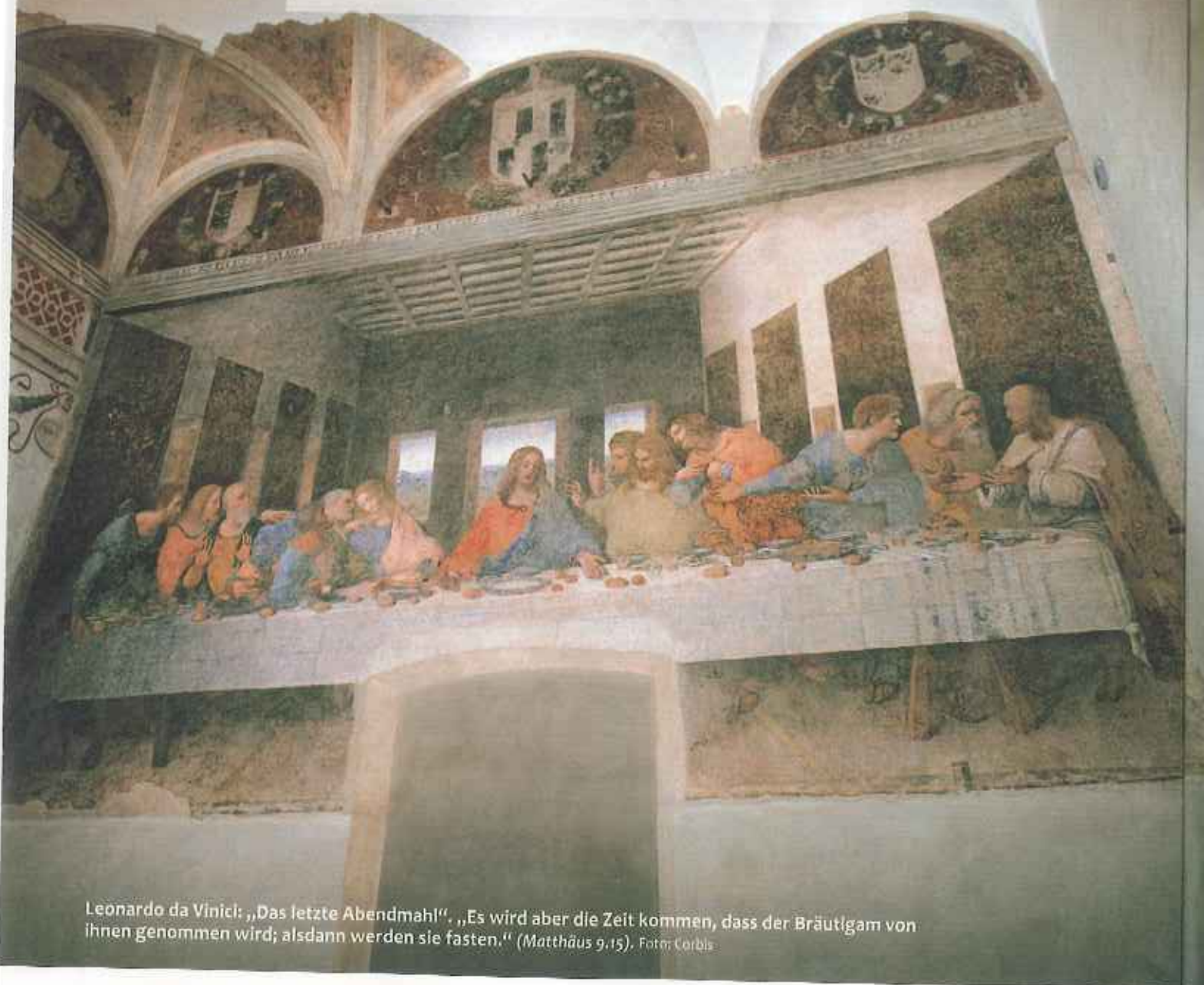


„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

(5. Mose 8,3)



Leonardo da Vinci: „Das letzte Abendmahl“. „Es wird aber die Zeit kommen, dass der Bräutigam von ihnen genommen wird; alsdann werden sie fasten.“ (Matthäus 9,15). Foto: Corbis

Was haben Moses, Jesus, Mohammed und Buddha gemeinsam? Sie alle haben an entscheidenden Wendepunkten ihres Lebens gefastet. Heute ist es ob des allgegenwärtigen Konsumwahns und Überangebots wieder schick, zu verzichten. Doch Fasten ist mehr als nur eine Modeerscheinung.

Text: Edit Rainsborough

Zwei Bier sind auch ein Schnitzel“, pflegte ein Freund immer zu sagen, und auch des Mittelalters Mönche waren überzeugt, dass Flüssiges das Fasten nicht breche („Liquida non frangunt ieiunum“). Sogar die von der römisch-katholischen Kirche als Heilige verehrte Hildegard von Bingen empfahl, Bier zu trinken („Cervisiam bibat“). Wohl aus gesundheitlichen Gründen, denn „die Qualität des Trinkwassers war bis in die Neuzeit schlecht“, erzählt der Religionswissenschaftler Franz Winter von der Universität Wien. Wie viel Bier die Klosterbewohner trinken durften, regelte 817 das Konzil zu Aachen: „Der Chorherr bekommt fünf Pfund Bier, die Nonne aber nur drei Pfund.“ Täglich. Und damit die fünf Pfund Bier mehr Kalorien hergeben als zweieinhalb Schnitzel, brauten die Mönche ein besonders nahrhaftes Bier, das unter dem Namen „Fastenbier“ (Starkbier, Bockbier; siehe Kasten S.6–7) zur Fastenzeit noch heute gebraut wird.

Fasten ist noch immer Bestandteil des religiösen Lebens. Essensbeschränkungen, Fastenregeln bestimmten früher den Alltag. Nahezu alle Religionen kennen den Verzicht. Im Judentum gibt es beispielsweise nur einzelne Fastentage, wie Jom Kippur, Tischa beAv oder das Esther-Fasten vor Purim. „Das Fasten an diesen Tagen dauert 25 Stunden, an denen weder gegessen noch getrunken wird“, sagt der gläubige Jude Aaron Schwartz aus Berlin. Die Bibel schreibt zum Fasten an Jom Kippur: „Denn an diesem Tag entsühnt man euch, um euch zu reinigen. Vor dem Herrn werdet ihr von

allen euren Sünden wieder rein.“ (3. Mose 16,30) Für Schwartz ist die soziale Komponente des Fastens ebenso wichtig, „es gibt einem das Gefühl der Zusammengehörigkeit“.

„Innere Abrechnung“

Für die in Wien lebende Muslima Mona Bassiouni birgt das Fasten im Ramadan etwas Schönes, „weil da alle mitmachen und es einem das Gefühl gibt, dazuzugehören“. Im Islam wird einen ganzen Monat lang gefastet, täglich von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang darf weder gegessen noch getrunken werden. „Am Abend brechen wir das Fasten mit drei Datteln und etwas Saft. Nach dem Abendgebet essen wir zusammen“, sagt Bassiouni. Dass das leichte Nachtmahl des Öfteren üppiger als notwendig ausfällt, ist ob der Freude am gemeinsamen Tun kaum zu verübeln. Das Fasten im Ramadan, eine der fünf Säulen des Islam, „ist eine innere Abrechnung, ein Gottesdienst, sich mit dem Glauben und sich selbst auseinanderzusetzen“, meint Bassiouni, „man fastet, um näher zu sich und zu Gott zu kommen und um Abstand von weltlichen Dingen zu bekommen“. Im Koran steht: „Ihr, die ihr glaubt, euch ist das Fasten vorgeschrieben wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren, damit ihr vielleicht gottesfürchtig werdet.“ (Qur'an 2:183) „Im Buddhismus existieren keine strengen Fastenregeln. Es gibt keine Fastenzeiten“, sagt Religionswissenschaftler Winter, „im Buddhismus gelten die Vorschriften zum Maßhalten immer. Mönche leben prinzipiell asketisch und in der buddhistischen Tradition Südostasiens essen sie nach Mittag >

Wiener Journal

Das Magazin der Wiener Journalisten



Verzicht

Essen und innere Freiheit / Thelma Gotsche / Foto: Simon Rainsborough

Hätte uns auch gut gefallen

ALTERNATIVE TITEL SEITE
Foto: Peter Iandon/Getty Images

Wir stellen vor



Edit
RAINSBOROUGH

AUTORIN

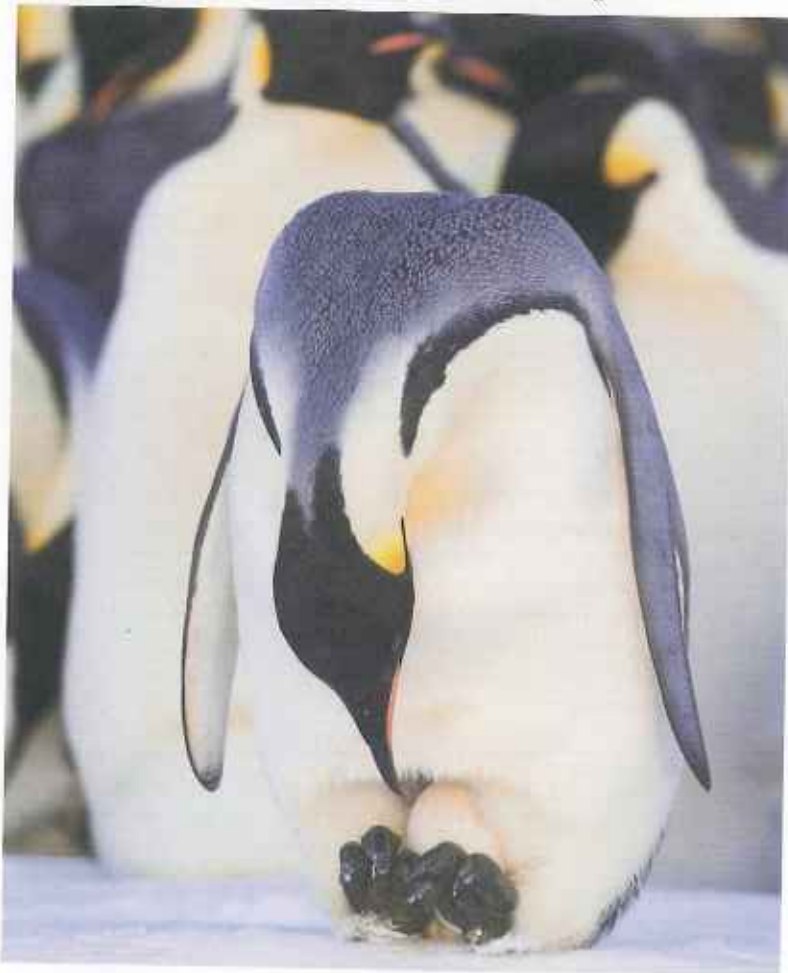
Beiträge im WJ seit: 2013

Kam von der Übersetzung über ein Germanistikstudium zum Schreiben, von Budapest über Berlin nach Wien. Als Shiatsu-Praktikerin schreibt sie gern über gesundes Essen, als Weltbürgerin über fremde Orte.

Foto: Simon Rainsborough



Sind Sie bereit für die grüne Herausforderung mit Martina Lang? Rezepte gibt es auf: langsamfood.com. Foto: langsamfood.com



Kaiserpinguine „fasten“ in der Brutzeit monatelang. Foto: S. Christmann/Corbis

➤ nichts mehr, wie es Buddha selbst vorgelebt hat.“ Der Königssohn Buddha kehrte auf der Suche nach der Wahrheit dem Luxus den Rücken und begann zu fasten. Doch auch jahrclange extreme Askese führte ihn nicht zum Ziel. Erleuchtet wurde er schließlich, als er beide extremen Phasen überwand. Deshalb steht die „Mitte“, das „Maßhalten“, auch beim Umgang mit Speisen und beim Fasten im Vordergrund.

Butterbrot und Tee

Beim Fasten geht es für Schwester Barbara Krobath aus der Zisterzienserinnenabtei Mariastern Gwiggen, etwa zehn Kilometer nördlich von Bregenz, um das „Innehalten, nach innen zu gehen, sich zu besinnen. Man ist achtsamer sich selbst gegenüber und achtet mehr auf das, was man leben möchte“. Gefastet wird im Kloster Mariastern vor Ostern, aber auch im Advent, wie es in der Vorweihnachtszeit früher üblich war. „Auch vor den großen Marienfesten fasten wir“, sagt Schwester Barbara, die seit 27 Jahren im Kloster lebt. Das bedeutet hier einfaches Essen und Stille. In der Karwoche gibt es nur dreimal statt viermal die Woche Fleisch, am Freitag am Abend nur Butterbrot und Tee, aber „wenn man das Brot gut kaut, dann merkt man erst, wie gut es schme-

ckt“, erzählt sie. „Wir beschränken uns auf wenig, und so konzentrieren wir uns. Durch die Stille kommt die Seele zur Ruhe, und wir finden das Wesentliche.“ Zweimal im Jahr (im März und Oktober) begleitet Schwester Barbara eine Fastenwoche nach Hildegard von Bingen, wobei man das Essen mit Dinkelbrot, Tee und Dinkelgrießsuppe einfach hält und so Körper, Geist und Seele von Ballast befreit. „Viele Menschen sind übersättigt und nicht glücklich. Durch das Fasten können sie besser bei sich sein und merken, mit wie wenig man glücklich sein kann.“

Von den früher etwa 130 kirchlichen Fastentagen sind heute nur noch Aschermittwoch und Karfreitag für Gläubige verpflichtend. Protestanten lehnen das Fasten generell ab. Statt auf Essensbeschränkungen setzt die Kirche heute auf „moderneren“ Verzicht und lädt ein, bei der „Aktion Verzicht“ vor Ostern einem Konsumgut oder einer Gewohnheit zu entsagen. Jeder kann mitmachen, denn weniger ist mehr.

Mekka für Fastende

Mit wenig wird man auch im Kloster Pernegg glücklich. Das 1153 als Prämonstratenser-Chorfrauenstift gegründete Kloster ist heute ein österreichisches Mekka für Fastende. Hierher kommen

Menschen, die an „Wendepunkten ihres Lebens“ stehen, sich „neu orientieren wollen“, erzählt Geschäftsführer Klaus Rebernik. Als er Pernegg vor zehn Jahren übernommen hat, „war Fasten eher weiblich“, sagt Rebernik, „es waren ernährungsbewusste Frauen zwischen 47 und 60, die gefastet haben, ein Grund war auch Gewichtsreduktion“. Gesunde können hier das ganze Jahr über zwischen Ayurvedafasten, Basenfasten, Fasten nach Hildegard von Bingen oder Themenfasten mit Wanderungen, Qi Gong, Yoga wählen, aber auch ganz klassisch nach Buchinger fasten.

Der deutsche Marinearzt Otto Buchinger hat Anfang des 20. Jahrhunderts die heilende Wirkung des Fastens entdeckt und damit eine alte Tradition in moderne Heilkunst verwandelt. Buchinger erkrankte 1917 an Gelenksrheuma und war ob der Schwere seines Leidens arbeitsunfähig. Als ihm jemand empfahl zu fasten, konnte er nach 19 Tagen Enthaltsamkeit wieder gehen. Es war wie ein Wunder. Drei Jahre später gründete er seine Klinik, die heute in Bad Pyrmont in dritter Generation von seinem Enkel, dem Arzt Andreas Buchinger, geleitet wird.

„Fasten ist grundsätzlich für jeden halbwegs gesunden Erwachsenen möglich“, weiß der Arzt und Fastenexperte Eduard Pesina aus Kloster-

neuburg. Ein Arzt sollte in jedem Fall konsultiert werden, wenn Medikamente eingenommen werden müssen, denn nicht alle Präparate sind mit dem Fasten verträglich. „Tabu ist Fasten für psychisch Kranke, bei konsumierenden Erkrankungen (Anm.: Krebs, Aids, TBC) und bei gewissen Arzneien.“ Wenn man es richtig macht, „kommt es zu einer kompletten, vorübergehenden Umstellung des Stoffwechsels“, so Pesina. Durch eine Entleerung des Darms (oft eingeleitet durch Glaubersalz) wird dessen Tätigkeit stillgelegt und der Mensch schaltet auf Notversorgung um. Damit „sucht“ der Körper nicht mehr außen nach Nahrung, sondern bedient sich an den oft reichlich vorhandenen Depots.

Weil der Magen jetzt nichts mehr verdauen muss, kann er die Produktion der Verdauungssäfte einstellen, mit einer angenehmen Nebenwirkung: Es kommt kaum Hungergefühl auf. Nicht zu verwechseln mit Gusto oder Lust. „Der Körper spart bis zu einem Drittel der sonst nötigen Energie“, erklärt Pesina. Diese kann er jetzt verwenden, um sich von innen zu reinigen, sich der Fettreserven und Ablagerungen zu entledigen und sich zu regenerieren. Davon profitiert nicht nur die Figur, auch die Haut wird straffer und das Immunsystem angeregt. ➤

„HERRGOTTSB'SCHEISSERLE“ oder Die Kulinarik des Fastens

„Es ist nur allzu menschlich, dass man versucht, sich die Fastenzeit so angenehm wie möglich zu machen“, erzählt der Religionswissenschaftler Franz Winter. So wurde die spirituelle Erfahrung des Fastens im Laufe der Jahrhunderte im besten Fall zu einer Frühjahrsdiät.

Das Fleisch „wamblütiger Tiere“ hatte Papst Gregor I. im Jahre 590 in der Fastenzeit verboten. Fisch aber war erlaubt. Das Konstanzer Konzil, das von 1414 bis 1418 tagte, erlaubte das Verspeisen von Wasserbewohnern: „Biber, Dachs, Otter – alles genug.“ Von nun an wurde zur Fastenzeit auch Biber gegessen, bis sie fast ausgerottet waren. Auch andere Tiere mutierten kurzerhand zu Fischen oder wurden einfach auf den Namen „Karpfen“ getauft.

Besonders einfallsreich waren die Zisterziensermönche im Kloster Maulbronn. Sie

zerkleinerten das Fleisch, vermischten es mit Kräutern und verpackten es in einen Teig. Die „Maultaschen“, bis heute eine schwäbische Spezialität, führen im Volksmund daher den Beinamen „Herrgottsb'scheisserle“.

Bis 1491 war auch der Genuss von Eiern, Milch und Milchprodukten in der Fastenzeit verboten. Und weil diese verderblichen Lebensmittel noch vorher verbraucht werden mussten, entstand aus Milch, Eiern, Butter und Mehl der Faschingskrapfen.

Das Wort Fasching stammt angeblich von „Fastenschank“, also dem letzten Ausschank alkoholischer Getränke vor der strengen Fastenzeit. Aber da Flüssiges das Fasten nicht bricht, brauten die Mönche in der „Quadragesima“, den 40 Fastentagen vor Ostern, ein besonders nahrhaftes und kalorienreiches „Fastenbier“. Doch da dieses „flüssige Brot“ einer besonderen Genehmigung des Kirchenoberhaupts bedurfte, brachte man

eine Kostprobe nach Rom. Der Weg über die Alpen war lang, holprig und sonnenbeschienen, und als das Bier beim Papst ankam, war es ungenießbar. Als der Papst von dem viel gepriesenen Getränk kostete, befand er es für grässlich genug, um dem Seelenheil der Klosterbrüder förderlich zu sein, und erteilte eine Braugenehmigung.

FASTENWUNDER TIERWELT

In der Tierwelt wird aus unterschiedlichen Gründen „gefastet“. Aale, übrigens auch eine beliebte Fastenspeise, kehren zum Laichen an ihren Geburtsort zurück. Der europäische Aal schwimmt dabei 6000 Kilometer von den Flüssen Europas zur Sargassosee im Atlantik südlich der Bermuda-Inseln und frisst auf seiner Reise nach dem Verlassen des Süßwassers nichts mehr.

Die Pfluhlschnepfe schafft es, ohne Nahrung von ihrem Brutplatz in Alaska zum Winter-

quartier in Neuseeland zu fliegen und legt dabei nonstop etwa 11.600 Kilometer in acht bis neun Flugtagen zurück.

Rekordhalter im Fasten sind die Kaiserpinguine. Sie müssen in der Antarktis, bei Temperaturen von minus 60 Grad Celsius, jedes Jahr mehrere Monate ohne Essen auskommen. Im Herbst marschieren sie hundert Kilometer zu einem geschützten Brutplatz, wo die Weibchen nach 40 Tagen ein Ei legen. Währenddessen essen sie nichts. Das Ei übergeben sie dem Männchen zum Ausbrüten, während sie zum Meer zurückkehren, um nach Nahrung zu suchen. Die Männchen müssen noch etwa weitere 65 Tage auf Nahrung verzichten, bis das Ei ausgebrütet ist. Das frischgeschlüpfte Junge wird vom Papa mit einer fett- und proteinreichen Substanz, die es trotz seines über hunderttägigen Fastens noch aus seinem Magen hochwürgen kann, gefüttert. Nun sollte die Mama rechtzeitig wieder zurückgekehrt sein, damit auch für den Papa die Fastenzeit ein Ende hat.



Das Kloster Pernegg bietet neben unterschiedlichen Fastenmethoden auch die „Entdeckung der Stille“ an. Foto: Kloster Pernegg

ADRESSEN

Zisterzienserinnenabtei Mariastern
6914 Hohenweiler, Gwiggen 1
T: 05573 / 822 34-0
pforte@maria stern-gwiggen.at
www.maria stern-gwiggen.at

Kloster Pernegg
3753 Pernegg 1, T: 02913 / 614
info@klosterpernegg.at
www.klosterpernegg.at
www.klosterfasten.at

GGF – Österreichische Gesellschaft
für Gesundheitsförderung
Haydn gasse 6/3, 1060 Wien
T: 01 / 967 66 50
office@gesundheitsfoerderung.at
www.gesundheitsfoerderung.at
www.fastenfuergeniesser.com
www.kleinundgesund.at

Aktion Verzicht
www.aktionverzicht.net

Martina Lang
www.langsamfood.com

ZUM NACHLESEN

Anselm Grün: „Fasten mit Leib und Seele“. Vier-Türme-Verlag 1984

Dr. Rüdiger Dahlke: „Das große Buch vom Fasten“. Goldmann 2008

Thomas Rampp & Annette Kerckhoff: „Was tun bei Heilfasten“. KVC 2010

➤ Was der Körper alles hergibt und ausdünstet, davon kann die Wiener Outdoor-Trainierin Elke Berghammer einiges erzählen, „auch nach dem neunten Tag noch“. Trotz akribischer Körperpflege. Unterstützt wird die Entgiftung durch Einläufe, „ein Schritt der vielen Angst macht“, berichtet Klaus Rebernik, „aber in einer Gruppe, wie in Pernegg, erhält man Unterstützung.“ Geteiltes Leid, halbes Leid. Anstelle belastender Ablagerungen bekommt man „mehr Ruhe, mehr Gelassenheit, einen anderen Geschmacks- und Geruchssinn“, findet Berghammer, „und man wird viel Müll los, auch vom Kopf her“. Nach dem Fasten hat Berghammer etwa alle E-Mail-Newsletter storniert. „Ich wollte nicht mehr von Außen zugemüllt werden.“

„Entdeckung der Stille“

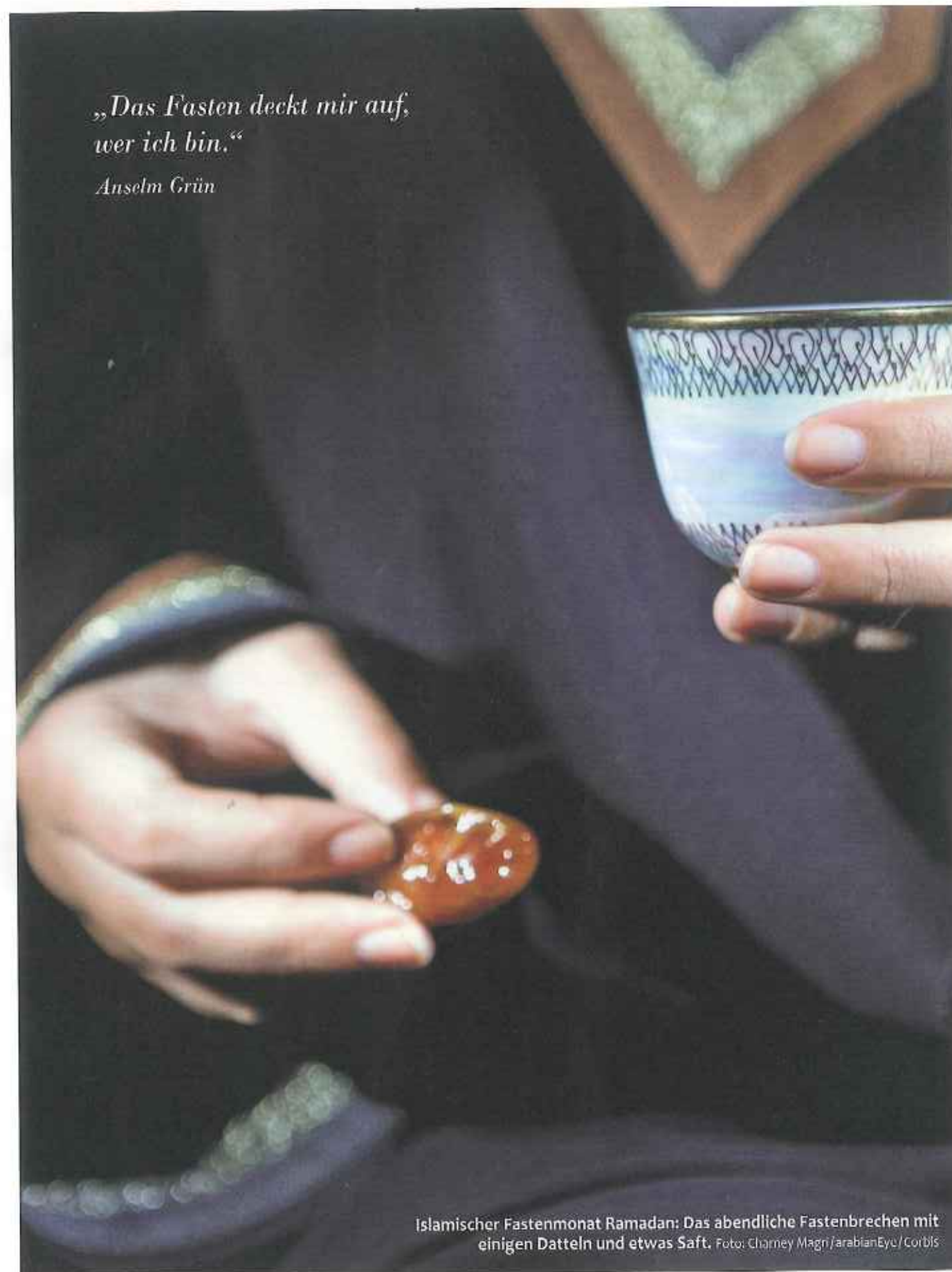
Statt dessen sehnte sie sich nach Stille. Um diese Stille wahrzunehmen, die „Natur zu spüren und vor allem wieder auf sich selbst zu hören“, bietet Pernegg „Stilltage“, ganz nach klösterlicher Tradition. Damit man wieder ein bisschen besser in sich hineinhören kann, denn es geht beim Fasten vor allem darum, schreibt der fastenkundige Mönch und Autor Anselm Grün, „in mir zu entdecken, was mich eigentlich hält, wovon ich im Grunde lebe. Gerade wenn ich im Fasten bewusst die vielen Ersatzbefriedigungen aus der Hand lege, die mich oft genug betäuben oder blind machen, erkenne ich meine innerste Wahrheit.“

Dass es beim Fasten in einer Gesellschaft, in der Essen allgegenwärtig ist, nicht nur ums Nicht-Essen geht, betont auch Ulrike Borovnyak, Psychologin, Fastentrainerin und Geschäftsführerin der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung. „Der Hunger rührt oft woanders her. Es ist ein seelischer Hunger, der Hunger nach menschlicher Wärme und nach Rhythmus im Leben“, meint Borovnyak. „Menschen sehnen sich nach einer Auszeit, um sich auf das Wesentliche zu besinnen. Danach ist es sehr wichtig, die Veränderungen ins tägliche Leben zu integrieren und mehr Genuss zu suchen.“

Über gesunden Genuss kann etwa die Köchin Martina Lang vieles erzählen, und wenn man sie über grünes Gemüse reden hört, spürt man richtig, wie Essen dem Körper gut tun kann. „Grüne Smoothies eignen sich bestens als kleine Entgiftungskur“, meint Lang, die leidenschaftlich ohne Tierisches und ohne Industriezucker kocht. Langs kulinarischer Ausgangspunkt, die Makrobiotik, empfiehlt ein Getreidefasten (auch als Reiskur bekannt) für die spirituelle Entwicklung. Doch Lang ermuntert weniger zum Verzicht. „Ich biete Menschen an, Neues kennenzulernen. Und verführe lieber von hinten“, erzählt sie über ihre Kochkurse und setzt auf natürliche, saisonale Lebensmittel. Auf Genuss muss hier niemand verzichten, man gewinnt sogar jede Menge neue Perspektiven für mehr Leichtigkeit und neue Lebenskraft. Ein Frühjahrsputz von innen, der schmeckt. —

„Das Fasten deckt mir auf,
wer ich bin.“

Anselm Grün



Islamischer Fastenmonat Ramadan: Das abendliche Fastenbrechen mit einigen Datteln und etwas Saft. Foto: Chorney Magni/arabianEye/Corbis