

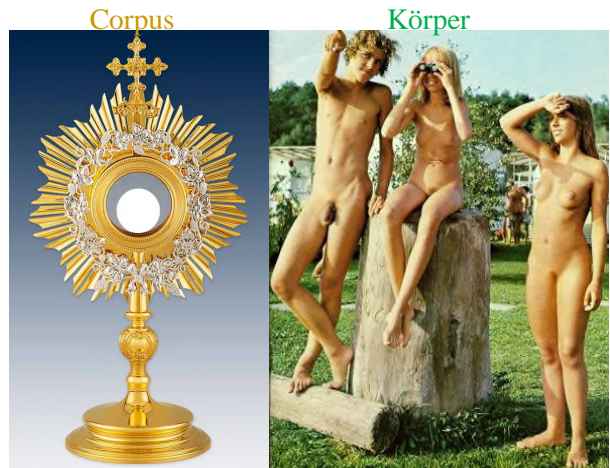
Bitte beachten Sie das geltende Copyright. – Die Lektüre dieser Arbeit ist für private Zwecke kostenfrei.

Volkmar Ellmauthaler

Über das Fasten

Fasten ist *modisch*.

Mehrere hundert bis einige tausend Euro könnten darein investiert werden. – Heil-Fasten, Fasten-Wandern, Fasten als ein Überlebenstraining – Fasten als Kur. – Fasten, ja, zur Meditation.



Monstranz € 1.080,- | Titelbild Die neue Zeit #74, CH 1975
Fa. Schreibmayr, München | Naturismus: Leben in asketischer Freiheit?

Fasten im Kloster, Fasten im Wald, Fasten als Diätmaßnahme.

In jedem dieser Fälle wird dem Fasten ein Zweck oder Ziel unterstellt, sohin passt der Ansatz zum Vorgang: auch zu „Erfolg“.

Fasten ohne konkreten Erfolg wäre dann bestenfalls „religiös“.

Fasten ist *nicht modern*.

Fasten, so hört man bisweilen, sei dem Altweiberwinter zuzuordnen, der keinen saftigen Frühling mehr kenne. – Grundsätzlich sei Fasten ein selbstquälerischer Vorgang, der „schmerzen“ müsse: warum? ...um anerkannt zu sein. Anerkannt?

Wer ist die Instanz, die eine oder beide Haltungen „anerkennt“? Geht es tatsächlich um Anerkennung? Wertschätzung? Werde ich, wenn ich faste, „erkannt als jemand mit Wert und Wirkung?“ Wird mein Wort geschätzt? Werde ich etwa neu eingeschätzt, weil ich durch das Fasten etwa „anders“ geworden bin?

Über das Fasten

Geht es etwa um den sehnsuchtsvollen Wunsch nach Akzeptanz? Wer soll mich akzeptieren? Der/die/das Göttliche? Vater? Mutter? Geschwister? Freunde? Kollegen (m/w/i)?

Welch ein Gefühl mag das sein, wegen nachgewiesener Selbstkasteiung, *Disziplin* genannt, von lat.: *discipulus* –i, m ‘Schüler’, wegen *Schülerhaftigkeit* also in einen „engsten Kreis“ aufgenommen zu werden? Werde ich angenommen, erkannt, in meinem eigentlichen Wesen? Will ich so erkannt werden? – Oder werde ich angenommen, erkannt, als ein Mensch, dessen bloße Fähigkeit zur Selbstentäußerung zum Ziel geworden sein mag?

Zum religiösen Fasten fällt uns ein: keine Schokolade, kein schwarzer Kaffee, kein Tanz, möglicherweise auch die Verweigerung oder Selbstverleugnung von Erotik und Sexualität; kein Fleisch: *Carne, vale!* – Leb wohl!, baba und: *auf Wiedersehen*. Halt!

Wenn Fasten zum Zweck wird, darf Fasten dann im Hinblick auf dessen Ende gelebt werden? Im Hinblick auf irgend einen „Erfolg“? Im Hinblick auf irgend einen „Gewinn“? Leiblich? Seelisch? Wer redet von Seele, wo die Psyche unter Kontrolle sein muss. Ich eigne mir für teures Geld Psycho-Techniken an...

Das Weglassen von Produkten der Kakao- oder Kaffeebohne führt kurzfristig zu keinerlei Preisdämpfung, wobei aber nach Ostern (jenem jüdisch-christlichen Fest, das schon öfters auch mit Weihnachten verwechselt wird, wo man nach julianischem und gregorianischem Kalender getrennte Wege geht), wobei also nach dem Fest die Preise regelmäßig steigen: Bis Karsamstag *alles Osterhase*, am Dienstag danach alles leergeräumt. Schokoladen um 10% verteuert. Minimum: Die Industrie schlägt zurück. Saisonale Fasten-Verluste werden beinhart kompensiert.

Über das Fasten

Dabei erscheinen wir Christen als schwächelnd. Andere Religionen haben strengere Gebote: Hier wird „eingehalten“, dort wird „durchgesetzt“. Wer „einhält“, erscheint als schwächer im Vergleich zu dem, der „durchsetzt“, sich „behauptet“, dem man nicht in die Quere kommen darf zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang – der bisweilen noch exakt definiert wird.

Eine dieser Religionen sieht 40 Tage langes Fasten als unsinnig, fastet für einen Tag, um am nächsten die Masquerade des Purim פורים zu feiern, zu lachen, zu schlemmen. Ein „Lostag“. Esther, wird erzählt, die schöne Adoptivtochter des Mordechai, hat den grausamen Minister Haman ermordet und damit ihr Volk aus der Knechtschaft des Perserkönigs Ahasveros – ihres Gatten übrigens – befreit. Zuvor haben ihre Leute gebetet. Danach gefeiert. Die andere Religion begeht den Ramadan رمضان, den „heißen Monat“, wo erst nach Sonnenuntergang das Fasten gebrochen werden darf; tagsüber aber weder trinkt noch isst, wer ein aufrechter Sohn des Größten sein will.

Fasten ist in allen drei monotheistischen Religionen auf Selbstbesinnung und Güte, Freigiebigkeit ausgerichtet. Die Armen sollen Almosen erhalten. Spenden wird zur Pflicht. Überleben in Gemeinschaft. All das mit klarem Kopf, *sine irae et studio*.

Fasten macht „klar im Kopf“.

Fasten macht „stark“ im Sinne von „unbestechlich und gütig“.

Fasten „hebt ab“ – bildet Kontraste.

Nichts von all dem wäre verkehrt, falsch, abträglich, ungesund: Käme es darauf an, eine *neue Perspektive* zu suchen. Von diesem gequälten, unrunden, verwirrt-auf-äußere-Ziele-schielenden Selbst Abstand zu gewinnen: sich zu „relativieren“, nicht ganz so Ego-zentriert wie üblich aus der Wäsche zu gucken, einmal gar

Über das Fasten

auf Wäsche – Anzug, Maske, Uniform, Wert-und-Würde-Zeichen – zu verzichten. Fasten wäre ein guter Ansatz, auf den Körper so zu achten, wie es sein soll: anspruchslos und freundlich. Frei.

Wie „frei von den Bewertungen Anderer“ wäre mein Ich dabei?
Wie verwundbar? Wie weit auf der Skala von 1 bis 10: gerecht?
Wie weit auf der Skala zufrieden – ohne Arroganz?

Muss ich das Fasten wie einen blendend grauen Sack um mich herum tragen, der lebenswichtigen Anerkennung wegen? *Sack und Asche*? Wer hat mir das aufgetragen, wenn nicht missverstandene Erziehung: Wurde auch ich gezogen, verzogen? In eine Haltung gezwungen, aus der ich nur noch durch aufgesetzte Rituale auf eine knappe Frist entweichen kann? Bin ich gefangen?

Muss ich einen Zweck vorschieben, ein Ziel erreichen, um für „wahr“ genommen zu werden? – Falls dem so ist: Bin ich dann nicht eher ein Sklave (m/w/i) meiner Sehnsucht nach Beziehung?

Faste ich, um zu „entschlacken“, trinke ich Krautsaft und wandere dabei, so finde ich zur Aktivierung meines zerebralen, endokrinen Belohnungssystems. Mag sein, auch zur Reduktion von Fettreserven. Fasten macht mich selbst „fröhlich“, weil die Endomorphine, Enkephaline, sonstige innere Drogen vermehrt ausgeschüttet werden und mir ein, mein!, Wohlgefühl bescheren.

Nichts ist einzuwenden gegen die Stimulierung körpereigener Hochstimmungsmacher. Bloß ist dieser Vorgang weder asketisch noch religiös, ersetzt er doch die eine Lust durch eine andere.

Wir alle, nicht bloß Christen, sind eingeladen, frei zu sein: im Denken, Werken und Reden. Nehmen wir diese Einladung an?

Über das Fasten

Nehmen wir an, frei sein zu dürfen, immer im Mitbedenken des Anderen, *Pflanze, Tier und Mensch*, so befinden wir uns auf einem geradezu subversiven Pfad: Freie Denker (m/w/i) und zugewandte, kooperative Handler (wiederum jeden Geschlechts) können mit Diktaten nichts anfangen, werden sich nicht unterwerfen, sondern kooperieren, falls die Vorbedingungen ethisch, korrekt, klar sind und dem kritischen Diskurs standhalten.

Fastende sind nichts für Diktatoren: suspekt, weil frei; bekämpft. Nichts auch – leider! – für jene, die allerlei Diktatoren mit gewissermaßen erotisierter Begeisterung zujubeln. Nichts für jene, die meinen: „Was mein Führer tut, ist gut.“ (Überich-Hörigkeit).

„Führer“ allenthalben: „Bewegungen“ allenthalben: Wer seine Politik nicht eine Bewegung nennt und das Schwarze pink einfärbt, ist kein Führer, wird erst gar nicht ins Amt gelobt. Wer es aber ohne Weitblick tut, ist ein Harlekin, ein *Apprentice Wizard*, ein Zauberlehrling – so viel an Zuspruch, Ehre, Schulterklopfen, Hoffen auch an seinem künstlichen Image haften mag. All das selbstredend unabhängig von allfälliger Qualifikation.

Frei ist niemand, der einem Führer oder Phantom (m/w/i) folgt. Ebenso wenig frei ist jemand, der einer abstrakten Religion anhängt. Abstrakt – weggeführt, verführt, verloren! – ist jemand, dem egal ist, was kommt, bloß: „Ordnung muss sein“. – Nein. So konnten alte Bräuche wie das Fasten zunächst zur Farce und Macht-Attitüde verkommen, um hernach von Profiteuren vereinnahmt zu werden.

Im römischen Christentum gelten zwei Tage strengen Fastens: „Aschermittwoch“ und „Karfreitag“. Mit Ausnahmen für Alte, Kranke, Reisende und Kinder.

Über das Fasten

Erinnern wir das Jesuswort: Was fastet ihr, wenn der Bräutigam da ist? – Wörtlich für Lutheraner: „Ihr könnt die Hochzeitleute nicht zum Fasten treiben, solange der Bräutigam bei ihnen ist.“ (Lk 5.34).

Es geht noch saftiger: „Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer [aus-] sehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, auf dass sie vor den Leuten leuchten mit ihrem Fasten. – Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin.“ (Mt 6.16).

Wer weder Lukas noch Matthäus oder Jesus hören will, kann im klugen „Kluge“ nachschlagen: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Hier steht: „[...] Das germanische Wort kann ein altes Wort für kultisches Fasten sein: ig. **pwos-to-* ‚rein‘ und ‚rechtschaffen, gewissenhaft‘. [...] Auf ig. **wes-* (das aus **pwes* vereinfacht sein könnte) geht kymr. *dirwest* ‚fasten‘ und ai. *up-vast* – ‚fasten‘ zurück.“ (Zitat: 23. Aufl. S. 251)¹.

Nüchtern betrachtet – auch dieser Begriff, „nüchtern“, ist im Umfeld der genannten Wurzeln zu finden –, handelt es sich beim Fasten also um einen Zustand der Rechtschaffenheit – der wiederum eine Haltung bezeichnet, die wir als „geerdet“, „in sich ruhend“, „geradlinig“, „gelassen“, „unbestechlich“, nach alt-Wiener Mundart: „frank“ verstehen – als „offen, ehrlich, geradeheraus“ gebräuchlich. Gelassen: von aus- und zulassen, lösen.

Fasten kann demnach als Lösung eine Neuorientierung beinhalten: die Ausrichtung auf das Wesentliche: Wer nur das Nötigste isst, denkt, redet, tut – fastet –, befreit sich von allem auferlegten *Glamour*, von Bedürfnissen anderer, die weder dem Einen noch allen dienen, befreit sich von äußeren Ansprüchen, ja: von all den Führern, Möchtegernern, Diktatoren, falschen Propheten.

Über das Fasten

Wer fastet, tut dies mit der Haltung einer inneren Unabhängigkeit. So wird das Weglassen von Sack, Asche und Maske zur Befreiung, wird fühlbar, dass just die Verletzlichkeit zur Sanftheit führen kann. *Authentizität* ohne „Psycho-Techniken“ ist ein Risiko, das lohnt. Koste es auch den hohen Preis gesellschaftlicher und politischer Akzeptanz. Wem dieser Preis zu hoch ist, der (die/des) faste nicht: Es wäre nur weiter Schein und Selbstbetrug.

Das Fasten gelingt nicht in Überwindung der eigenen Lust, sondern in der Vertiefung einer in sich ruhenden Haltung. Diese wird selbst ein hohes Maß an Akzeptanz anderen gegenüber bieten, jedoch aus einer großen inneren Freiheit und Weite.

Die Fröhlichkeit des geistigen Fastens zeigt sich in einer der köstlichen Assoziationen von Joachim Ringelnatzⁱⁱ zur Idee des quasi alltäglichen Luxus im Spannungsfeld zu dem, was nützt:

*Wenn du einen Schneck' behauchst,
kriecht er ins Gehäuse –
Wenn du ihn in Cognac tauchst,
sieht er weiße Mäuse.*



Zurück am Boden der Normalität, hat uns das Nachdenken über Fasten sogar zum bisweilen kippenden Cognac-Genuss geführt. Dank Joachim, dem Verzweifelten hinter seiner so erfreulichen Maske des nimmermüden Humoristen. ■■

ⁱ **ig.:** Abkürzung für indogermanisch; **kymr.:** Abk. f. kymrisch, inselkeltisch (walisisch), in: **Kluge, Friedrich:** Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Bearb. von Elmar Seebold. – 23. Erw. Aufl. (Jubiläums- Sonderausg.). – Berlin; New York: de Gruyter, 199. ISBN 3-11-016392-6.

ⁱⁱ **Joachim Ringelnatz:** *7. August 1883 zu Wurzen bei Leipzig; †17. November 1934 zu Berlin; bürgerlich Hans Gustav Böttcher. – Kabarettist, Poet. – Schiffsjunge, Dachpappenlegerlehrling und – durch den eigenen Vater verhandelter – Universitätsstudent. Was bleibt, sind Wortassoziationen vom Feinsten. Was bestürzt, sind Auftrittsverbote, Hindernisse, die sein Leben, nie aber seine unbeugsame seelische Freiheit begrenzten.

Volkmar Joseph Ellmauthaler

(*1957 in Wien–Gersthof)



studierte zunächst Klavier, Orgel, Chorleitung und Tonsatz am Konservatorium der Stadt Wien (heute MUK: Musik und Kunst Privatuniversität), u.a. bei Rüdiger Seitz und [Kurt Schwertsik](#), Dirigieren bei GMD Reinhard Schwarz. Geprüfter Kirchenmusiker am Diözesankonservatorium zu Wien. In den Achtzigerjahren [Orchester – Solistenkonzerte](#). War mehrere Semester lang Studien-Demonstrator bei [Walter Krause](#) (Anatomie). – Studium der Philosophie u.a. bei [Sir Karl Popper](#) (Logik, Erkenntnistheorie). Dissertation bei [Erwin Ringel](#) (Medizinische Psychologie) in Wien; Ausbildung in Einzel- und Gruppen-Psychoanalyse, später Projekt-Zusammenarbeit mit [Raoul Schindler](#). Postgraduelle Zusatzausbildungen bei Ray Wyre, Marshia Sheinberg und Ruud Bullens in Sexualdeliktsprävention, andere Ausbildungen: Gruppendynamik, Gestalt-Theorie. Supervisor, später [Lehrsupervisor](#) nach Fortbildungen in Österreich und der Schweiz. Siehe [75 Nachweise](#) zur Expertise (Aus- und Fortbildungen, Diplome).

Er ist als Supervisor und psychologischer Berater mit den Schwerpunkten Psychosomatik / Medizinische Psychologie und Teamsupervision in freier Praxis in Wien tätig. Als Lehrsupervisor begleitet er KandidatInnen und bietet kollegiale Kontrollsupervision an.

Ein zentrales Thema ist die Sexualdeliktsprävention: [Täter-Opfer-Systeme](#) und deren Analyse. Um dies zu diskutieren, wird er zu interdisziplinären Vorlesungen eingeladen. Ziel ist die anschauliche Vermittlung von Grundlagen und Strategien, um kleinzellige Vernetzung möglicher Helferstrukturen vor Ort zu ermöglichen. – Für den Unterricht an Universitäten, Fachhochschulen existieren Lehrbehelfe in 2. und 3. Auflage bei [editionL](#). Ein weiteres Thema ist die psychosomatische [Arbeit mit KünstlerInnen](#). Privatgutachten. Wissenschaftliche Originalarbeiten. Jahrzehnte lange Erfahrung in der Lehre. Rezensionen. Weiters Würdigungen bedeutender Persönlichkeiten aus der wissenschaftlichen wie menschlichen Perspektive mehrmonatiger oder jahrelanger persönlicher Begegnung.

[Lehr- u. Kontrollsupervision](#), für [Ehrenamtliche gratis](#). 2015–16 in der [Flüchtlingshilfe](#). Bis 2019 Vorsitzender der dreiköpfigen Ethikkommission einer weltweiten Dachorganisation der Vertreter^(m/w/i) der naturistischen Lebensweise. Theoretische Grundlagenarbeiten u.a. auch dazu. – Werkverzeichnis siehe <https://medpsych.at/bibliografie-ell.pdf>

Web: <https://medpsych.at> – Bibliografie, Würdigungen, Rezensionen, Artikel auf [Anfrage](#).
Wikipedia Eintrag (DE): https://de.wikipedia.org/wiki/Volkmar_J._Ellmauthaler

Bestellformular für Artikel und Bücher – bitte ausfüllen, scannen und mailen an

edl@medpsych.at

editionL

Akad. Grad, Titel

Vorname(n)

NAME(N)

Straße

PLZ, ORT

STAAT

Bibliographie 

Ich bestelle zur Zusendung per E-Mail (Notenmaterial) oder Post:

Anzahl TITEL

Buch: ISBN-Nummer

01		978-3-902245-00-0
01		978-3-902245-00-0
01		978-3-902245-00-0
01		978-3-902245-00-0

Bibliographie 

Ich bestelle zur Zusendung per E-Mail = kostenfrei = kostenpflichtig:

01	
01	
01	
01	

Nach dieser Bestellung erwarte ich – für kostenpflichtige Exemplare – eine Rechnung. Die Umsatzsteuer für Druckwerke beträgt derzeit 10%. Der Versand wird Zug um Zug mit dem Einlangen der E-Mail mit einer bestätigten Zahlungsanweisung (als Kopie des Einzahlungsbelegs) oder Kopie des valutierten Zahlungsvorgangs (bei Online-Banking) erfolgen. Ich bestätige, die [AGB](#) zustimmend zur Kenntnis genommen zu haben.

Datum

Unterschrift