

Fasten

von *Otto Buchinger sen.*

Das Fasten ist so alt wie die Völker der Erde. Und soweit wir bis in das erste Dämmern der Geschichte der Völker blicken können, finden wir auch immer die zwei Formen des Fastens: das eigentliche Heilfasten und das kultische oder religiöse Fasten.

Im tiefsten Grunde sind diese zwei ja dasselbe. Das religiöse wie das gesundheitliche Fasten gingen beim alten Kulturmenschen ineinander über, weil seine Medizin theurgisch war und weil seine Könige, Priester, Propheten, Eingeweihten und Adepten schon von jeher die Erfahrung gewannen, daß das strenge Fasten den Körper nicht nur von Krankheiten befreie, sondern auch, mit theurgischer Komponente, im gleichen Maße den „inneren Menschen“ aus unerwünschten, quälenden und hemmenden Bindungen und Engen zu lösen vermöge.

Zudem ist das Heilen des Körpers und das „Heil der Seele“ derart deutlich voneinander abhängig und so sehr eins das andere bedingend, daß sowohl dem ungetrübten Blick des Naturkinds als auch dem geschulten Denken des modernen Psychotherapeuten diese Tatsache gar nicht entgehen konnte.

Auch ist sicher die älteste Krankheit der Diätfehler im weitesten Sinn und das Fasten dessen älteste Heilung. Daß der Mensch sich sein Grab mit den Zähnen gräbt, diese Wahrheit ist ebenso Allgemeingut der Völker, wie die griechische Sophrosyne, die altdeutsche „Maze“, die edle „Mäßigkeit“ bei erwachten Völkern von jeher für eine ganz besondere Tugend erachtet wurde. So nannte Sokrates diejenigen sogar Barbaren, die mehr als zweimal am Tage glaubten essen zu müssen.

Mäßigkeit erhält, Fasten heilt. Hat Unmäßigkeit erst Krankheit erzeugt, dann hilft nur Fasten.

Zur Psychologie des Fastens

Jeder Fastende merkt, daß in seinem seelischen Gefüge, in den Abläufen der Funktionen seiner Psyche sich manches ändert. Die Aufnahmefähigkeit ist gesteigert. Die Phantasie ist lebendiger. Die Konzentration unverändert. Die Sinne sind schärfer. Aber darüber hinaus kommt es doch noch zu bemerkenswerten und bedeutsamen Umlagerungen:

Eine Art Lösung und Lockerung verkrampften seelischen Gefüges ist erkennbar, eine Klärung der Lage und eine höhere Feinfühligkeit. Das analytische Denken ist anfangs erschwert, die Intuition vertieft und erleichtert. Zu Anfang des Fastens erleben wir einen kurzen, aber deutlichen Pendelschlag der Gemütslage nach der depressiven Seite. Dann einen deutlichen Ausschlag nach dem Gegenteil, der manischen Seite: wir finden erleichterte Gedankenabläufe, erhöhte seelische Produktivität. Neben der stärkeren Sensibilisierung erfahren wir auch gelegentlich glatte Lösungen neurotischer Verkrustungen; der wahre Kern kommt heraus, es ist ein Zusehnselberkommen. Der innere Ruhepunkt, das Meta-Zentrum wird entdeckt, eben die innere Heimat.

Zur Psychologie des Fastens gehört aber auch einiges Bedenkliche, Negative, gehören bestimmte Gefahren, denen der Arzt begegnen muß und die er daher auch genau kennen soll.

Der angedeutete manische Pendelausschlag der Gemütslage mit seiner Erleichterung der Assoziation und seiner Hebung des Selbstbewußtseins zeitigt gelegentlich auch Überschätzungen, Waghalsigkeiten, Rücksichtslosigkeiten, Machtgelüste und gelegentlich auch Übersensibilisierung bis zur Medialität, und zwar gerade bei Menschen, die mit einer gewissen Selbstunterschätzung kamen und dann nach dem Fasten ihren Minderwertigkeitskomplex überkompensierten. Diese Zeit ist also nicht ohne gewisse Versuchungen und Gefahren.

Es ist außerordentlich eindrucksvoll, wie sich die Psychologie des Fastens sogar in der bekannten Schilderung des Fastens Jesu widerspiegelt (Matth. 4). Wie das Gefühl der Macht und die

Versuchung zum Mißbrauch erwacht, wie die erweckten magischen Kräfte zur Betätigung versucherisch drängen! Und wie dann schließlich nach innerem Ringen die Kräfte der Harmonie und des Ausgleichs kommen! „Da verließ ihn der Teufel, und siehe, da traten die Engel zu ihm und dienten ihm“ (Matth. 4,11).

Interessant ist auch für die Psychologie des Fastens eine Stelle aus dem 1700 Jahre alten Missale Romanum der katholischen Kirche, in dem es frei und sinngemäß übersetzt heißt: „Durch das leibliche Fasten unterdrückst du die Leidenschaften, erhebst den Geist und spendest in Fülle Tugend und Belohnungen ...“

„Macht euch die Erde untertan“, steht in der Heiligen Schrift. Die höchste Form der Erde ist aber unser Leib. Der Fastende wird in gewisser Beziehung Herr seines Leibes. Er gewinnt Macht über das Irdische, die Erde. Engelkräfte dienen ihm. Diesen höchsten Sinn des Fastens kennt heute noch der erleuchtete Osten, die Welt des Buddha, des Brahma, des Tao.

Otto Buchinger, Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Stuttgart: Hippokrates 221992, S. 13; 15 f.; 29 f.