

Harald Koisser

Die Philosophie *des* Fastens



*Umschlaggestaltung: Harald Koisser unter Verwendung eines Bildes vom Curhaus Bad Mühlacken. Herzlichen Dank dafür. Foto von Harald mit Apfel auf S.105: Fotostudio Staudigl, Breitenfurter Straße 381a, Wien, www.fotostudio-staudigl.at
Foto auf der Rückseite des Umschlags: Regina Mierzwa*

*Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien*

www.buchschniede.com

ISBN: 978-3-99110-827-6 (Paperback)

978-3-99110-828-3 (Hardcover)

978-3-99110-829-0 (e-Book)

Printed in Austria

© 2020 Harald Koisser, www.koisser.at

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Harald Koisser

Die Philosophie *des* Fastens





*Danke, liebe Aneta Pissareva, für die wunderbaren gemeinsam
abgehaltenen Fastenwochen von 2012 bis 2016 in Pernegg.*

*Das vorliegende Bändchen ist aus handschriftlichen Notizen
entstanden, die ich während der Fastenwochen in Pernegg und
Bad Mühlacken und während meiner Lehrgangsleitung zur
Fastenbegleitung bei der Vitalakademie gemacht habe. Die
Frage, warum überhaupt fasten, hat mich immer interessiert
und hier ist der Versuch einer Antwort.*

INHALT

Vorwort	8
Philosophie des Fastens	15
Warum fasten	15
Hunger	18
Fasten, eine Kulturtechnik	20
Körperweisheit	22
Balance	23
Fasten ist Loslassen	24
Ungeduld	31
Körperlichkeit	38
Denken	39
Naturverbundenheit	43
In die Vergangenheit	48
Instinkterinnerung	50
Fastenvergessen	52
Ermahnungen zum Fasten	54
Wiederentdeckung des Fastens	56
Nichts? Wunderbar, das machen wir	59
Fasten ist Transzendenz	61
Fasten ist postmoderner Luxus	64
Was wir zum Leben brauchen	67
Fasten und Philosophieren	70
Coronafasten	75
Das Fasten und der Apfel	97
Rosmaries Garten	106

VORWORT

Fasten ist aus der Mottenkiste menschlicher Befähigungen geholt worden. Lange Zeit hat es niemanden mehr interessiert, es schien unnötig geworden wie die Fertigkeit der Stenotypie oder die Kenntnis vom Feuermachen mit Feuersteinen. Die Menschen früher konnten es einmal, doch heute – wozu noch?

Es wird jedoch wieder gefastet. Die Fastenhäuser sind voll. Mit dem vorliegenden Bändchen sinniere ich, warum das so ist. Es ist kein Lehrbuch über das Fasten, das den Einlauf, die Fastenwoche oder den Aufbau erklärt. Da sind alle Fastenwilligen beim Standardwerk von Hellmut Lützner und bei anderen wunderbaren Büchern bestens aufgehoben. Dies ist ein bescheidenes Bändchen, das sich für die Philosophie des Fastens interessiert. Wenn man von „Philosophie von“ spricht, ist immer die Frage nach dem Warum gemeint.

Es ist interessant, Menschen zu befragen, *warum* sie etwas tun. Jeder kann meist problemlos sagen, *was* er oder sie tut. Ich zum Beispiel schreibe und Sie lesen. Aber *warum* schreibe ich? Vielleicht, weil ich instän-

dig gehofft habe, dass Sie das lesen. Weil ich genau auf Sie gewartet habe. Weil ich mich über jeden einzelnen Menschen freue, der seine Zeit mit mir (und dem Fasten) verbringt, auch wenn wir gerade nicht am selben Ort sind. Ein Buch überbrückt die Trennung von Raum und Zeit. Ich schreibe, weil ich etwas mitteilen will. Es hat einen Wert. Und diesen Wert möchte ich teilen.

Ich schreibe natürlich auch, weil mich das Thema fasziniert. Über Holzschnitzerei und Ausdruckstanz kann ich nichts schreiben, weil ich mir diese Fertigkeiten nicht angeeignet habe und sie mich über das alltägliche Maß hinaus nicht interessieren. Fasten aber habe ich kennengelernt. Ich habe im Kloster Pernegg und im Curhaus Bad Mühllacken Fastenwochen als Fastenbegleiter abgehalten und schließlich sogar eine Fastenleiterausbildung bei der Vitalakademie geleitet. Warum?

Viele Leute, die sich zur Fastenbegleitung entscheiden, gehen den Weg über die Ernährung. Sie interessieren sich für gesundes Essen und machen eine Ausbildung zu diesem Thema. Dann wissen sie alles über Stärke, Eiweiß, Fette und Zucker. Sie sind Er-

nährungsprofis und wollen nun, da sie alles über das Essen wissen, auch das Nichtessen kennenlernen. Ich gehöre nicht dazu und ich gestehe es besser gleich hier im Vorwort, damit Sie wissen, woran Sie mit mir sind. Jeder meiner Gäste bei einer Fastenwoche weiß mehr über das Essen als ich.

Ich komme zum Fasten nicht über den Weg der Ernährung, sondern über den verschlungenen Pfad der Psyche. Mich interessiert der Mensch als fühlendes und denkendes Wesen. Ich möchte wissen, warum jemand so ist, wie er ist. Ich selbst zum Beispiel. Mich fasziniert, warum Menschen etwas tun und warum sie gerne das Gegenteil von dem tun, was sie sagen, dass man tun soll. So wie ich selbst zum Beispiel. Mich interessiert, wodurch sich Menschen bewegen lassen und wie Veränderung in Gang gesetzt werden kann. Und Sie ahnen es schon: Das Fasten spielt hier eine Rolle. Es wirkt Wunder. Ich begleite Menschen so gerne beim Fasten, weil ich es mir zur Aufgabe gemacht habe, Menschen liebevoll bei Veränderung zu unterstützen.

Warum wirkt das Fasten so wunderbar? Vor allem deshalb, weil es die Menschen überrumpelt. Sie

kommen auf eine Fastenwoche, wollen einfach nur „eine Auszeit nehmen“, und siehe da – ein spannendes Thema poppt auf wie ein Werbefenster am Bildschirm des Laptops. Das Schöne am Fasten ist nämlich, dass die Einstellung des Fastenden zum Fasten egal ist. Der Stoffwechsel macht einfach sein Ding. Der Körper fastet und stellt einfach alles um, was er dazu braucht, und ob der Fastende, der in diesem Körper steckt, will oder nicht, eine Veränderung findet statt. Zumindest rein körperlich. Geistig auch? Man wird sehen. Fasten wirkt auch, wenn man nicht daran glaubt. So wie eine Operation bei einem gebrochenen Bein. Es spielt keine Rolle, ob man an die Operation glaubt oder nicht – am Ende ist das Bein heil. Man kann Fasten gerne für magisch, mystisch oder esoterisch halten, de facto wirkt es direkt auf den Körper, unabhängig von allen Urteilen. Es braucht auch keine Vorkenntnisse dazu.

Kommen wir doch zu Ihnen, geschätzte Leserin, lieber Leser. Warum lesen Sie das denn gerade? Interessiert Sie der Aspekt der Veränderung auch so sehr? Stecken Sie in einem Veränderungsprozess oder wollen Sie einen einleiten? Oder haben Sie das Buch

geschenkt bekommen und wollen dem Schenkenden gegenüber nicht unhöflich sein? Haben Sie gerade Zeit oder langweilen sich gar und es ist nichts anderes zur Hand? Wollen Sie sich überraschen lassen? Oder interessiert Sie das Fasten? Vielleicht fasten Sie ja gerade und sind auf Kur oder gerade mitten in einer Fastenwoche. Dann wäre ja die Frage, warum Menschen heute fasten, bei Ihnen gut aufgehoben.

Warum ist ein schönes philosophisches Wort. Warum ist etwas so und nicht anders? Warum tut jemand das, was er tut? Warum tue ich selbst, was ich tue? Waren Sie schon einmal in der Situation, wo sie etwas getan haben und sich dann gefragt haben, warum? Sind Sie dann zu einer Erkenntnis gekommen? Haben Sie das Warum sehen können? Hat es Ihnen gefallen oder hat es Sie erschreckt? Ist es nicht erstaunlich, dass wir über das Warum im Leben oft so wenig Bescheid wissen?

Beim Philosophieren sitzt man herum oder geht spazieren und macht sich seine Gedanken. Oder man geht fasten. Fasten und Philosophieren – das passt wunderbar zusammen, weil man für das Philosophieren Muße braucht. Man braucht Stille, lässt unnöti-

ge Gedanken weg, schlichtet und sortiert den wilden Strom an Gedanken im Kopf, übt sich vielleicht im Meinungsfasten. Meinungsfasten heißt, einfach einmal das, was man sonst meint, nicht zu meinen. Das, was man glaubt zu wissen, zur Seite zu schieben. Wir sind schnell damit, uns Meinungen aus dem großen Meinungspool herunterzuladen. Ein erfolgreicher Download ist aber noch keine Erkenntnis. „Denken fällt schwer, darum urteilen die meisten“, erkannte Carl Gustav Jung.

Ich kenne viele Meinungen und Urteile über das Fasten. Den Fastenden wird mit öder Monotonie die Frage mitgegeben, wieso sie denn für eine Woche Nichtessen so viel bezahlen. Das gehört offenbar zum Standardwitzerepertoire der Nichtfastenden, die sich außer dem Essen nichts mehr von Wert vorstellen können. Die Fastenden selbst kommen, weil sie eine Auszeit brauchen, etwas in sich und mit sich in Ordnung bringen wollen, weil sie die Ernährung umstellen oder die Fastenkunst einmal ausprobieren wollen. Männer wollen oft prüfen, ob sie „es“ schaffen. Sie wollen demnach etwas meistern und bezwingen. So also kommen die Leute mit ihren individuellen Motiven und ich

habe mich immer gefragt, ob noch etwas Tieferes hinter diesen Begründungen steckt. Gibt es vielleicht ein größeres Warum, das die Leute zum Fasten bringt?

Vielleicht liegt in all der Einfachheit, die man dem Fasten unschwer zugestehen kann, auch schon eine erste Antwort. In einer komplexen Welt bekommt das Einfache eben Wert. Fasten und Philosophieren sind einfach. Man hört einfach auf zu essen und schaut, was passiert. Man hört einfach auf, alles zu glauben, und schaut, was passiert. Ohne Therapieplan, ohne Masterstudium, ohne Rezept.

Fasten und Philosophieren sitzen im selben Schneckenhaus. Es sind weltabgewandte Tugenden, denn man zieht sich für beides zurück, nimmt sich aus dem Spiel der Fülle heraus, um es danach besser und weiser weiterspielen zu können. Also philosophieren wir ein wenig über das Fasten.

PHILOSOPHIE DES FASTENS

Warum fasten?

Warum fasten? Fasten ist nichts, was man einfach so zum Zeitvertreib anstellt. Fasten passiert einem nicht. Eine Krankheit kann Fasten erzwingen, weil man keinen Bissen hinunterbringt. Aber der gesunde Mensch wählt es mit Bedacht. So liegt dann die Philosophie nicht im Fasten, sondern im Fastenden. Er allein weiß, warum er es tut. Das Fasten selbst ist eine Möglichkeit des Organismus, was aber ist das Motiv?

Nähern wir uns der Philosophie des Fastens beim Offensichtlichen: Fasten heißt nichts essen. Zumindest eine Zeit lang. Fasten ist der Verzicht auf feste Nahrung und die damit verbundene Unterschreitung der für den Alltag notwendigen Energiezufuhr. Diese Unterschreitung ist massiv, wenn man einen Grundumsatz von täglich ungefähr 2.100 Kilokalorien pro Mitteleuropäer annimmt und weiß, dass der Fastenstoffwechsel unter 450 Kilokalorien einsetzt. Wir setzen uns durch Fasten einer energetischen Unterfütterung aus. Warum tun Menschen das?

Weil es möglich ist.

Das ist oft ein hinlänglicher Grund dafür, dass etwas getan wird. Alles, was möglich ist, wird getan. Es reizt die Menschen. Menschen haben eine Neigung, zu tun, was möglich ist. Menschen sind Grenzgänger. Sie sind die einzige Spezies, die jeden, wirklich jeden Lebensraum auf diesem Planeten besiedeln kann. Die Menschen haben sich dem bebenden Stromboli genähert, selber bebend, doch neugierig und bestimmt, und sie wohnten und wohnen dort am Fuße eines tätigen Vulkans. Sie wohnen im Eis des Nordens und in der sengenden Wüste. Und dabei ist der Mensch nicht der stärkste und widerstandsfähigste Organismus auf dieser Erde. Und er ist auch nicht spezialisiert. Die Menschen sind eher Spezialisten der Unvollkommenheit.

Dieser unvollkommene, neugierige Mensch. Er tut, was möglich ist, ob es nun sinnvoll ist oder nicht. Aber wer kann über den Sinn schon immer im Vorhinein bestimmen? Ich habe eine Dokumentation über zwei Männer gesehen, die im Jahr 2015 einen tausend Meter hohen nackten, glatten Felsen im Yose-

mite-Nationalpark hochkletterten (Dawn Wall, Film von Josh Lowell, 2018). Sie kletterten ihn hoch, weil es hieß, man könne ihn nicht hochklettern, es wäre unmöglich. Das genügt. Daraus entwickelte sich ein Lehrstück des Durchhaltevermögens und der Selbstüberwindung, ein Bild von Kameradschaft und Miteinander. Der Film beschreibt den Menschen in seinem Drang, alles zu tun, was irgendwie möglich ist, gerade dann, wenn es für unmöglich gehalten wird.

Fasten ist möglich, denn es gibt den Fastenstoffwechsel. Dieser erlaubt es uns, mit wenig oder ohne Nahrung auszukommen. Es ist wie ein geheimes Programm unserer Spezies. So, als würde man einen vergilbten Knopf auf einem Bedienungspaneel drücken, eine alte Formel sprechen oder einen vergessenen Raum in einem Gebäude aufsuchen.

Sieh an. Das gibt es auch. Hier war ich lange nicht. Was ist hier? Dieser Raum gehört zu meinem Haus? Zu meinem Leben? Meinen Möglichkeiten? Das will ich mir ansehen. Fasten können wir. Es gehört zu den Dingen, die wir gut beherrschen. Es ist angelegt und vorgesehen. Niemand muss. Wir haben Muskeln für Bewegung und Augen zum Schauen, und doch wollen

sich viele nicht bewegen und viele wollen nicht sehen. Wir haben Herzen zum Lieben und Ohren zum Hören, und doch wollen viele nicht lieben und verschließen lieber die Ohren. Wir müssen nicht alles, was wir können. Dass viele Menschen als Ausgleich für das Ungenutzte im Leben dann unbedingt etwas wollen, was nicht in ihren Möglichkeiten liegt, gehört zur Paradoxie des Menschen. Fasten ist dem Körper bekannt. Der Geist hat es vielleicht vergessen, doch der Körper weiß, dass er es kann.

Wir unterschreiten die notwendige Nahrungszufuhr und – wir hungern nicht. Hunger, ja, das gibt es auch. Wir kennen ihn oder haben von ihm gehört. Auch er geht mit Nahrungsverzicht einher, doch welcher Unterschied! Hungern ist unfreiwillig und tut weh. Fasten ist freiwillig und erfreut. Wer hungert, fastet nicht. Wer fastet, hungert nicht.

Hunger

Durch das Fasten sind wir mit der Ursuppe verbunden. Eine Situation des Mangels ist jedem Organismus von Anbeginn an vertraut und der Umgang

mit Mangel ist Lebendigkeit. Das Leben entwickelt sich immer entlang der Grenze von Essen und Hungern, Haben und Verzichten, Ja oder Nein. Wer dem Tod ins Antlitz blickt, lebt. Der Mensch mag zwar von ihm bedroht sein, ist aber noch nicht dort. Er ist hier im Leben und wird es behalten wollen. Das Leben rechnet damit und tut etwas dafür. Es versorgt seine Wesen mit einem zufriedenstellenden Umgang mit Mangel.

Hunger war immer. Blickt man in andere Weltgegenden, muss man das Präsens einsetzen. Hunger ist immer. Der Stoffwechsel wird heruntergefahren, der Körper greift die Depots an, auch die eisernen Reserven: Muskeln, Organe. Bis zu einem Viertel der Muskeln gibt der Körper her. Besser schwach als tot. Der Blutzucker sinkt unter die kritische Marke von 30 Milligramm pro 100 Milliliter. Das Denken fällt schwer. Angst setzt ein. In diesem Zustand leben derzeit mehr als 800 Millionen Menschen auf der Welt.

Hunger hat nichts Romantisches. Er gehört zum Leben, und dass er heute noch in einem Großteil der Welt dazugehört, ist beschämend. Dass wir in den westlichen Ländern nichts mehr von Hunger wissen,

allerdings auch. Die einen sind bedroht von Hunger, die anderen von Satttheit. „Die Satttheit der westlichen Gesellschaft ist längst als größtes Problem der Entwicklungsfähigkeit unserer Gesellschaft erkannt worden“, notiert der Journalist Wolf Lotter (brand eins, Mai 2009). So sind wir also alle Bewohner von Entwicklungsländern, da wie dort.

Fasten – eine Kulturtechnik

Fasten ist die Brücke zwischen Hunger und Satttheit. Es ist weder das eine noch das andere, sondern das Dazwischen. Ein am Existenzminimum lebendes Kind in Bangladesch fastet nicht. Es hat veritablen Hunger. Ein übergewichtiges Kind in Boston, das seine Ice Cream heute nicht bekommt, fastet auch nicht. Fasten heißt nicht, auf etwas zu verzichten.

Fasten ist eine Antwort des Organismus auf die Erfahrung des Hungers. Fasten ist kein Euphemismus für Hunger, sondern eine Kulturtechnik, die auf die Erfahrung des Hungers aufbaut, ohne diesen zu erdulden. Somit ist also das Fasten die Brücke, die den Satten, der fastet, mit der Hungererfahrung der Ahnen