

# Heilende Wirkung des Verzichts

**FASTEN** Einst war es eine unumgängliche Pflichtübung. Heute steht die Freiwilligkeit im Vordergrund. Der Verzicht hat dabei viele Gesichter. Und bietet ebenso viele Chancen.

BENNO BÜHLMANN

Der Tradition des Fastens kommt in fast allen Religionen eine grosse Bedeutung zu: Schon Moses bereitete sich mit Fasten auf den Empfang der Zehn Gebote vor. Buddha hungerte vor seiner Erleuchtung sieben Wochen lang, wenn er auch zum Ergebnis kam, dass allzu strenge Askese nicht der richtige Weg zur rettenden Erkenntnis sei. Auch Jesus fastete 40 Tage in der Wüste, bevor er sein öffentliches Auftreten begann. Und Mohammed übte sich vor der Offenbarung des Korans in Askese.

Dass das Fasten gerade im Islam einen hohen Stellenwert hat, wird jedes Jahr während des Fastenmonats Ramadan deutlich, wenn gläubige Muslime täglich von Sonnenaufgang bis zum vollendeten Sonnenuntergang auf Essen und Trinken, aber auch auf Rauchen und Geschlechtsverkehr verzichten.

Auch bei uns hat die Zahl jener, die das Fasten spirituell erleben möchten, in den letzten Jahren wieder deutlich zugenommen. Nicht nur in den Pfarreien und Kirchgemeinden, sondern auch in vielen Bildungshäusern zählen Fastenwochen zu den «Klassikern».

Auch das Bildungshaus Via Cordis der St.-Dorothea-Schwester im Flüeli-Ranft bietet vier Kurse an: Die Kontemplationslehrerin Caroline Gasser führt die Teilnehmenden vom 26. Februar bis 4. März in das Heilfasten nach der Methode von Hildegard von Bingen ein, während der ehemalige Franziskaner-Bruder Beno Kehl ein Angebot unter dem Titel «Loslassen von allem – genährt werden mit allem» leiten wird. «Wir orientieren uns am Leben des heiligen Bruder Klaus und seiner Frau Dorothea. Wir werden zwei Tage voll fasten und unseren vertrauten Sofabereich des Alltags verlassen.»

## Geistliches Leerwerden

Für Beno Kehl ist die Motivation entscheidend: «Das Fasten galt früher als unangenehme Pflicht, während sich die Menschen heute meist aus freiem Willen darauf einlassen.» Im Zentrum steht für ihn das geistliche Leerwerden: «Wichtig ist die Auseinandersetzung mit Wünschen, Werten und Vorstellungen über das, was wir alles bewusst oder



Einmal etwas kürzer treten, sei es beim Essen oder bei anderem, gibt Raum für neue Gedanken. Getty

unbewusst wollen. Es geht darum, alles mal loszulassen.» Davon zeugt auch das berühmte Gebet, worin Bruder Klaus

sagt: «Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, das mich hindert zu dir.»

## Klöster: Trick mit dem «Fastenbier»

Allerdings wurde das Fasten in den christlichen Kirchen nicht immer nur überzeugend vorgelebt. So ist bekannt, dass im frühen Mittelalter in diversen Klöstern das stärkere, kalorienreichere «Fastenbier» erfunden wurde, um die Fastenzeit angenehmer zu gestalten.

Nicht umsonst hat einst auch der Religionswissenschaftler Carl Anders Skriver die «Neigung zum Selbstbetrug und zur Umgehung der Fastendisziplin» kritisiert und beklagt, dass den Menschen der tiefe Sinn des Fastens völlig abhandgekommen sei: «Wir brauchen nur an die Farce der katholischen Fastenpraxis mit ihren Eier- und Fischgerichten in ihren zahllosen Dispensen zu denken, was überhaupt nicht als Fasten bezeichnet werden kann.»

## Handy-Fasten und TV-Verzicht

Heute hat die Idee des Fastens vielerorts eine neue Ausrichtung erfahren: So meint sie nicht nur den Verzicht auf Genussmittel, sondern auch eine Unterbrechung von Gewohnheiten und den

Aufwurf zur Umkehr. Auch seitens der Kirchen tauchten ganz neue Begriffe wie etwa das «Handy-Fasten», «Internet-Fasten» oder «TV-Fasten» auf.

Nicht zuletzt spielt heute auch die Solidarität mit benachteiligten Menschen eine zentrale Rolle: Deshalb rufen Hilfswerke wie «Fastenopfer» (katholisch), «Brot für alle» (reformiert) und «Partner sein» (christkatholisch) in den 40 Tagen vor Ostern dazu auf, den Kampf gegen Hunger und Armut mit einer Spende zu unterstützen. Der diesjährige Slogan «Mehr Gleichberechtigung heisst weniger Hunger» soll darauf hinweisen, dass die Forderung nach Gleichberechtigung von Mann und Frau unmittelbar mit der Hungerproblematik verknüpft ist: «70 Prozent der Hungernden sind Frauen, und in vielen Ländern des Südens spielen sie die Hauptrolle bei der Bereitstellung von Nahrungsmitteln.»

## HINWEIS

► Informationen zur Fastenkampagne der kirchlichen Hilfswerke: [www.fastenopfer.ch](http://www.fastenopfer.ch), [www.brotfueralle.ch](http://www.brotfueralle.ch) und [www.partner-sein.ch](http://www.partner-sein.ch)  
Der Fastenkurs mit Beno Kehl findet vom 2. bis 4. März im Via Cordis-Haus St. Dorothea in Flüeli-Ranft statt. Info: [www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch) ◀

## Das Salz der Erde

Das feinkörnige Salz auf den winterlichen Strassen hat mein Auto paniert und Spuren hinterlassen auf jedem Kleidungsstück,



Andreas Wüthrich über Humor

das in Blechnähe kam. Wir salzen also nicht nur Strassen, sondern indirekt auch unsere Fahrzeuge. Wie früher den Hering und das Fleisch, damit es länger hält. Und während ich Salzmandeln knabberte, fällt mir ein Satz vor die Augen, der da heisst: «Humor ist das Salz der Erde, und wer gut durchsalzen ist, bleibt lange frisch.»

Das passt zu den närrischen Tagen, die mit viel Klamauk und feuchtfrohlich ausgelassen durch den Ka-

## MEIN THEMA

kao ziehen, was im vergangenen Jahr zu reden gab.

Wer schön altern will, darf seinen Humor nicht verlieren, lernt man schon vor dem Altersheim, denn die Melodien der schimpfenden Bitterkeit sind eingängig und die Schlaglöcher im psychischen Asphalt werden auch immer zahlreicher. Nur den Humor nicht verlieren, betonen diejenigen, die noch nicht dem modischen Fitnesswahn erlegen sind und die ihre Gesundheit nicht als Wichtigstes überhaupt anbeten wollen. Lachen ist gesund, für die Kranken nicht weniger als für die Ehrgeizigen, denen auf dem steilen Weg nach nirgendwo das Lachen so häufig vergeht.

«Ihr seid das Salz der Erde» – diese Aussage stammt von Jesus. Ob er dabei herzlich lachte, ist nicht überliefert. Dass er es aber heute sagen könnte, ohne laut herauszuprusten, ist eher unwahrscheinlich. Denn nur allzu sehr haben wir ihm die Suppe seiner Ideen versalzen.

Hoffentlich hat er Humor.

Andreas Wüthrich, z. Zt. (als Verweser) Pfarrer in Cham.

## NACHRICHTEN

### Koran verbrannt

**AFGHANISTAN** sda. Berichte über Koran-Verbrennungen durch Nato-Soldaten haben in Afghanistan wütende Proteste ausgelöst. Tausende Afghanen riefen «Tod den Amerikanern» und «Tod den Ungläubigen». US-General John entschuldigte sich für den Vorfall. Die Soldaten hätten nicht vorsätzlich gehandelt, sondern religiöses Material auf «unangemessene Art entsorgt». Die Demonstrationen in Afghanistan forderten laut unterschiedlichen Quellen bereits acht bis zehn Todesopfer.

### Islamtreffen abgesagt

**BERN** sda. Der Islamische Zentralrat Schweiz (IZRS) verzichtet auf die geplante Veranstaltung «Islam Unity 2012» von morgen, nachdem Spreitenbach AG und Bülach ZH als mögliche Standorte des Anlasses dem Rat eine Absage erteilt haben. Die Zeit, einen alternativen Durchführungsort zu suchen, war nach den Absagen zu knapp.

## Er sah im Vater einen Diener des Teufels

**BERICHT** Ein junger Mann bringt seinen Vater um und ist frei drei Jahre später wieder frei. Eine traurige Geschichte, die zugleich berührt und sehr befremdet.

ARNO RENGGLI

2007 erschlägt der Österreicher Mathias Illigen seinen Vater. Dies, weil er diesen im Zuge einer später diagnostizierten paranoiden Schizophrenie als Anführer einer satanischen Verschwörung sieht. Illigen wird verhaftet, in die Psychiatrie geschickt und ist heute wieder frei. Im Buch «Ich oder ich» erzählt er seine Geschichte.

### Totale Entfremdung

Seine Paranoia macht sich erstmals bemerkbar, als er als Philosophiestudent ein Seminar von Peter Sloterdijk besucht. Bald bildet er sich ein, dass der Starozentist ihn über Andeutungen als eine Art Jünger behandelt, und reagiert dann gestresst, als er diesen vermeintlichen Sonderstatus wieder zu verlieren glaubt. Als er Bezugspersonen, etwa seine Schwester oder seine Freundin, mit seinen Beobachtungen konfrontiert, reagieren diese verständlicherweise be-

fremdet. Dies wiederum interpretiert Illigen so, dass auch sie Teil einer Verschwörung sind, die aus seiner wahnhaften Perspektive immer grössere Dimensionen annimmt. Am Ende reist er sogar nach Rom, um den Papst zu warnen, kommt natürlich nicht zum Heiligen Vater durch, reist dann zu seinem eigenen Vater und tötet diesen im totalen Verfolgungswahn.

### Verquere Wahrnehmung

Im zweiten Teil des Buches erzählt Illigen, wie er in die Psychiatrie kommt und dort langsam seine Tat und seine verquere Wahrnehmung realisiert. In der Folge setzt er alles daran, möglichst rasch therapeutische Fortschritte zu machen, vor allem aus Sicht der behandelnden Instanzen, um die Freiheit wieder zu erlangen. Dies gelingt ihm bereits dreieinhalb Jahre nach der Tat.

### Seltsame Gedankengänge

Das Buch hinterlässt zwiespältige Eindrücke. Zum einen ist die Schilderung, wie sich Illigens Paranoia entwickelt, durchaus faszinierend, wenn auch Philosoph Sloterdijk als unfeinwilliger Auslöser etwas überrascht. Aber die zunehmende verzerrte Wahrnehmung mit immer seltsameren Gedankengängen wird gut dargelegt, genauso wie das Verständnis von Illigens Umfeld, das die Paranoia noch verstärkt, einleuchtet. Spannend sind auch die Schilderun-



Verurteilt und freigelassen: Mathias Illigen. Bild PD/Lukas Beck

gen aus dem psychiatrischen Vollzug, in denen Illigen sehr sachlich bleibt, durchaus auch Schwächen zeigt, ohne diese anzuprangern. Vielmehr macht er keinen Hehl aus seinen auch manipulativen Bemühungen, möglichst rasch wieder in Freiheit zu kommen.

### Glaubwürdig? Geheilt?

Und genau hier ist man als Leser hin- und hergerissen. Illigen erzählt das alles aus seiner ganz persönlichen Sicht, man soll ihm einfach glauben, dass das alles genauso ablief, und auch dass er nun wieder geheilt und ein normales Leben zu führen im Stande ist. Aber genau hier liegt auch ein interessantes kontroverses Potenzial zwischen den Rehabilitationsinteressen eines Täters und dem Recht der Gesellschaft, sich vor einem Menschen zu schützen, dem bei der Beurteilung seiner Tat Unzurechnungsfähigkeit und damit Schuldunfähigkeit attestiert wurde.

Was dem Buch weniger guttut, ist die Romanze Illigens mit einer Klinikmitarbeiterin. Denn sie rückt die durchaus vorhandene emotionale Berührungskraft in Richtung Kitsch. Zumal sich trotzdem nie wirklich Sympathie für den Erzähler einstellt. Aber vielleicht zeigt gerade das von der Ehrlichkeit des Buches.

## HINWEIS

► Mathias Illigen: Ich oder ich. Edition a, 252 Seiten, Fr. 29.90. ◀