen Körper und Seele jedoch meist hin.

Das Fasten kann uns helfen, zu einem erneuerten Umgang mit uns selbst zu finden.

**Wir können die Zwiesprache und das Zusammenwirken/Zusammenfinden von Körper und Seele neu entdecken.** Wie das geschehen kann, dafür möchte

ich Ihnen ein Beispiel geben, indem ich Sie in meine »inneren Gespräche« während des Tagesablaufes mit hineinnehme:

Ich bin erwacht. Stehe ich sofort auf oder zögere ich es hinaus? Etwas in meinem Körper ist noch müde, andererseits will er sich nun wieder bewegen dürfen. Etwas in meiner Seele freut sich auf den Tag, ein anderer Teil schreckt jedoch vor dem Ungelösten zurück. Die Stimmen, die für das Aufstehen sprechen, tun

sich zusammen. Achtsam und ein wenig genüsslich strecke ich meine Glieder. Gleich darauf komme ich im Bad mit Wasser in Berührung – innen und außen. Der Körper sagt der Seele: Spüre mal nach, was das Wasser für mich bedeutet und wie erfrischend es sich anfühlt!

Ich bin draußen auf dem Weg zur Arbeit. Meine Seele versucht gerade schon, ein paar schwierige Nüsse von unerledigten Aufgaben zu knacken. Dagegen lädt mein Körper sie ein, den Bewegungen nachzuspüren und einige wohltuende Reize zu beachten: den Himmel und all das Gewachsene um mich herum wahrzunehmen, den Vögeln zu lauschen, Gerüchen nachzugehen und die sanften Luftbewegungen zu spüren.

Ich setze mich an meinen Schreibtisch. Mein Körper würde sich lieber bewegen. Aber meine Seele will jetzt etwas abarbeiten – aus Pflichterfüllung heraus, aber natürlich auch aus Freude an meiner Arbeit. Mein Körper macht mit, würde sich jedoch freuen, wenn ich ihn zwischendurch etwas strecke und bewege und ihn nicht stundenlang zum Stillsitzen zwingen.

Meine Seele will zwischendurch etwas naschen, weil sie sich davon Aufmunterung erhofft. Die dagegen viel leisere Stimme meines Körpers gibt allerdings zu bedenken, dass er lieber das schon Gegessene fertig verdauen möchte. Diesmal will ich darauf hören. Dass ich dabei gut bei mir bin und auf meine wahren Bedürfnisse achten kann, muntert mich auf.

Es liegen bereits einige Anstrengungen geistiger Arbeit hinter mir. Mein Körper hat – um den Spannungsbogen zu halten – Stresshormone ausgeschüttet. Damit hat er die Seele in ihren Vorgängen unterstützt. Doch für die Ausgewogenheit meines Körpers müssen diese Hormone wieder abgebaut werden. Da das am besten durch Bewegung geschieht, bittet mein Körper meine Seele, für diesen Ausgleich zu sorgen.

Nun esse ich zu Mittag. Auf dem Tisch liegt auch die Zeitung, die ich gewöhnlich beim Kauen lesen würde. Doch der körperliche Vorgang des Essens und was dadurch in mir geschieht verlangt meine ganze Aufmerksamkeit. Mein Körper lädt mich ein: *Nachdem du in den vergangenen Stunden meist mit äußeren Vorgängen*

*beschäftigt warst und auf andere Menschen reagiert hast, ist es jetzt Zeit, zu dir selbst zu kommen.*

Erst kostet mich das Überwindung. Doch dann kann ich das Essen wirklich genießen.

Während mein Körper sich am Abend langsam zur Ruhe begibt, lädt er die Seele ein, auch zur Ruhe zu kommen.

Beobachten Sie einmal selbst, was sich die Seele Beruhigendes zu sagen (dazu Ihr Körper und Ihre Seele in den unterschiedlichen Alltagssituationen zu sagen haben. Und nehmen Sie diesen Austausch in die Fastenerfahrung mit hinein. Wenn es im Körper rumort, hat an späterer Stelle mehr). Ist die Seele in Aufruhr, will der Körper darauf hinweisen, dass ihm das Entlastende in der Fastenzeit guttun würde.

Wenn es uns gelingt, wieder mehr mit uns selbst in Kontakt zu kommen, werden wir erleben, dass wir uns »vollständiger« fühlen, und erkennen, wie wertvoll wir und unser Leben sind. Damit hat sich die Tür zum Genießen geöffnet.

**Wie diese Haltung das Fasten unterstützt und das Fasten diese Haltung stärkt:** Beim Fasten wird die Reduzierung des Hungergefühls körperlich durch das Abführen unterstützt, damit wir eher auf die körpereigenen Depots zurückgreifen. Doch dies allein reicht nicht aus. Die bewusste und freie Entscheidung der Seele, eine Zeit lang von den Reserven zu leben, ist wohl noch wichtiger.

wir uns beispielsweise körperlich beim Fasten etwas leichter fühlen, könnte die Seele die Einladung hören, manches mit mehr Leichtigkeit zu nehmen. So ist Fasten eine Erfahrung, bei der das Zusammenwirken von Körper und Seele besonders naheliegt. Wenn Sie sich während der Fastenzeit dieses Zusammenspiel immer wieder vor Augen führen, kommen Sie über manche Beschwerlichkeiten leichter hinweg. Und Sie können dann auch in der Zeit danach von der Aufmerksamkeit für

dieses Zusammenwirken profitieren. Sie sind damit so gut bei sich angekommen, dass Sie manche äußeren Reize eher genießen können.

## 2. Ungeteilt die Möglichkeiten des Augenblicks ausschöpfen

Wie können wir eher zu ganzer Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt finden?

Überlegen Sie doch einmal, was Sie heute und gestern getan haben. Wenn Sie etwas einkaufen, ist Ihre Kaufkraft gefragt. Im Job werden Ihre Leistungsfähigkeit und Kompetenz eingefordert. Werden Sie um Auskunft gebeten, ist Ihr Wissen von Bedeutung.

Wenn wir ständig erleben, dass nur ein (kleiner) Teil von uns gefragt ist, fühlen wir uns schnell benutzt und »reduziert« – wie etwas, das nicht mehr ganz, also beschädigt oder gar zerbrochen ist. Wir brauchen persönliche Beziehungen, in denen wir als *ganzer Mensch* gefragt sind. Wie sehr wir das nötig haben, wird besonders in unseren intimen Beziehungen deutlich. Es würde sich doch sehr verletzend anfühlen, wenn nur unsere Geschlechtlichkeit gefragt und alles andere nicht von Interesse wäre.

Sicherlich jeder von uns wünscht sich ein erfülltes Leben – weit über einen funktionierenden Körper hinaus. Einst schrieb ein zufriedener Kurgast ins Gästebuch von Marienbad:

»Glücklich kehre ich von hier zurück. Ich fand Gesundheit hier, des Lebens höchstes Glück!«

Ein Geistlicher schrieb darunter:  
»Das ist des Lebens Glück noch nicht. Das ist nur halb.

Glücklich wäre sonst auch ein gesundes Kalb.«

Ein gesunder Körper allein ist nicht alles. Unser Körper will die Seele in allem einbeziehen. Und unsere Seele weiß: Nur das, was ich leibhaftig erlebe, berührt mich wirklich.

**Körper und Seele sind unzertrennliche Partner.** Der eine Partner erlebt nie etwas ohne den anderen.



Sind die Partner einigermaßen gleichgewichtig, dann wird die Wippbewegung ausgeglichener sein. Dazu gehört auch, dass man das Gegenüber im Blick behält.

Im Grunde ist die Vorstellung absurd, dass irgendetwas *nur* mit unserer Seele oder *nur* mit unserem Körper geschieht. Wenn wir uns freuen oder leiden, ist immer der *ganze Mensch* betroffen. Das ist in der Bibel eine Selbstverständlichkeit. In Psalm 63,2 z. B. wendet sich der Beter an Gott mit den Worten: »Es dürstet meine Seele nach dir, mein Leib verlangt nach dir ...« Hier wird deutlich:

Seele und Körper gehören zueinander. Sie stellen keinen Gegensatz dar.

Auch das Sehnen nach Erlösung (das wir oft nur als einen seelischen Vorgang verstehen) betrifft uns als ganzen Menschen. So heißt es in Römer 8,23: »Wir warten darauf, dass auch unser Körper erlöst wird.«

Wenn wir die Einheit von Körper und Seele, dieses enge Miteinander nicht wahrnehmen, erleben wir vieles nur mit einem Teil unseres Seins. Doch damit stellen wir uns im Grunde gegen unsere Natur.

Körper und Seele bewegen sich in den Rhythmen des Lebens. Man darf sich das wie eine Wippe vorstellen, die auf beiden Seiten besetzt ist.