

Neue Bücher

Berichte

HEILFASTEN — FASTEN ZUM HEIL

Von Willi Massa SVD, St. Augustin

„Mäßigkeit erhält, Fasten heilt“ mit diesem Wort des bekannten Fastenarztes Buchinger († 1970) beginnt W. Eisenberg sein kleines Buch: *Der Fastenführer* ¹⁾. Allein das Wort Fasten ruft in den meisten eigenartige Assoziationen hervor. Manche erinnern sich mit Schrecken an die Hungerqualen nach dem Krieg. Andere bringen Fasten spontan in Verbindung mit Fragen der Figur und der Gesundheit. Die geistige und religiöse Bedeutung aber ist selbst unter der Geistlichkeit wenig erkannt. Ihre Einstellung unterscheidet sich nicht viel von der skeptischer Ärzte, die zum ersten Mal mit dem Phänomen des Heilfastens konfrontiert werden. Eisenberg schreibt zu Beginn: „Wer zum erstenmal eine Gruppe Fastender zu Gesicht bekommt, ist ebenso überrascht, wie ich es damals (1951) war. Selbst im Jahre 1947 konnte sich eine Gruppe von Ärzten nicht genug über das gute Aussehen eines jungen Mädchens wundern, das ich ihnen vorstellte. Es hatte 44 Tage gefastet. Nach den furchtbaren Bildern, die Hungernde und Verhungerte uns in den Jahren davor geboten hatten, mußte man hohle Wangen, traurigen Blick, schlechtes Aussehen, schwankende Gestalt und Wasser in den Beinen erwarten. Doch dieses Mädchen zeigte keine Spur von Ödemen (Wasseransammlungen). Ihre Füße waren schlank und glatt. Ruhig beantwortete sie Fragen und erfreute sich sichtlich eines besonderen Wohlbefindens. Dieses Bild bieten ärztlich betreute Faster. Der reine Glanz des Auges verleiht dem Antlitz einen Stempel der Durchgeistigung, der einen eigenartigen Eindruck hinterläßt. So müßte der Mensch immer in der Ruhe aussehen: klar und gesammelt. Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, daß die Seele der Fastenden ungebrochener, unmittelbarer durch den Vorhang der Materie hindurchstrahlt. Die nähere, meist nur halbbewußte Berührung mit den tief-inneren Kraftzentralen verleiht eine ungezwungene Fröhlichkeit, die ohne viel Überlegen das Naheliegende ergreift, das Ferne nie völlig vergißt und das Glück sucht, wo immer es sich findet. Selbst bei Bettlägerigen erscheint dieser Ausdruck der Beseeltheit allein durch das Fasten. Dieser Klärung kann sich keiner entziehen; in irgendeiner Form unterliegt ihr jeder, der fastet. Sie ist es, die dem Anfänger Mut macht und den zuversichtlichen Geist der Fortgeschrittenen formt“ (S. 9 f.).

Das allgemeinverständlich gehaltene Büchlein behandelt zunächst ausführlich die Frage, wer fasten soll (Darstellung der indizierten Krankheiten vom hohen Blutdruck angefangen über Rheuma bis zur Nervosität). Es folgt die Wirkung auf den Körper und das Gemüt, die Technik des Fastens und des anschließenden Aufbaus. Ein kurzer Abriß der Geschichte des Fastens schließt das praktische Buch.

In 14. Auflage liegt das Werk Otto Buchingers sen. vor: *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden* ²⁾. Die innere Einstellung dieses verdienten Fastenpioniers kennzeichnet gut folgender Text: „Ein Mensch, der fastet und in der Zeit höchster Ansprechbarkeit auf Feinreize sich die Möglichkeit der Metanoia, der heilenden inneren Wendung, entgehen läßt, beraubt sich unter Umständen der größten Chance seines Lebens. Es

¹⁾ EISENBERG, W.: *Der Fastenführer*. Ulm/Donau (Haug Verlag) 1961⁴, 79 S.

²⁾ BUCHINGER, Otto: *Das Heilfasten*. Stuttgart (Hippokrates Verlag) 1970¹⁴, 200 S.

setzt mich immer wieder in Erstaunen, wie gut selbst einfache, ganz ungelehrte Menschen im Fastenzustand in gewisse Tiefenlagen des Bewußtseins zu führen sind, wo Vorbedingungen zu lebendigerem Erlebnis erfüllt werden“ (S. 141). Er erwartet vom Arzt eine ärztliche Seelenführung, die indirekt priesterlichen Charakter trägt: „Da beim Fasten der ärztlichen Seelenführung (Psychagogie) das zugrundegelegt wurde, wonach die Fastenden zu fragen pflegen, d. h. was der sich entkrampfende Seelenkörper (sit venia verbo) verlangt, so konnte es nicht ausbleiben, daß gar bald sogar das Gebet zur Erörterung gestellt wurde. Eine große Verlegenheit. Denn das offene, aktive, laute Gebet gehört nicht in die ärztliche Praxis. Es blieb also, um der Forderung zu entsprechen, die Aufgabe, ‚über‘ das Gebet zu sprechen. Fasten und Beten, also das Beten des Fastenden ist gut und richtig und zusammengehörig“ (S. 146). Alles, was man über eine Fastenkur wissen muß, findet man in popularwissenschaftlicher Form dargestellt: Die Physiologie des Fastens, die Methode und ihre Hilfsmethoden, die Auswirkungen auf die verschiedenen Krankheiten und die Gegenindikationen. Besondere Aufmerksamkeit weckt die Psychologie des Fastens und die heilende Seelenführung. Es ist die schriftliche Frucht der Erfahrung mit 36 000 Fastenkuren.

Sein Sohn, *Otto Buchinger jun.*, führt in Bad Pyrmont die ärztliche und schriftstellerische Arbeit weiter. Es wären zu nennen: *Geistliche Vertiefung und religiöse Verwirklichung durch Fasten*³⁾. *Das Heilende Fasten*⁴⁾ (sie lagen Rez. nicht vor) und: *Gesund werden, Gesund bleiben durch die Heilfastenkur*⁵⁾. Letzteres wendet sich an den „intelligenten Jedermann“, den Kranken und den Nochgesunden. Katechismusartig wird das ganze Fastengebet aufgearbeitet: Warum wurde ich krank? Müssen oder dürfen Sie fasten? Warum ist Fasten angezeigt? Wann nicht? Wie ist es mit dem Hungergefühl? Wie geht die Fastenkur vonstatten? Wie lange soll man fasten? Woraus erklärt sich die starke Wirkung heilenden Fastens? Die 30 Auflagen beweisen, daß viele nach der knappen Orientierung verlangten.

Von *Werner Zabel* stammt: *Das Fasten*. Seine Technik und Indikation sowie Beiträge zu seiner Physiologie⁶⁾. Die beiden Vorträge auf der Tagung für Ganzheitsmedizin sind *Otto Buchinger* gewidmet. Der Vortragsstil läßt auch rein medizinische Passagen mit Spannung lesen. Die reichen Stichwortangaben lassen schnell das Gesuchte finden aus den Bereichen des Grundsätzlichen, der Voraussetzungen, der Physiologie, der Technik und der Indikationen des Fastens.

Von den bisher genannten unterscheidet sich an wissenschaftlicher Akribie das Buch von *Eugen Heun*: *Das Fasten als Erlebnis und Geschehnis*⁷⁾. Der therapeutische Teil mit den pathophysiologischen und nahrungsmittelchemischen Grundlagen findet sich im zweiten Werk des Autors: *Die Rohsäftekur*⁸⁾. Es geht dem Vf. um die „Zu-

³⁾ BUCHINGER, Otto, jun.: *Geistliche Vertiefung und religiöse Verwirklichung durch Fasten*. Bietigheim (Turm Verlag) 1967.

⁴⁾ BUCHINGER, Otto, jun.: *Das heilende Fasten*. Hamburg (ML-Verlag) 1961.

⁵⁾ BUCHINGER, Otto, jun.: *Gesund werden, Gesund bleiben durch die Heilfastenkur*. Hannover (Bruno-Wilkens-Verlag) o. J. 30. Aufl.

⁶⁾ ZABEL, Werner: *Das Fasten*. Seine Technik und Indikation sowie Beiträge zu seiner Physiologie. Stuttgart (Hippokrates Verlag) 1962², 113 S.

⁷⁾ HEUN, Werner: *Das Fasten als Erlebnis und Geschehnis*. Frankfurt (Vittorio Klostermann) 1953, 305 S.

⁸⁾ HEUN, Eugen: *Die Rohsäftekur*. Grundlagen, Methodik, Heilerfolge. Stuttgart (Hippokrates Verlag) 1951.

sammenfassung von in verschiedenen Sachgebieten gesondert behandelten Fragen und deren Anwendung auf das leib-seelisch-geistige Erleben und Geschehen im Fasten. Das gilt nicht nur für die naturwissenschaftlichen Gebiete der Biologie, Physiologie und Konstitutionslehre, sondern auch für die Psychologie und Charakterkunde, die Soziologie, Philosophie und Erkenntnistheorie. Nicht zuletzt waren es ferner meine psychoanalytischen Erfahrungen und Studien sowie meine Arbeiten auf psychiatrischem Gebiet, die Berücksichtigung erheischten.“ Fast die Hälfte des Buches füllen die „individuellen und typischen Fastenerlebnisse“ von 17 Personen, Ärzten, Geistlichen und Fastenpionieren. Die zweite Hälfte gehört den Kapiteln über „das stoffliche und energetische Geschehen beim Fasten“ und der „Morphologie und funktionellen Veränderungen während des Fastens“. 11 Seiten Literatur geben einen Einblick in die Fülle der medizinischen Erkenntnisse über das Fasten.

Das religiöse Fasten findet dagegen wenig Literatur — bezeichnend für die Situation religiöser Praxis und Erfahrung. Der Geschichte christlichen Fastens ging nach Joh. Schümmer: *Die altchristliche Fastenpraxis*⁹⁾. Nach dem Krieg erschien Pie Regameys Buch: *Wiederentdeckung des Fastens*¹⁰⁾ (beide lagen Rez. nicht vor). Eine Broschüre von Paul Rohleder: *Beten und Fasten*¹¹⁾ wirbt für die Erneuerung kirchlichen Fastens. Seit Jahren gibt es im Berneuchener Haus Kirchberg jährliche Fasten- und Gebetswochen, die ärztlich überwacht sind¹²⁾. Er faßt den Weg zum mündigen Christen mit dem Wort Bernhards von Clairvaux zusammen: „Das Gebet erlangt die Kraft, zu fasten und das Fasten die Gnade, zu beten. Das Fasten gibt dem Beten Zuversicht und macht es glühend.“

⁹⁾ SCHÜMMER, Joh: *Die altchristliche Fastenpraxis*. Münster i. W. (Aschendorff) 1933.

¹⁰⁾ REGAMEY, Pie, OP: *Wiederentdeckung des Fastens*. Wien (Herold Verlag).

¹¹⁾ ROHLEDER, Paul: *Beten und Fasten*. Kirchberg b. Horb, o. J., 16 S.

¹²⁾ Vom 1. — 15. Juli 1972 führt Rezensent einen ärztlich betreuten Fasten-Meditationskurs (Zen) durch.