



# Fasten ist nicht Hungern

■ **Der Monat Februar steht unter anderem im Zeichen des Fastens. Am Aschermittwoch, dem 21. Februar beginnt die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern. Wie man richtig fasten kann und warum es eine gute Sache ist: Unsere zwei Interviewpartner Ruedi Schüpbach und Hansruedi Seiler kennen interessante und wichtige Details dazu.**

■ **sp/ Herr Schüpbach, was konkret bedeutet eigentlich Fasten?**

Kurz gesagt freiwilliger Verzicht auf etwas Bestimmtes für eine gewisse Zeit. Es bedeutet aber auch bewusste Konzentration auf andere Dinge und Werte als das, worauf ich verzichte. Man kann auf ganz Verschiedenes verzichten, auf vielerlei Art. Im Folgenden beschränke ich mich auf den Verzicht auf Essen für ein bis zwei Wochen, wenn ich von «Fasten» spreche.

■ **Woher kommt das Fasten?**

Es ist eine uralte Praxis in den verschiedensten Religionen. Auch das Judentum und das Christentum haben eine lange Fastentradition. In unserer Zeit wird das

Fasten gerade auch in evangelischen Kreisen wieder neu entdeckt und praktiziert.

■ **Ist die Fastenzeit eine Leidenszeit?**

Der Beginn jeder Fastenwoche ist für mich immer wieder ein bewusster Willensakt. Ich muss mich zum Verzicht entscheiden. Der Anfang ist jeweils hart und muss durchgestanden werden. Viele leiden in dieser Startphase. Oft sind es Entzugserscheinungen (etwa von Kaffee) oder ganz einfach Hunger. Hat sich der Körper aber umgestellt, dann wird Fasten zu etwas Schönerem, Leichtem, Fröhlichem.

■ **Warum soll jemand überhaupt fasten?**

Nachdem ich schon über hundert Fastenwochen selber erlebt und geleitet habe, kann ich bezeugen: Weil es uns gut tut. Es tut uns geistlich und geistig gut. Und es tut auch unserem Körper gut. Es verhilft zu einem neuen Lebensgefühl und macht frei für die wesentlichen Dinge des Lebens.

■ **Ein Model hat sich zu Tode gehungert und Menschen leiden heute unter Bulimie, Magersucht oder Nulldiäten ... – Ist Fasten nicht ungesund?**

Ich bin froh, dass Sie diesen Punkt ansprechen. In meinen Fastenwochen be-

tone ich immer wieder, dass es mir nicht ums Abnehmen geht. Fasten ist nicht gleich Hungern. Es ist ein Verzicht für eine befristete Zeit. Am Ende mache ich immer Mut, wieder ganz bewusst zu essen, sich darüber zu freuen und es wieder zu geniessen. Dieser Hinweis ist umso wichtiger, als es vielen innerlich und äusserlich sehr gut geht ohne Nahrung und sie sich wieder ganz bewusst fürs Essen entscheiden müssen.

■ **Kann man die Wirksamkeit des Fastens nachweisen?**

Wenn sie das einen Leiter einer Fastenklinik fragen, wird er ihnen viele Beispiele sagen können. Auch ich könnte Bücher schreiben über gute Erfahrungen beim Fasten, aber ich habe keine wissenschaftlichen Studien darüber angestellt.

■ **Wellness- und Fitness-Boom. Gehört Fasten auch dazu?**

Sicher. Es geht auch in diese Richtung der Entdeckungen, was unserem Körper wohl tut. Sicher gehört Fasten auch in die Kategorie der alternativen Heilmethoden. Ich fände es allerdings schade, wenn sich Fasten nur auf die Körperlichkeit beschränken würde. Aus meiner Erfahrung geht es um viel mehr.

■ **Was löst denn das Fasten bei einem Menschen aus?**

Rein biologisch werden Glückshormone



freigesetzt. Dass das auch problematisch sein kann, habe ich bereits bei der Frage nach der Magersucht angedeutet. Es ist auch gewissermassen ein Sieg über sich selber und seine Begierden. Viel wichtiger aber ist mir, dass es frei macht für die Begegnung mit Gott, dass es unser Gebet verstärkt, dass unsere Herzen geöffnet werden für das Reden Gottes. Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich auch sagen, dass es auch einen grossen Erholungswert hat.

■ **Mahatma Gandhi sagte einmal: «Was die Augen für die äussere Welt sind, das ist Fasten für die innere». Wie ist das zu verstehen?**

Genau das meinte ich vorhin: Es gehört zu den tiefsten Erfahrungen beim Fasten, dass unsere Augen und Herzen geöffnet werden für die Begegnung mit Gott. Durch den Verzicht auf Äusseres wird der Blick frei für das Eigentliche. Das hat Gandhi erlebt, das erleben auch wir immer wieder in unseren Fastenwochen.

■ **Die Fastenzeit kommt immer unmittelbar nach der ausgelassenen Fasnachtszeit. Ein krasser Gegensatz?**

Das kann man sagen. Nur, dass ja heute die Fastenzeit kaum noch bewusst gelebt wird, erst recht nicht als ein Vollfasten. Wir empfehlen unseren Gästen, langsam herunterzufahren und sich be-

wusst auf die Fastenwoche vorzubereiten. Nach einer Zeit von Fasnachtsorgien auf Vollfasten umzuschalten, müsste brutal sein und erhebliche Beschwerden mit sich bringen.

■ **Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie mit Fasten gemacht?**

Seit ich vor über dreissig Jahren meine erste Fastenklausur in Deutschland erlebt habe, gehört das Fasten zu meinem geistlichen Leben wie Beten oder das Lesen in der Bibel. Ich merke, wie es mir körperlich gut tut, wie es meine Kreativität fördert, besonders aber meine Beziehung zu Gott vertieft. Ich werde hörfähiger, lebendiger, kraftvoller. Das erlebe nicht nur ich, ich beobachte es auch an den Menschen, die mit mir in diesen Fastenzeiten unterwegs sind. Mit ganz wenigen Ausnahmen haben es fast alle als eine neue gute Erfahrung erlebt, und viele kommen immer wieder, weil es ihnen so gut getan hat. Wenn ich noch etwas anfügen darf: Vollfasten ist meist leichter als Teilfasten, eine Woche leichter als ein Tag. Der Entscheid, mit dem Fasten wieder aufzuhören, ist ebenso wichtig wie derjenige, damit anzufangen.

■ **Herr Schübach kommentieren Sie doch bitte folgende Stichworte im Zusammenhang mit dem Fasten.**

**Heilfasten** Fastenärzte sprechen von «Operation ohne Messer». Es gibt viele Leiden (aber Vorsicht: nicht alle), für die

eine Fastenkur hilfreich sein kann. Ich rate aber, dazu fachliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

**Ramadan (muslimische Fastenzeit)**

Als jemand mit grosser Fastenerfahrung muss ich sagen, dass der Ramadan eine ganz harte Art ist zu fasten. Vollfasten ist leichter, weil sich der Körper entsprechend einrichtet. So aber müssen diese Menschen sehr unter Hunger und Durst leiden. Ich habe Respekt.

**Gebet** Für mich ist Fasten ein Gebet ohne Worte, ein körperlicher Ausdruck meines Hungers und Durstes nach Gott. Es verstärkt aber auch meine Worte im Gebet, ja meine intime Beziehung zu Gott.

**Mitmenschen** Wenn Fasten nicht auch den Mitmenschen dient, wird es leicht zum religiösen Egotrip. Fasten kann ein Akt der Solidarität sein, es sollte aber immer auch verbunden sein mit einem Opfer für die Notleidenden. Deshalb sammelt man ja auch in der Fastenzeit für die Armen.



*Ruedi Schübach leitet ein Haus der Stille, das Läbeshuus in Heiligenschwendi, und bietet dort regelmässig Fastenwochen an. (mehr dazu unter [www.laebeshuus.ch](http://www.laebeshuus.ch))*

