Unverkäufliche Leseprobe des St. Benno-Verlages

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

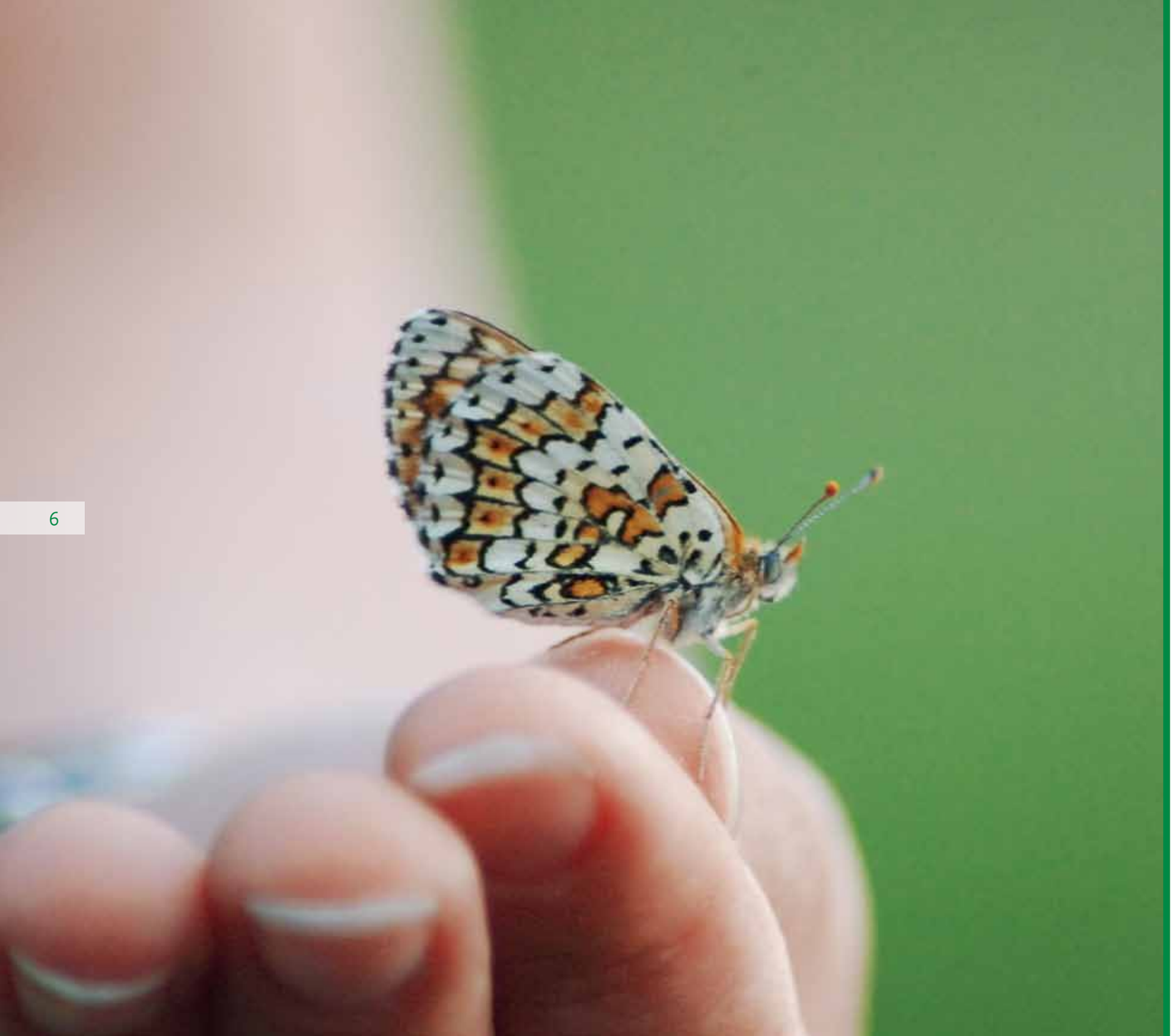
© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2011

Hildegard Strickerschmidt

Fasten mit der heiligen Hildegard

Das Buch für Leib und Seele

benno



Inhaltsverzeichnis

Fasten – ein „Trend“ mit langer Tradition 8

1 Fasten im richtigen Maß 13

2 Reinigung durch Fasten 33

3 Fasten kann Krankheiten austreiben 47

4 Fasten als Neuorientierung 61

5 Freude durch Fasten 75

6 Fasten setzt geistige Kräfte frei 89

7 Die Wege zur Heilung und zum Heil finden 103

Fasten – ein „Trend“ mit langer Tradition

Fasten liegt wieder im Trend. Entschlacken und reinigen, Gewicht reduzieren, aussteigen aus dem Alltag, spirituelle Erfahrungen machen – der Gründe mögen viele sein. Wer sich darauf einlassen möchte, kann sich in einem Bildungshaus für einige Tage anmelden, um sich eine Auszeit zu nehmen und mit einer Gruppe unter Anleitung zu fasten. In vielen Pfarreien oder auch in privatem Kreis, z. B. bei HeilpraktikerInnen, wird ein offenes Fasten angeboten, bei dem sich die Teilnehmer jeweils abends treffen, um sich über ihre Fasten-Erfahrungen auszutauschen und zu meditieren.

Als Methode wird durchgängig ein Verzicht auf feste Nahrung praktiziert, so dass die Meinung vorherrscht: Fasten heißt nichts essen. Die Grundlage hierfür legten die Ärzte Dr. Lützner und Dr. Buchinger durch ein Saft- bzw. Teefasten. Angesichts der zunehmenden Zivilisationskrankheiten verordneten sie aus medizinischen Gründen eine völlige Entleerung des Darmes, da hier die häufigsten Ursachen von Krankheiten liegen. Unter strenger ärztlicher Aufsicht kann ein solches Fasten durchaus sinnvoll sein.

Gleichzeitig warnen zunehmend mehr Ärzte davor, auf eigene Faust extreme Diäten durchzuführen, da diese für Stoffwechsel und Kreislauf belastend sind. Besonders gefürchtet ist der so genannte Jo-Jo-Effekt, das heißt, durch das strenge Fasten verliert man innerhalb kurzer Zeit, zum Teil innerhalb einer Woche, sehr viel Gewicht (bis zu fünf Kilo und mehr), das aber nach wenigen Wochen nicht nur wieder erreicht, sondern oft auch überschritten wird.

Andere Menschen fasten aus spirituellen Gründen, obwohl leider in den letzten Jahrzehnten das Fasten aus christlich-religiösen Motiven immer seltener wird. Weiter verbreitet sind die fernöstlich oder esoterisch ausgerichteten Fastenmethoden. Dabei erwarten sich die Menschen eine Erweiterung des Bewusstseins und Erfahrungen der Transzendenz, des übersinnlichen Bereichs.

Das Fasten bei der hl. Hildegard von Bingen

In den letzten Jahren wird auch ein „Hildegard-Heilfasten“ immer bekannter. Der Konstanzer Arzt Dr. Gottfried Hertzka hat es unter Zugrundelegung eines strengen Fastens entwickelt und dabei besonders ausgewählte Substanzen aus der Medizin der hl. Hildegard verwendet, was sich als sinnvoll erwiesen hat.

Die meisten Menschen wissen jedoch nicht, dass Hildegard von Bingen selbst keine „Fastenmethode“ entwickelt hat und dass sich in ihrer Medizin und Ernährungslehre keine Hinweise auf Fasten finden, sondern nur auf eine maßvolle, bekömmliche Ernährung.

Fasten erwähnt sie ausschließlich in ihrem zweiten Visionswerk „Buch der Lebensverdienste – Liber vitae meritorum“, wo es um positive oder negative Einstellungen und Verhaltensweisen geht, letztlich um das Gelingen oder Scheitern des Lebens. Um aus einem „Laster“, einer geistigen Gefangenschaft, aussteigen zu können, um zu einer „Tugend“, zu Lebenskraft und Freude, zurückzufinden, ist als begleitende Übung ein Fasten angesagt.

Es gibt bei Hildegard kein medizinisch begründetes, nur auf den Körper ausgerichtetes Fasten. Als christliche Mystikerin finden wir eine viel umfassendere Begründung für das Fasten.

Der ganze Mensch mit Seele und Leib

Der ganze Mensch soll heil werden, in all seinen Lebensbeziehungen, in Lebensführung und Lebenseinstellung wieder zur richtigen Ordnung finden. Der Orientierungs- und Haltepunkt ist die Rückbindung an Gott.

Das richtige Maß

Die „discretio“, die rechte Unterscheidung, bildet für Hildegard als Benediktinerin den Mittelpunkt des Lebensrades. „Der Mensch soll mäßig essen und mäßig fasten.“ Das Ziel ist, aus krankmachenden Lebensgewohnheiten auszusteigen und wieder Ordnung in das Leben zu bringen. Dieser Ansatz passt damit in keines der modernen Systeme, weder in ein rein körperbezogenes noch in ein esoterisch spirituelles.

Gemäßigtes Fasten

Nur ein gemäßigtes Fasten kann mit den Lehren der hl. Hildegard vertreten werden.

Über mehr als 15 Jahre führte ich Fastenseminare mit gemäßigtem Dinkelfasten durch und konnte dabei nur erfreuliche Erfahrungen sammeln. Die beste Rückmeldung, die ich von regelmäßigen Kursteilnehmern erhielt, lautete: Ich habe durch das gemäßigte Fasten wieder mein Maß in der ganzen Lebensführung gefunden.

Fasten hat den Sinn,
dem Leib Gehorsam zu lehren,
damit er das tut, was die Seele
von ihm verlangt.

Er soll keine Forderungen stellen,
die nicht mit der inneren Einsicht
übereinstimmen und damit
das Gewissen beschweren.

Der Leib muss dem Geist dienen,
nicht umgekehrt.

Der Geist kann sich nur dann
auf heilige Dinge richten oder auf
Weisheit, wenn nicht der Leib in seiner
Begehrlichkeit den Ton angibt.

Ein Mensch, der einfach und mäßig lebt,
hat Zeit und Muße,
seine Seele auf das Höhere zu richten.

Es kommt die Ahnung von Gott,
der die Liebe ist, in sein Herz,
er wird mitfühlend mit der Schöpfung
und barmherzig
mit allen Schwachen und Notleidenden.

Hildegard Strickerschmidt

1

Fasten im richtigen Maß

Maßhaltung statt extremem Fasten

Jeder, der sich das erste Mal zum Fasten entschließt, hat eine seelische Hürde zu nehmen und fragt sich: „Warum tue ich mir das überhaupt an?“ Als ich meine Teilnehmer daraufhin ansprach, gaben sie zu, Angst zu haben. Die „Neulinge“ schauten sich dann im Kreis um und meinten: „Diese hier haben es ja auch überstanden!“ Die in diesem Fasten erfahrenen Teilnehmer zerstreuten die Bedenken dann mit viel Humor.

Am Anfang einer „Fastenzeit“ steht deshalb die Frage: Wozu will ich eigentlich fasten?

- Möglicherweise habe ich gesundheitliche Probleme, fühle mich nicht mehr recht wohl und schleppe diesen Zustand schon einige Zeit mit mir herum. Da höre ich, dass durch das Fasten Gift- und Schlackenstoffe im Körper abgebaut werden. Außerdem soll es helfen, seelische Probleme und Stress zu lösen.
- Wieder ein anderer hat seine liebe Not damit, sein Gewicht zu halten; das Essen schmeckt einfach zu gut. Da kann vielleicht ein Fasten helfen, um wieder auf einen normalen Level zu kommen.

- Für einen dritten ist der Alltag zu belastend, die Sorgen erdrücken ihn fast, und er will eine „Auszeit“ nehmen. Und er entschließt sich dazu, weil er gehört hat, dass sich durch das Fasten eine Bewusstseinsänderung und sogar Glücksgefühle einstellen können.

In all diesen Fällen geht es nur darum, auf Essen zu verzichten, es bekommt einen negativen Stellenwert: Ich darf das nicht mehr tun, was mir Spaß macht, nämlich schmackhafte Speisen essen. Das Essen wird zum Problem und schiebt sich in den Mittelpunkt. So erzählten mir Fastenleiter von strengen Fastenkursen, dass sich die Gespräche der Teilnehmer immer um das Essen drehten und dass vor allem Kochrezepte ausgetauscht wurden. Es hörte sich so an wie ein geistiges Ersatz-Essen.

Übertrieben strenges Fasten

Heute versteht man unter Fasten in der Regel den Verzicht auf jegliche feste Nahrung. Für die Dauer von 8 bis 10 Tagen werden nur noch Tee oder Säfte getrunken, wodurch sich innerhalb weniger Tage das Gewicht um mehrere Kilo reduziert. Es gibt Menschen, die diesen „Kraftakt“ ohne größere Probleme meistern und dieses Fasten jährlich wiederholen. Die meisten aber werden sehr kraftlos und schwach, bekommen Schwierigkeiten mit Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Ich habe viele Menschen getroffen, die dieses strenge Fasten nur einmal mitgemacht haben.

Erleichtert wird dieses strenge Fasten dadurch, dass durch den völligen Nahrungsentzug

im Gehirn sogenannte „Glückshormone“, Endorphine, produziert werden, die eine wohlig-glückliche Stimmung schaffen, die schmerzhemmend, beruhigend und angstlösend wirken, ähnlich den körperfremden Opiaten. Dadurch entsteht bei dem Fastenden der Eindruck, dass sich seine Sorgen wie von selbst auflösen.

Ein ernstes Problem taucht auf, wenn das Fasten beendet und wieder Nahrung aufgenommen wird. Die Fastenleiter kennen das Phänomen des „Heißhungers“, welcher nach ihrer übereinstimmenden Aussage kaum in den Griff zu bekommen sei. Nur wenige Menschen schaffen es, sich mit äußerster Disziplin langsam wieder an eine geregelte Nahrungsaufnahme zu gewöhnen Das bedeutet eine weitere Belastung des Organismus und eine unerwünschte Gewichtszunahme.

Auch nach dem gemäßigten Fasten schmeckt das Essen „sehr gut“, d. h. nicht nur der Geschmackssinn ist sensibilisiert, sondern auch die „Lust auf Essen“ ist gesteigert. Nach der Woche mit „eintöniger“ Fastensuppe lockt wieder die Vielfalt guter Speisen. Wie ich bei mir selbst erfahren konnte und wie es mir auch Teilnehmer berichtet haben, gelingt es sehr gut, das rechte Maß einzuhalten. Etwas schwieriger ist dann schon, in den ersten Tagen nur die empfohlenen, vorgeschriebenen Nahrungsmittel zu essen, weil man sich so wohl fühlt und denkt, man könne doch auch sofort wieder Wurst, Fleisch, Käse, Eier usw. essen. Dieser Versuch wird aber vom Organismus sofort mit den entsprechenden Beschwerden quittiert. Die meisten machen diesen Versuch nur einmal und lernen daraus, wie schwer es doch die Seele mit ihrer Einsicht gegenüber den „Gelüsten des Fleisches“ hat.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-3059-7

© St. Benno-Verlag GmbH
Stammerstraße 11, 04159 Leipzig
Einbandgestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig, unter Verwendung eines Fotos von © silver-john / fotolia.de
Layout und Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)