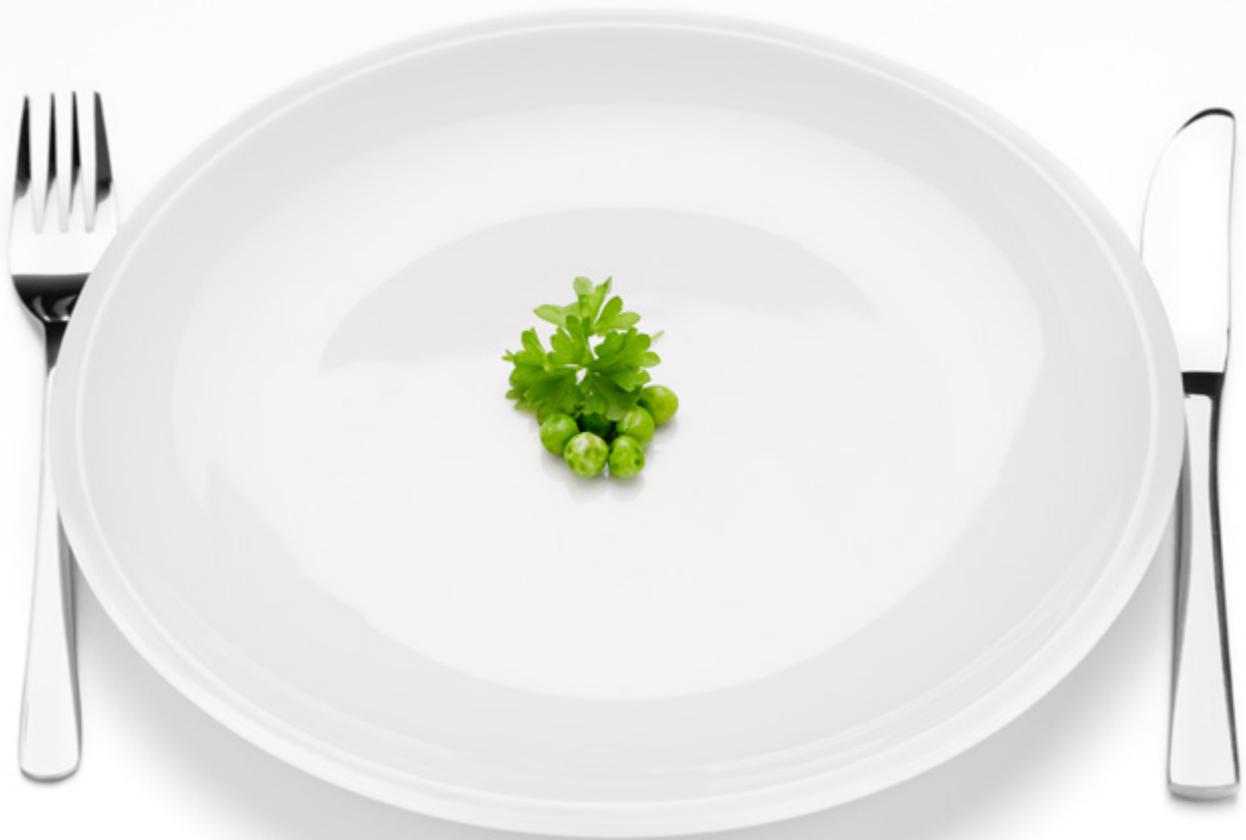


# Die Macht des Fastens



~2.229 Wörter  
Lesezeit ~9 Min.



**B**eim Ausdruck "Fasten" denkt man ziemlich schnell an Worte wie Essen bzw. Essensverzicht, Religion oder Ritual. Heutzutage ist auch das Heilfasten vielen ein Begriff. Ganze Bücher gibt es zu dem Thema, so dass dieser Blog unmöglich alle Facetten abdecken kann. Doch auf einen Aspekt möchte ich besonders eingehen, zumal dieser meiner Meinung nach zu wenig Aufmerksamkeit erhält und ich ihn zugleich für einen der wichtigsten und mächtigsten des Fastens halte.

### Die Wortherkunft

Fasten kann man auf die althochdeutsche Bedeutung für "Fest-Sein" oder auf das gotische "fastan" zurückführen, was so viel heißt wie "festhalten, streng beobachten". Hier fällt doch auf, dass es ein wenig widersprüchlich anmutet: Wenn *Fasten* festhalten bedeutet oder "fest sein", wie so muss man dann Dinge wie beispielsweise das Essen loslassen? Dazu gleich mehr.

### Verschiedene Ansätze

Das Fasten gibt es in so ziemlich jeder Religion und ist dort ein wichtiger Bestandteil. Im Christentum sind es vor allem die 40 Tage vor Ostern, bei den Juden gilt das Versöhnungsfest *Jom Kippur* als wichtigste Fastenzeit und wer kennt den Ausdruck *Ramadan* nicht, der den muslimischen Fastenmonat beschreibt und mit dem Zuckerfest feierlich beendet wird. Die eingeschränkte oder

auch völlig ausgesetzte Nahrungsaufnahme ist stets ein Kernelement religiösen Fastens.

Der religiöse Sinn liegt – vereinfacht ausgedrückt – darin, Buße zu tun. Die althochdeutsche Wortherkunft des Wortes *Buße* bedeutet etwa: "Nutzen, Vorteil, Heilung durch Zauber, Besserung, Handlung zur Wiedergutmachung".

Die Ernsthaftigkeit des Gebets soll durch das Fasten unterstrichen werden oder es kann auch als Hilfe bzw. Ergänzung während der Zeit der Trauer dienen. Beim Fasten scheint es sich offensichtlich um ein mächtiges und gleichermaßen elementares wie vielseitiges Tool zu handeln.

Im 16. Jahrhundert kritisierten die Reformatoren, dass das Fasten als rein äußerliche Handlung keinen Einfluss auf die Beziehung zu Gott habe. Es kam sogar zum demonstrativen "Wurstessen" in der Schweiz an einem ersten Sonntag der Fastenzeit. Wir sehen: Zynismus ist ein altes Erbe :-)



Aber es stimmt schon: Ich kenne einige Vegetarier, die vollkommen ungläubig sind. Ihr Fleischverzicht wirkt somit nicht per se spirituell auf sie. Für eine tiefe, spirituelle Erfahrung beim Fasten bedarf es auch einer entsprechend bewussten Hingabe und inneren Weite. Die rein äußerliche Handlung hat ansonsten auch primär eher äußerliche bzw. körperliche Effekte.

## Rituale und Traditionen

Wer *MEINE BÜCHER* kennt weiß, dass ich persönlich mit Traditionen und Ritualen so meine Probleme habe. Sie mögen ganz nützlich sein, um zu verhindern, dass Handlungen oder Erinnerungen nicht aussterben oder auch in der Gruppe intensiver erfahren werden können. Andererseits: Ist der Draht zu Gott nicht (zunächst) eine sehr persönliche und intime Sache? War Jesus nicht etwa 40 Tage vollkommen alleine in der Wüste zum Fasten und zwar als er spürte, dass die Zeit dazu *für ihn persönlich* gekommen war?

Und wenn man etwas vergessen oder unterlassen würde, sobald einen weder Termine noch ein gewisser gesellschaftlicher Druck dazu "zwingen", wo bliebe dann die Aufrichtigkeit? Ich finde es viel schöner, dass meine Mutter mir zum Geburtstag gratuliert, weil sie weiß, dass ich Geburtstag habe und nicht, weil ein Handyalarm sie daran erinnert. Dazu muss man jemanden im Herzen und im Bewusstsein tragen.

Rituale und Traditionen beinhalten auch Gefahren. Beispielsweise die, dass man sie irgendwann völlig unreflektiert vor allem deswegen ausübt, "weil es immer schon so war, es alle zu dieser Zeit tun und einfach dazu gehört". Weihnachten und Ostern lassen beispielsweise grüßen. Aber wer kennt gar noch die Bedeutung von Pfingsten?

Es stimmt zwar, dass sich spirituelle Gesetze,

ebenso wie andere Naturgesetze, niemals ändern, eine spirituelle Wahrheit also nicht an sich hinterfragt werden kann (oder muss), sehr wohl aber ihre angepasste Umsetzung, wenn Sinn, Zweck und auch Wirkung nicht allmählich auf der Strecke bleiben sollen.

Um ein Beispiel zu nennen: Hätte es damals bereits Handys und Internet gegeben, würden Bibel, Thora, Koran & Co. einem mit ziemlicher Sicherheit auch ein digital Detox ans Herz legen, und dafür vielleicht andere Aspekte nicht mehr so betonen, weil heute Lebensmittel aufgrund von Kühlmöglichkeiten nicht mehr so schnell verderben oder für uns gar nicht mehr die Wichtigkeit haben wie für die Menschen damals usw.

Ich glaube, dass Gott sich viel mehr darüber freuen würde, wenn man seine Gebote auf Basis tiefsten Begreifens an aktuelle und individuelle Örtlichkeiten, Zeiten, Bedeutungen und Begebenheiten anpasst, anstatt völlig unreflektiert immer nur minutiös alte Muster zu wiederholen. Und dann auch nicht aus Angst vor Strafe, sondern aus Überzeugung und aufrichtiger Lust an der Sache. Also ich habe lieber eine Freundin, die etwas gerne für mich tut, weil sie mich liebt und an den freien Willen von Geben und Nehmen in einer Beziehung glaubt, anstatt aus reiner Pflichterfüllung und Angst vor Konsequenzen. Doch *UNSER VERSTÄNDNIS VON LIEBE WÄCHST JA EIN LEBEN LANG*. Im Idealfall.

## Die diametrale Betrachtung

Wer Traditionen und Rituale liebt, soll diese natürlich ausleben, das ist ja klar. Doch ich denke, für deine ganz eigene, persönliche und intensive spirituelle Entwicklung bedarf es auch (ggf. zusätzlich) ganz persönlichen und individuellen (Fasten-)Maßnahmen.



Jetzt kommen wir wieder auf die Wortherkunft zurück: „Fest sein, festhalten“. Ich bin mir nämlich sicher, wir setzen den Fokus falsch, wenn wir vom „Fasten“ sprechen. Der Essensverzicht ist gar nicht das eigentliche Fasten. Der Verzicht auf den Genuss des Essens ist lediglich eine Technik, die dann das Fasten, also „das Fest Sein, das Festigen“ zur Folge hat. Wenn andere mitbekommen, dass ich faste (was ich hin und wieder tue, bisher bis zu sieben Tage ganz ohne Nahrung), dann denken sie primär an Hunger. Doch das Wort und auch die Handlung des Fastens bedeuten gar nicht *Hunger* oder *Verzicht*. Ganz im Gegenteil. Fasten beschreibt einen Prozess, bei dem man etwas festigt. Nämlich die Verbindung zur spirituellen Quelle von allem-das-ist. Man kann diese Quelle auch durchaus *Gott* nennen.

Du erinnerst dich, dass in der spirituellen Welt sich vieles (ob „alles“ kann ich nicht mit Sicherheit behaupten) diametral zur materiellen verhält: Freude und Liebe, wenn wir sie teilen, vermehren sich. Leid, das wir teilen, halbiert sich. Loslassen kostet mehr Kraft als Festhalten usw... Und so wird auch klar, dass nur im materiellen Verständnis „Fasten“ hungern bedeutet, also für Leid und Verlust steht. Spirituell betrachtet ist es jedoch – mal wieder – genau andersherum: Fasten bedeutet wahre Sättigung, eine buchstäblich „himmlische“ Freude und somit Gewinn. Denn wenn das Fasten gut läuft (es kann auch schlecht laufen), erfüllt es dich mit Kraft, Energie, Erkenntnis, Ruhe, Weite, Gewissheit, Klarheit, Gelassenheit, ... satter und erfüllter bei gleichzeitiger Schwere-Losigkeit kann man sich nicht fühlen.

## Es ist vor allem der Körper, die Biologie, ...

... die früher oder später natürlich wieder Nahrung benötigt. Ich weiß noch, dass ich einmal beim „Fastenbrechen“ tatsächlich kurz weinen musste, weil ich spürte, wie sich eine Tür zeitgleich mit den ersten Bissen Nahrung wieder verschloss.

Einen Spalt blieb sie zwar offen und auch die Erinnerung nährte mich noch lange. Aber mein Geist wäre zu gerne für immer in diesem Zustand verblieben. Eine Leichtigkeit, ja beinahe ein Hauch von Unsterblichkeit und einem kleinen Bisschen „Allmacht“ beschreibt das Gefühl ganz gut. Diese unglaubliche Erfahrung machte ich später nicht mehr ganz so intensiv. Doch so schlimm ist das gar nicht, denn die Erinnerung daran lebt ewig und somit das Wissen von Wahhaftigkeit. Das ist bereits rund 20 Jahre her.



## Der Begriff des Fastenbrechens ...

... erscheint jetzt vielleicht auch in einem etwas anderen Licht. Denn das, was man festigte – die Verbindung zur göttlichen Quelle – wird durch die Nahrungsaufnahme leider wieder gebrochen, zugunsten der körperlichen Energieversorgung. Zumindest „bricht“ diese außerordentliche Intensität der Verbindung wieder ab. Doch, wie ich eben bereits sagte, ist das nicht allzu schlimm. Denn im Idealfall hält das Echo des Erlebten noch

so lange an, dass man noch eine ganze Weile davon zehren kann. Wie bei einem traumhaften Urlaub oder einer Liebesbeziehung, an die man sich für immer erinnern wird. Es nur ein einziges Mal zu erleben, kann eine tiefe Gewissheit in dein Herz pflanzen. Vielleicht sogar ein Leben lang.

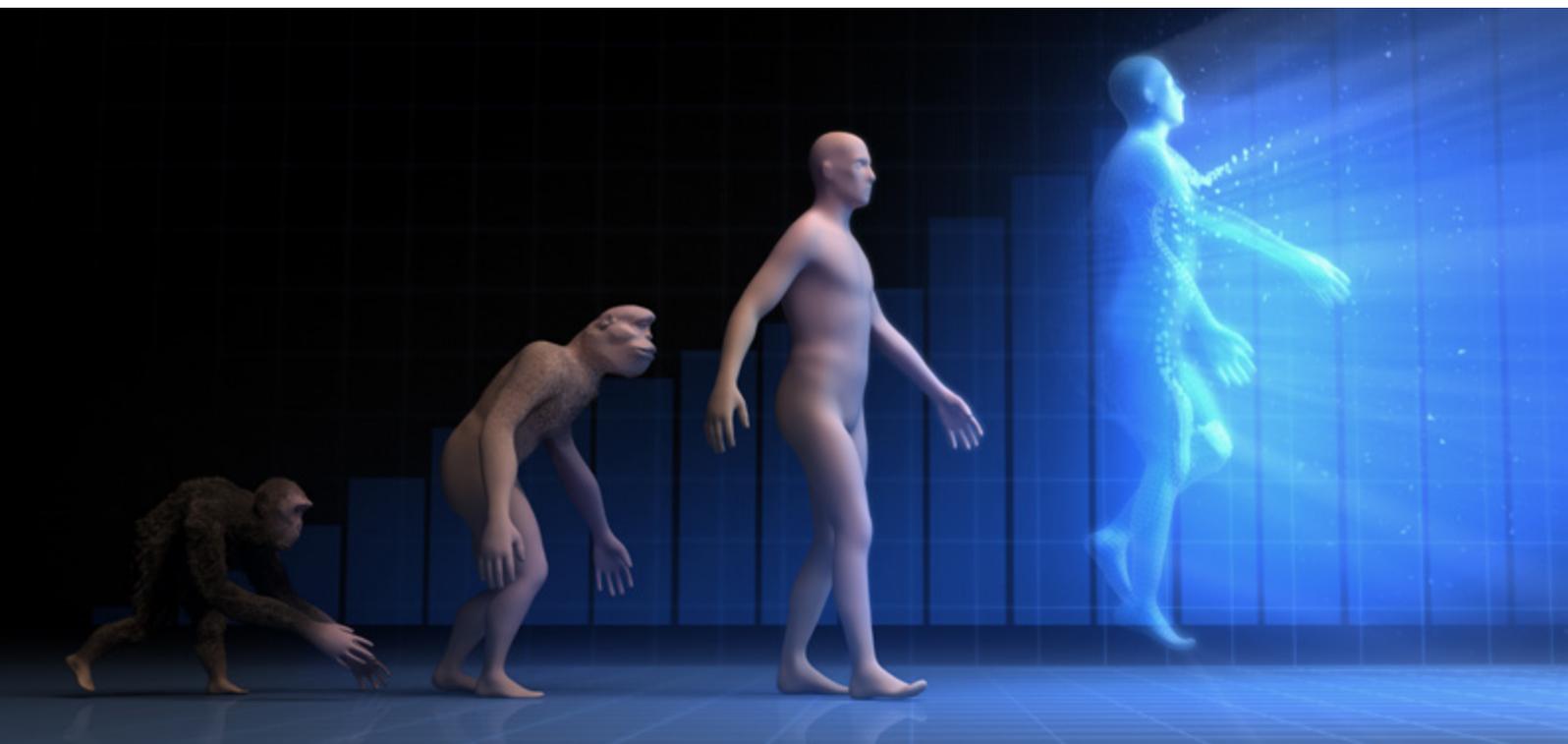
### Was geschieht beim Fasten?

Mediziner würden nun jede Menge Hormone, Enzyme, Magensäfte, körperliche Umstellungen, Mechanismen und Reaktionen aufzählen können, die während des Fastenvorgangs in uns stattfinden. Und sie hätten sicher auch recht. Doch es ist ja so: Wie genau es die Natur körperlich realisiert und manifestiert, um den beabsichtigten Effekt zu erzielen, ist mir ziemlich egal, weil es letztlich auch nicht das ist, worum es beim Fasten geht. Mich interessiert eher, *wofür* es die Natur tut.

te es *Kollektiv-Bewusstsein* nennen. Der IT-Techniker würde es *PoE Verbindung* nennen (Power over Ethernet): Energie und Information direkt von der Quelle allen Seins durch eine einzige Verbindung. Und das im vollen Bewusstsein eines Menschen auch noch kabellos und mit unbegrenzter Reichweite! Durch das für dich richtige, maßgeschneiderte, individualisierte Fasten zum richtigen Zeitpunkt, mit der richtigen Einstellung und eventuell auch passenden Begleitung dabei (zum Beispiel als ein Aspekt meines *COACHINGS*) kannst du diese Verbindung herstellen.

### Eine eifersüchtige Angelegenheit

Stell dir vor, du hast einen neuen Partner. Ihr liebt euch. Aber auf einmal sagt er dir ganz trocken, dass du nicht seine Nummer 1 bist. Der Hund, das Motorrad, fünf seiner zehn Freunde, der Fuß-



### Das Festigen ist das Wofür, ist der Sinn

Die Natur, das Leben an sich, möchte bestmögliche Ergebnisse erzielen in allem, was Evolution betrifft. Erst recht in dieser Epoche, in der es intensiv um die spirituelle (R)Evolution geht, wenn wir als Menschheit auch den passenden Spirit für eine bewusstere Nutzung unserer Intelligenz anstreben – „*INTELLIGENTE DUMMHEIT*“ ist nämlich heute unsere größte Gefahr.

Dazu ist es notwendig, dass alles Lebende bestmöglich miteinander vernetzt ist. Man könn-

ballverein, Sportschau und natürlich sein Bier und der dazugehörige, wöchentliche Männerabend seien ihm eindeutig wichtiger als du es bist. Ach ja, und die Sekretärin natürlich. Aber dann kämst auch schon du. Wie würdest du reagieren? Direkt Schluss machen? Die Verbindung kappen? Oder zumindest sehr, sehr reserviert und zurückhaltend sein? Wäre eure Beziehung gestört? Nicht mehr auf einer Wellenlänge? Und selbst wenn die Connection noch bestünde – wie oft und wie ungestört könntest du noch zu ihm durchdringen? Wie viel Wert würde er auf deine Meinung,



Ratschläge und Anliegen wohl legen?

Mit der göttlichen Versorgung, dem *PoE der Natur des Lebens*, ist es nicht anders. Andere, „weltliche Energiequellen“ stören die eigentliche Hauptverbindung. Vor allem, da es keine wirklichen weltlichen Quellen gibt - allenfalls Kanäle.

„Du sollst dich vor ihnen nicht niederwerfen und ihnen nicht dienen. Denn ich, der HERR, dein Gott, bin ein eifersüchtiger Gott, ...“ (2. Mose, 20,5) Genau das meint diese Bibelstelle übrigens auch. Es wäre nun aber naiv, anzunehmen, dass Gott aus einem Ego heraus „eifersüchtig“ ist, im gleichen primitiven Sinne wie wir Menschen Eifersucht definieren. Die Bibel formulierte es nicht so, weil Gott empfindet wie wir Menschen, sondern weil (damalige) Menschen es nur so verstehen konnten!

Es geht hier schlicht und ergreifend darum, dass (in alten Worten und „Bildern“) gesagt wird: Wenn dir anderes wichtiger ist, können die Kraft, die Weisheit und der gesamte Support des Lebens einfach nicht wirklich fließen, dich nicht erreichen. Keine Software Updates sind dann mehr möglich. Es besteht ein rein technisches Problem, ein naturgesetzlicher, spiritueller Konflikt!

Dies ist übrigens auch ein sehr gutes Beispiel für das oben erwähnte, wache Neuinterpretieren alter Rituale, Traditionen und Texte. Gott ist ein „lebendiger“ Gott. Genau das meint das Wort „lebendig“: Gottes spirituelle Wahrheiten ändern definitiv niemals ihren Inhalt – wohl aber ihre Gestalt, ihre Bilder, Metaphern und Sprache. Und zwar weil *wir* uns verändern durch die Epochen.

### **Jetzt wird's individuell**

Beim Thema Fasten geht es also ganz klar darum, dass du dir zunächst von ganzem Herzen und mit oberster Priorität (denk an die „Eifersucht“) eine möglichst vollkommene „PoE Verbindung zur Quelle des Lebens“ wünschst. Dann kommt der Verzicht auf alles (oder vieles), das dir persönlich(!) eigentlich fast so wichtig ist wie Nahrung. Das kann alles Mögliche sein. Alles, auf das du (bisher) baust, wenn es dir schlecht geht, wenn du Langeweile hast, wenn Einsamkeit dich heim sucht, wenn Ängste und Sorgen dich plagen, wenn du nach Lösungen für Probleme suchst ...

Nicht für jeden hat Essen den gleichen Stellenwert. Während es einem womöglich relativ leicht fällt, ein paar Tage aufs Essen zu verzichten, sieht

es mit Handy, Netflix, Freunden, Alkohol, Zigaretten, Sex, Pornokonsum, Sport, Arbeit, Hobby, ... vielleicht schon ganz anders aus. Ja sogar Musik, Kreativität, Fortbildung oder Lesen – eigentlich gute Dinge – können aus den falschen Gründen mitunter auch mal störend sein. Was auch immer zur Kompensation eingesetzt wird: Wenn es darum geht, ein inneres Vakuum zu füllen, eine unaushaltbare Leere zu beenden, sollte es im Fokus deiner Fastenpläne stehen. Wie einen knurrenden Magen, den man beim Fasten *bewusst* leer bleiben lässt, um einen Hunger zu bewirken, der dann nur noch ausschließlich durch den vollkommenen Kanal gestillt und „erfüllt“ werden kann.

Was ist *dein* individueller Mix aus Handlungen, Personen und Gegenständen, die dich von der perfekten Connection abhalten? Was lenkt dich ab? Womit füllst du das Vakuum, den knurrenden Magen? Was sind deine Götter oder Götzen, vor denen du dich niederwirfst, weil du sie mehr liebst und brauchst und dich mehr auf sie stützt und verlässt, als auf die Kraft und die Weisheit der Natur und des Lebens? Was löst der Gedanke in dir aus, auf all das für eine lange Zeit zu verzichten? Auf manches davon vielleicht sogar für immer? Welches sind deine Prioritäten und welchen Dingen traust du mehr Hilfe, Sinnhaftigkeit und wertiges Hungerstillen zu als dem Leben?

Wenn du neugierig darauf bist und den Mehrwert, das Potential und die Macht dieses Prinzips erkennst und die Challenge dieses „geistigen Krieges gegen deine Dämonen“ annehmen möchtest, dann wäre das vielleicht ein Ziel eines persönlichen Coachings, oder nicht?

Danke fürs Lesen und ein erfüllendes Fasten wünsche ich dir!  
CES



# Medien-Quellen

**Texte, Layout & Gestaltung** Christopher E. Smyth

## Bildnachweise:

<b>Seite 1</b> „Buddha temple of meditat...“	Cristina Conti @ stock.adobe.com
<b>Seite 2</b> „Strenge Diät“	fovito @ stock.adobe.com
<b>Seite 3</b> „Gold desert.“	Igor Chaikovskiy @ stock.adobe.com
<b>Seite 4</b> „Ramadan iftars marks the ...“	Fevziie @ stock.adobe.com
<b>Seite 5</b> „Evolution“	Andrey VP @ stock.adobe.com
<b>Seite 6</b> „White background of rainb...“	Chan2545 @ stock.adobe.com

**YouTube Video zum Blog**  (noch nicht vorhanden)

*ALLE VIDEOS AN EINEM ORT. AUF EINEN BLICK. MIT DEEPSEARCH SUCHE.*

**Beitrag erstellt/aktualisiert** 4. Dezember 2022 / Version 1

**IMPRESSUM** **Autor und Projekt s♥pporten**

Hat dir dieser Artikel gefallen? Teile ihn am besten hiermit:



#3erinnerungen

