

Fastenzeit

Vorbemerkung

Bald fängt die Fastenzeit an, und einige Menschen werden versuchen sie einzuhalten. Manche fasten aus religiösen Gründen, manche aus gesundheitlichen. Besonders aktuell erscheint das Fasten hinsichtlich der aktuellen Probleme des Fleischverbrauchs: BSE, Tierhaltung u.a.

Der Autor selbst nimmt solche Fastenzeiten seit 10 Jahren regelmäßig wahr, und will über seine Erfahrung auf diesem Gebiet berichten. Menschen aus seiner Umgebung machen mit und liefern ihre Beobachtungen. Vielleicht können einige Gedanken für andere Menschen hilfreich sein. Der Autor selbst fastet aus religiösen Gründen, er ist ein gläubiger Christ und versucht seine Fastenzeiten dem christlichen Kalender anzupassen. Allerdings nimmt er diese Sache „ziemlich locker“; er ist kein Fanatiker oder Dogmatiker, doch wenn man einen Zeitplan für das Fasten nehmen soll, bieten sich die christlichen Bräuche an. Der Autor weiß, daß diese Bräuche in früheren Zeiten wurzeln und mit den Rhythmen der Natur bzw. mit vorchristlichen Glaubensformen verbunden sind.

Christliche Fastenzeiten

Im Lauf eines Jahres gibt es ca. 190 Fasttage:

1. 44 Tage vom Ende der Fastnacht / Karnevalszeit bis zum Osternacht
2. 14 bis 28 Tage im Juni-Juli, das sog. Petrus und Paulus - Fasten, beweglich
3. 14 Tage im August, das hlg. Maria - Fasten
4. Ca. 48 Tage vor Weihnachten
5. Jeder Mittwoch und Freitag im Jahr außerhalb vorgenannter Zeiten, ca. 65. Tage

Insgesamt summieren sich die Fastenzeiten je nach Kalenderjahr auf 184 bis 200 Tage, das heißt, diese Zeiten machen mehr als ein halbes Jahr aus.

Das Menü

Grundsätzlich darf man während der Fastenzeit nichts zu sich nehmen, was vom Tier stammt. Dazu gehören Fleisch, Milch, Butter, Käse, Joghurt, Quark, Sahne, Eier usw. Auf alles, was vom Tier kommt, verzichtet man in der Fastenzeit.

Fisch darf man außer während des vorösterlichen Fastens in allen anderen Fastenzeiten essen. Ausgenommen sind auch die Mittwoche und Freitage aller Fastenzeiten.

Außerdem verzichtet man auf Alkohol, Streit und übermäßigen Sex.

Essen darf man eigentlich alles, was kein Fleisch und keine tierische Produkte beinhaltet: Gemüse, Obst, Kartoffeln, Bohnen, Fisch (begrenzt), Reis, Teigwaren (ohne Eizusatz), Salate (ohne Mayonnaise und Dressings, nur mit Essig und Öl), Hülsenfrüchte, alles gebraten nur im pflanzlichen Öl, oder Diätmargarine, gekocht oder roh.

Ich habe meine Fastenzeiten noch für etwas anderes genutzt. Ich bin seit 25 Jahren ein Raucher. Vor ca. 6-7 Jahren habe ich an meiner Gesundheit gemerkt, daß es besser sei, ich würde aufhören zu rauchen. Andererseits wollte ich diese Gewohnheit nicht ganz aufgeben: manchmal gefällt es mir zu einem Glas Wein oder Bier eine gut geladene Pfeife, eine duftige Zigarre oder eine

Zigarette anzustecken. Deshalb entschied ich für einen Kompromiß: Während den Fastenzeiten rauche ich nicht. Ich war früher kein Gelegenheits-, sondern ein Starkraucher. Ich rauche jetzt außerhalb des Fastens auch noch etwa 15-20 Zigaretten am Tag (leichte Sorten). Ab und zu genehmige ich mir eine Zigarre oder etwas Pfeifentabak. Vielleicht ist diese Variante des Fastens und des Umgangs mit dem Rauchen nicht für alle geeignet, daher möchte ich etwas ausführlicher darüber erzählen.

Das Bernard Shaw Prinzip

Der englische Schriftsteller George Bernard Shaw soll über die Abgewöhnung gesagt haben: „- Abgewöhnen zu rauchen? Das ist doch ganz leicht, ich habe das tausend mal gemacht!“ Das ist der Clou: Wenn man etwas nicht einmal machen kann, dann muß man es tausend mal machen! Es ist viel leichter, sich das Rauchen tausend mal abzugewöhnen, als ein einziges Mal. Jeder, der es versucht hat, weiß, wie leicht es ist, einige Tage ohne Glimmstengel auszuhalten. Das kostet Überwindung, aber ist für jedermann möglich. Das Problem ist, daß wir, wenn wir etwas für immer machen wollen, in unserem Kopf jemanden haben, der uns verbietet, Sachen „für immer“ zu tun. Er oder es fragt, „ob man später, irgendwann einmal nicht doch wieder eine duftige Zigarre genießen möchte“ und ähnliches. Ich antworte darauf: Ja, irgendwann einmal. In meinem Fall: Ja. In 47 Tagen, wenn meine Fastenzeit vorüber ist. Ich höre nicht für immer auf, sondern beschränke mich während einer kurzen Frist meines Lebens. Was sind schon diese 47 Tage im Leben, was im Normalfall aus ca. 30.000 Tagen besteht? Also, beruhige ich mein „Rauchergewissen“ damit, daß mein Aufhören nicht ein ewiges ist und vieles noch vor mir liegt. Damit ist es einverstanden und erlaubt mir meine Ansichten durchzusetzen.

Wir kämpfen oft mit uns selbst. Das ist nicht der richtige Weg. Mit sich selbst soll man verhandeln. Man soll sich nicht zwingen, sondern überreden, überzeugen. Ich sage dem Raucher in mir etwa folgendes: Du willst genauso leben, wie der Nichtraucher in mir. Dann laß uns doch zusammenleben: Diese Tage gehören mir und die anderen dir. Er hat es nicht gemütlich, aber ist gezwungen, sich zu gedulden. Der Nichtraucher ist natürlich froh und amüsiert sich, aber es gibt keine Siege, weil sie beide Teile von mir sind.

Der Ablauf

Das Fasten ist eine Angelegenheit der Einstellung. Ich bereite mich innerlich zur Fastenzeit vor. Ich spreche mit mir, ich bete, stelle mir vor, wie gut ich mich fühlen werde, wenn ich die Zeit des Übergangs und der Abgewöhnung überstanden habe. Das Fasten darf nicht zur Qual werden: Sie muß Freude bringen. Man geht in die Fastenzeit nicht mit Angst, Unbehagen oder Zweifeln, sondern mit innerer Ruhe, Überzeugung und Freude, daß alles gelingt und daß man nachher anders ist als diejenigen Menschen, die das alles nicht machen können. „Menschen, die ihr Fleisch quälen, sind teuflisch“ sagt Religionsphilosoph Svami Vivekananda. Man fastet nicht um seinen Leib zu quälen, sondern sich sowohl körperlich, als auch geistig besser zu fühlen.

In den ersten drei Tagen der Fastenzeit esse ich überhaupt nichts. Ich nehme zu mir täglich nur reines Wasser und 4-5 Tassen Fastentee ohne Zucker. Unser Körper braucht bis zu 3 Liter Flüssigkeit am Tage. Deshalb muss Wasser getrunken werden. So verzichtet man in den ersten drei Fastentagen auf das Essen und Rauchen, und trinkt Wasser und den Fastentee. Das mag manchen sehr schwer erscheinen, aber in der Tat ist es gar nicht so. Wir haben in unserem Körper so viel Energie als Fett angesammelt, daß das 3-tägige Hungern der Gesundheit nichts schädliches antut, vorausgesetzt, man ist grundsätzlich gesund. Daß wir in dieser kurzen Frist essen und rauchen wollen, ist Gewohnheitssache und nicht der tatsächliche Bedarf des Organismus. Leber, Magen, Darm erholen sich von der tagtäglichen Belastung. Die Lungen

fangen an, sich an die unbelastete Luft zu gewöhnen.

Diese drei Tage sind auch evolutionstheoretisch leicht zu rechtfertigen. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, hatten nicht jeden Tag Nahrung zu sich genommen; sie suchten die Ernährung, bewegten sich hungrig mehrere Tage durch die Landstriche. Sie aßen nicht so kalorienreich, wie wir. Kalorienbomben, wie Kuchen, Eis, Schokolade u.a. kannten sie nicht. Das Tabakrauchen ist auch eine spätere Erfindung. Unser Körper kann also leicht 3-5 Tage ohne Nahrung aushalten.

Diese ersten drei Tage sind besonders für das Rauchen entscheidend: Man hat kein bzw. fast kein Verlangen zu rauchen, wenn man nichts isst. Der Fastentee hilft, den Organismus zu entschlacken. Vieles, was sich im Körper an schädlichen Stoffen angesammelt hat, wird abgeführt. Man kann in diesen Tagen auch leichte Abführmittel zu sich nehmen. Ich nehme dafür manchmal, am dritten Tag einmalig ca. 100 ml. Olivenöl. Das Olivenöl ist gut für die Gallenblase. Allerdings müssen diejenigen, die mit dem Gallenstein leben, auf diese Abführmittel verzichten; das Öl könnte den Stein bewegen. Von diesen ersten drei Tagen ist der erste Tag am schwersten: Anfänger zweifeln, ob sie diese Tage durchhalten und sich überwinden können. Dann helfen Gebet, Meditation, eine sinnvolle Beschäftigung, Spaziergänge an der frischen Luft.

Der Stoffwechsel verlangsamt sich und wird viel ökonomischer. Es wird auf die Reserven (Fettpolster) zugegriffen. Wichtig ist, daß man sich in dieser Zeit ausreichend bewegen muß. Bei unzureichender Bewegung werden neben dem Fett auch die Muskeln abgebaut. Deshalb ist eine angemessene Bewegung notwendig. Allerdings darf man sich in dieser Zeit keinen schweren Anstrengungen oder Sportübungen unterziehen.

Das Hauptproblem dieser Tage war für mich anfangs eine erhöhte Reizbarkeit. Die Energie, die sonst für die Verdauung verbraucht wird, sucht Abbaualternativen. Das schwierigste für mich war es, mich während der Einhaltung des Fastengebots nicht zu ärgern. Unser hektisches Leben ist so von Streß geprägt, daß es sehr schwer ist, die innere Ruhe und die äußere „Coolness“ zu bewahren. Sehr hilfreich sind in diesen Tagen längere Spaziergänge oder 40-60 Minuten Fahrradfahrten ohne steile Strecken. Auch Schwimmbad- und Saunabesuch ist ratsam.

Nach drei Tagen hat sich der ganze Organismus umgestellt. Am vierten Tag fühlt man sich wie neugeboren. Man wundert sich, welche innere Energie man hat. Der Geist hat begonnen, sich zu stärken. Ich habe manchmal das Gefühl, daß ich alles bewältigen könnte. Viele Probleme und Sachen werden transparenter, man arbeitet besser und ist mit sich zufrieden. Irgendwie findet man auch mehr Zeit für die Familie, für Hobby, für die Dinge, die man auf die spätere Zeit aufgeschoben hat. Natürlich wachsen in diesen wenigen Tagen keine Flügel am Rücken, aber das Gefühl des Abhebens ist da.

Ab den vierten Tag kann man anfangen zu essen. Ich fange mit einer Tasse Tee und einem kleinen Diätmargarinenbrot an. Nach etwa zwei Stunden esse ich wieder etwas leichtes, trinke Tomaten- bzw. Gemüsesaft. Zum Mittag kann man schon etwas mehr Nahrung zu sich nehmen. Beim Essen in der Fastenzeit wird zu einem enthaltsamen Verhalten geraten; man soll es mit der Ernährung nicht übertreiben. Dabei hilft die durch die ersten 3 Tage gewonnene Nüchternheit des Geistes. Man hat den Eindruck, daß in diesen drei hungrigen Tagen auch der Magen geschrumpft ist und mit weniger Nahrung voll wird. Natürlich wird in der Fastenzeit auf Alkohol verzichtet, ganz zu schweigen von Drogen. Alles, was den Geist schwächt, wird aus der Tagesration herausgeworfen.

Für die Menschen über 40 ist es ratsam, ab dem 5-7 Tag, je nach Selbstbefinden, täglich

Vitamine A und B zu sich zu nehmen. Hieran herrscht im Organismus ein Mangel. Die A-Vitamine sind für das Sehvermögen sehr wichtig. Der Mangel an B-Vitaminen kann leichte Schmerzen in den Gelenken verursachen. Diese Probleme treten nicht auf, wenn in der Fastenzeit Fisch gegessen wird. Bei vollständigem Verzicht auf Fleisch und auf die Tierprodukte in unseren Breitengraden gehen einige Menschen das Risiko des Vitaminmangels ein. Ältere Menschen sollten vor der Fastenzeit daher Diätetiker aufsuchen um sich gut beraten, was aus dem Menü verschwinden soll.

Effekte

Das erste und aus meiner Sicht wichtigste beim Fasten, ist, wie bereits erwähnt, die Stärkung des Geistes. Man erhält eine geistige und seelische Klarheit, fühlt in sich mehr Energie, kann mit den Familienmitgliedern und Menschen um sich herum besser umgehen. Man fühlt sich gestärkt und gehoben. Ab dem 7. – 8. Tag des Fastens verschwindet die erhöhte Reizbarkeit und gibt Platz einer gelassenen und selbstsicheren Ruhe. Der Schlaf wird tiefer und erholsamer. Bei manchen Menschen kann es auch zu schwachen hellseherischen Effekten kommen: Man erlebt im Schlaf die Ereignisse der kommenden 1-3 Tage, allerdings nicht in der Erscheinung, sondern dem eigenen Gefühl nach. Man hat im Schlaf Gefühle gehabt, die sich dann kurzfristig wiederholen .

Der Körper fühlt sich leichter, beweglicher. Die inneren Organe, besonders diejenigen für die Verdauung, funktionieren, wie eine gut geeichte und geölte Schweizer Uhr. Die Haut wird viel sauberer. Pickel und andere Hautunreinheiten verschwinden. Ich habe in Verbindung mit dem Rauchverzicht mehrmals ein verbessertes Haarwachstum auf dem Kopf beobachtet. Das könnte mit dem verbesserten Blutzufluß zur Haut verbunden sein. Körpergerüche vermindern sich, weil die Schweißdrüsen weniger mit Feromonen gesättigten Schweiß aussondern.

In seltenen Fällen kommt es zu einigen unerwünschten Effekten; bei manchen Menschen können die Fingernägel gebrechlich, das Sehvermögen schwächer werden, oder leichte Schmerzen in den Gelenken und im Rücken auftreten. Manchmal kann auch eine erhöhte Kälteempfindlichkeit auftreten. Deshalb ist die ärztliche Beratung sehr wichtig. Diese Effekte sind sehr individuell und man muß sich selbst aufmerksam beobachten, um das eigene Regime festzulegen. Für schwangere Frauen ist das Fasten nicht geeignet.

Das Fasten ist mit der Gewichtsabnahme verbunden. Allerdings ist das Fasten keine Diät und führt nicht zu einer weitgehenden Gewichtsminderung. Als Regel kann in der Fastenzeit ca. 3-5% des Körpergewichts verlorengehen. Eine 80 kg schwere Person verliert während 44-47 Fasttagen ca. 2-4 kg. Das Fasten ist also nichts für die schnelle Gewichtsabnahme.

Grundsätzlich empfiehlt die Religion, in der Fastenzeit sich dem Geschlechtsverkehr zu enthalten. Eine merkwürdige Eigenschaft des Fastens liegt darin, daß sich vieles, was wir als leibliche Triebe kennen, reduziert. Da man keine tierische Produkte zu sich nimmt, wird der Körper viel weniger durch die Stoffe belastet, die unser „tierisches Verhalten“ stimulieren. Dafür steigert das geistig-seelische Element beim Geschlechtsverkehr. Die Körperempfindung verfeinert sich. Die Berührung fühlt sich anders. Man hat mit einer veränderten Liebeswelt zu tun. Das Verhalten auf diesem Gebiet muss individuell festgelegt werden, die Übertreibung ist zu vermeiden.

Wenn man die erste Fastenwoche hinter sich hat, geht alles viel leichter. Gegen Ende der Fastenzeit, das meistens auf die religiösen Feiertage zugeht, fängt man sich geistig auf die Umstellung vorzubereiten. Man ist stolz, daß man die Fastenzeit fast hinter sich hat und etwas Gutes für die eigene körperliche und geistige Stärkung getan hat. Wenn man dann nach dem Fasten an der Festtafel in einen deftigen Braten beißt, entdeckt man den wahren Geschmack, der

durch den tagtäglichen unaufhaltsamen Fleischverzehr bei vielen Menschen verstumpft ist. Man fängt an „unser tägliches Brot“ richtig zu schätzen.

Levan Gvelesiani