

*Andreas Wuchner*



# *fasten* mit allen Sinnen

Eine Fastenwoche nach Dr. F. X. Mayr  
Mit Meditations- und Körperübungen



TYROLIA

*Andreas Wuchner*

*fasten*  
mit allen Sinnen

Eine Fastenwoche nach Dr. F.X. Mayr  
Mit Meditations- und Körperübungen

Tyrolia-Verlag · Innsbruck–Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

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.

2013

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck  
Umschlaggestaltung: stadthaus 38, Innsbruck  
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag  
Druck und Bindung: Formatisk, Slowenien  
ISBN 978-3-7022-3245-0  
E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)  
Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch . . . . .	8
Sich auf den Weg machen . . . . .	11
Ankunft . . . . .	12
Erwartungen . . . . .	14
Das Programm . . . . .	16
<b>1. Fastentag . . . . .</b>	<b>19</b>
Einstimmung . . . . .	20
Die Mahlzeit . . . . .	20
<b>Das Fasten nach Dr. F. X. Mayr . . . . .</b>	<b>21</b>
Die Therapieformen . . . . .	22
Die Grundprinzipien – die fünf „S“ . . . . .	23
Diagnostik und Bauchbehandlung . . . . .	31
Die ersten Reaktionen . . . . .	32
<b>Übung 1: Essmeditation . . . . .</b>	<b>37</b>
<b>2. Fastentag . . . . .</b>	<b>39</b>
Einstimmung . . . . .	40
Aufstehen . . . . .	40
<b>Das spirituelle Fasten . . . . .</b>	<b>42</b>
Achtsamkeit und Selbsterkenntnis . . . . .	43
Disziplin . . . . .	44
Fasten in den Religionen . . . . .	46

Das persönliche Befinden . . . . .	57
Übung 2: Gehmeditation . . . . .	58
<b>3. Fastentag . . . . .</b>	<b>61</b>
Einstimmung . . . . .	62
<b>Meditation . . . . .</b>	<b>63</b>
Das persönliche Befinden . . . . .	66
Übung 3 und 3a: Atem-Meditation . . . . .	68
<b>4. Fastentag . . . . .</b>	<b>69</b>
Einstimmung . . . . .	70
Qigong . . . . .	70
<b>Ganzheitliche Gesundheit Teil 1 . . . . .</b>	<b>71</b>
Somatopsychologie . . . . .	73
Das persönliche Befinden . . . . .	75
Übung 4: Qigong . . . . .	76
„Stehen wie eine Kiefer“ . . . . .	76
„Wecke das Qi“ . . . . .	77
„Das Boot sanft auf das Wasser schieben“ . . . . .	78
„Fliege wie der Märchenvogel“ . . . . .	79
„Der alte Mann streicht seinen vollen Bart“ . . . . .	81
<b>5. Fastentag . . . . .</b>	<b>83</b>
Einstimmung . . . . .	84
<b>Ganzheitliche Gesundheit Teil 2 . . . . .</b>	<b>84</b>
Psychosomatik . . . . .	85
Das persönliche Befinden . . . . .	89
Übung 5: Bergmeditation . . . . .	91

<b>6. Fastentag</b> . . . . .	93
Einstimmung . . . . .	94
<b>Hunger und Sättigung</b> . . . . .	94
Hunger . . . . .	95
Appetit . . . . .	96
Heißhunger . . . . .	97
Sättigung . . . . .	98
Hunger und Sättigung beim Fasten . . . . .	99
Leere und Fülle . . . . .	101
Das persönliche Befinden . . . . .	103
<b>Übung 6:</b> Meditation der Herzenswärme Teil 1 . . . . .	105
<b>7. Fastentag</b> . . . . .	107
Einstimmung . . . . .	108
<b>Übung 7:</b> Meditation der Herzenswärme Teil 2 . . . . .	108
<b>Nach dem Fasten</b> . . . . .	109
Ausleitung . . . . .	109
Ernährung . . . . .	110
Nachhaltigkeit . . . . .	111
Der Abschluss . . . . .	112
Das Abschlussessen . . . . .	114
Der Abschied . . . . .	114
<b>Anhang</b> . . . . .	116
Teilnehmerberichte . . . . .	116
Dank . . . . .	124
Literatur . . . . .	125

## Zu diesem Buch

Wege entstehen  
dadurch,  
dass wir sie gehen.  
*Franz Kafka*

Ich sitze und staune.

Staune, dass ich ein Buch schreibe. Ein Buch über Hunger und Sättigung, über Verlangen und Zufriedenheit, über Genuss und Verzicht. Ein Buch über Fasten. Staune, auf welchen verschlungenen Wegen das Schicksal einen Menschen führen kann, um ihn an den Platz zu führen, an dem er sich entfalten kann.

Als junger Mann arbeitete ich als Bauingenieur für eine Kanal- und Straßenbau-Firma. Frisch von der Fachhochschule wollte ich als Bauleiter kreativ tätig werden und sah mich selbst als einen, der Kanäle, Straßen, schöne Plätze und stilvolle Wohnanlagen baut.

Doch ziemlich schnell holte mich der Arbeitsalltag mit seinem Termindruck, den dauernden finanziellen Streitereien und den menschlichen Unzulänglichkeiten ein. Als Neuling machte mir das ganz schön zu schaffen. Die Verantwortung lastete schwer auf mir, und schon bald suchte ich nach Möglichkeiten, mit dem steigenden Stress und den Anspannungen besser umzugehen. 1982 meldete ich mich zu einem Meditationskurs in der Christlichen Meditationsstätte Sonnenhaus Beuron an.

Dort eröffnete sich mir eine völlig andere Welt. Die Erfahrung des Fastens, das achtsame Wahrnehmen, das Sitzen in Stille, die Ausrichtung auf das menschliche Miteinander und der einfache Lebensstil sprachen mich an und fielen bei mir auf fruchtbaren Boden.

Meine Zielsetzungen und Wünsche begannen sich zu wandeln. Waren es am Anfang mehr die Herausforderungen von Planung, Technik und Organisation, so rückte zunehmend der Mensch in den Mittelpunkt meines Interesses. Und so gab ich nach nur vier Jahren meinen Beruf als Bauingenieur auf, begann die Ausbildung zum Heilpraktiker und ging für ein halbes Jahr

nach Indien, um dort bei einem Entwicklungs-Projekt von Pater Michael Windey SJ mitzuarbeiten.

Bei meiner Rückkehr hatte das Sonnenhaus Beuron gerade ein zweites Haus erworben mit dem Plan, daraus die Fastenheilstätte „St. Hildegard“ zu machen.

Ich habe begeistert an diesem Vorhaben mitgearbeitet. Nach zweijähriger Umbauphase war es im Februar 1989 dann so weit: Der erste Fastenkurs in „St. Hildegard“ konnte stattfinden. Mein Wunsch, Menschen auf ihrem Weg ganzheitlich zu begleiten, hatte eine Form gefunden und war in Erfüllung gegangen.

Seit über zwanzig Jahren leite ich jetzt Fastenkurse für Leib und Seele und möchte am Beispiel einer typischen Fastenwoche das Fasten mit seinen Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist schildern.

Das Buch soll Mut machen, sich durch Fasten auf einen spirituellen Weg zu wagen, der alte Abhängigkeiten löst und zu neuer innerer Freiheit führt.

Es soll zeigen, dass das ganzheitliche Fasten durch Lernprozesse und Einübung sehr nachhaltig wirkt.

Es soll vor allem nahebringen, dass es beim Fasten nicht um Selbstkasteiung und Verzicht geht, sondern um die Befreiung von lähmenden Zwängen und unheilsamen Gewohnheiten. Die dadurch erlangte Freiheit schafft mehr Raum für Achtsamkeit und Sensibilität für die einfachen Dinge des Lebens.

Wer denkt dabei nicht gerne an die Freude, die man als Kind beim ersten Biss in einen saftigen, rotwangigen Apfel verspürt hat. Diese Freude wünsche ich meinen Lesern bei ihren Fastenerfahrungen.

Lasst uns das Leben neu schmecken!

*Andreas Wuchner*





# Sich auf den Weg machen

Ankunft  
Erwartungen  
Das Programm

Wohin du auch gehst,  
geh mit deinem ganzen Herzen.

*Konfuzius*

## Ankunft

Der Tag meiner Fahrt zum Fastenkurs zeigt sich von seiner schönsten Seite. Es macht Freude, die warmen Sonnenstrahlen der Frühlingssonne durch das Autofenster auf der Haut zu spüren. Ich bin zufrieden, weil ich in aller Ruhe packen konnte. Es ist alles dabei, was ich für die Fastenwoche brauche:

- ▶ bequeme Kleidung für Gymnastik
- ▶ Meditation und Entspannungsübungen
- ▶ Rucksack, Wanderschuhe und Regenschutz für Wanderungen
- ▶ Thermoskanne und Wärmflasche
- ▶ Basenpulver und Bittersalz
- ▶ Massageliege; Medikamente für den Notfall
- ▶ Bücher, ausgewählte CDs und ein CD-Player ...

Rechtzeitig erreiche ich das Bildungshaus, werde an der Rezeption freundlich empfangen und beziehe mein Zimmer.

Es bleibt genügend Zeit, den Kurs sorgfältig vorzubereiten.

Mit dem Küchenpersonal kann ich meine Wünsche für unsere Fastenmahlzeiten besprechen. Als Nächstes stelle ich im Meditationsraum den CD-Player auf, staple die Decken aufeinander und ordne die Meditationsbänkchen.

Die Stühle stelle ich für den gemeinsamen Beginn zu einem Kreis auf.

Es ist beruhigend, gute äußere Voraussetzungen für den Kurs zu haben.

Nach getaner Arbeit habe ich noch etwas Zeit, mich zu sammeln und auf die Menschen einzustellen, die mit mir eine Woche meditieren und das Brot teilen werden. Ich spüre Freude in mir aufsteigen, weil ich wieder einmal weitergeben kann, was andere mich lehrten.

Aha, ein paar liebe Bekannte sind diesmal auch wieder dabei.

Ich möchte das Rahmenprogramm vorstellen und eine kleine Einführung in die Meditation geben.

Und nun sitzen wir hier: erwartungsvoll, still, neugierig, nervös, gelassen, ängstlich. Eine bunt gemischte Gruppe aus Männern und Frauen, Jungen und Alten, Über- und Unter- und Normalgewichtigen, die sich noch fremd ist. Einige sind erst in letzter Sekunde gekommen, haben vormittags noch gearbeitet, die Kinder versorgt und Essen vorgekocht. Manche wirken abgespant, fahl, ausgelaugt und müde; andere so frisch und gut gelaunt, dass man sich unwillkürlich fragt, was sie hierhergeführt haben mag, und was sie von dieser Woche erwarten.

Bevor wir uns näher bekanntmachen, stelle ich ein markantes Symbol für das Fasten in den Raum: die Wüste. Vom Propheten Elias, von Johannes dem Täufer und von Jesus wissen wir, dass sie sich in die Wüste zurückzogen, um zu beten und zu fasten. Auf ihrer Suche nach innerer Klarheit gingen sie alle in die Einsamkeit. Von alters her hat Fasten nicht nur mit Enthaltbarkeit, sondern mit Besinnung, Erkenntnis und Umkehr zu tun.

Dafür wurden schon immer Orte der Stille aufgesucht, Orte, die wenig Ablenkung für die Sinne boten. Erst in der Stille können wir uns wieder selber hören und so den Weg hin zu Klärung, Reinigung und Wandlung beschreiten.

In unserem heutigen Alltags- und Berufsleben strömen so viele unterschiedliche Sinneseindrücke in kurzer Zeit auf uns ein, dass wir sie alle gar nicht mehr richtig wahrnehmen, klären und „verdauen“ können. Ein plötzlicher Rückzug aus diesem (im wahren Sinne des Wortes) „überreizten“ Alltag ist anfangs natürlich mit einigen Umstellungsschwierigkeiten verbunden. Gerade jemand, der zum ersten Mal an einer Fastenwoche teilnimmt, hegt im Vorfeld große Befürchtungen: Wird er Hunger leiden, muss er sich auf heftige psychische und körperliche Krisen einstellen, oder wird er die Woche überhaupt bis zum Ende durchhalten? Auf diesem Weg ins Ungewisse, in die Wüste, ist der mitfühlende, begleitende Mitmensch die größte Hilfe. Beim Fasten, beim

Meditieren ist der andere da, der ebenfalls verzichtet, auch leidet und ein Suchender ist. Doch je mehr im Laufe der Woche Achtsamkeit und Ruhe in uns wachsen, umso mehr erkennen wir nicht nur uns, sondern auch den anderen. Und das, was uns im tiefsten Inneren miteinander verbindet.

„So“, sage ich und blicke aufmunternd in die Runde, „jetzt sind wir also alle miteinander auf dem Weg zu einer wüsten Erfahrung.“ – Ich sehe in verdutzte Gesichter und merke – natürlich zu spät –, dass ich wohl falsch betont habe. „*Wüstenerfahrung*“ sollte es natürlich heißen. „Aber“, fahre ich fort, „einige haben ja schon öfter eine Woche mitgemacht; und nicht nur, dass sie dabei überlebt haben – sie sind sogar wiedergekommen!“ Die Anspannung weicht allgemeiner Heiterkeit.

Dann beginnen wir die Vorstellungsrunde und erfahren, wer sich mit auf den Weg gemacht hat.

## Erwartungen

Lea ist eine Frohnatur. Sie war schon öfter dabei und möchte etwas ruhiger werden.

Annelie hat eine große Familie und ist ständig beschäftigt. Bis vor kurzem hatte sie eine eigene Bäckerei. Jetzt, wo sie im Ruhestand ist, hat sie ehrenamtliche Verpflichtungen übernommen. Sie war noch nie ohne Mann und Familie fort. Sie sucht vor allem Abhilfe für ihre Verdauungsprobleme.

Alex ist seit zwei Monaten Rentner. Er leidet unter Gicht, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung und hohem Blutdruck. Er erhofft sich eine Gewichtsreduzierung und Ernährungsumstellung, möchte aber die Woche vor allem für eine Neuorientierung nutzen.

Myriam ist berufstätig, hat Familie und kümmert sich um ihre pflegebedürftige Mutter. Sie benötigt einfach Ruhe und Erholung.

Marko erwähnt, dass er das letzte Mal nach dem Fasten voller Energie war und Bäume hätte ausreißen können. Das würde er gerne wiederholen.

Barbara würde gerne wieder ein richtiges Essverhalten einüben. Das hatte ihr das letzte Mal sehr gutgetan und auch lange angehalten. Dann kamen allerdings viele Feier- und Geburtstage, und jetzt ist es wieder Zeit für eine Auffrischung.

Melissa hat Probleme mit ihren Gelenken und erwartet durch die Entsäuerung und Entschlackung eine Linderung ihrer Schmerzen und eine Verbesserung ihrer Bewegungsfähigkeit.

Monika kommt wegen der Ruhe und Besinnung und um wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Das Fasten selber ist für sie Nebensache.

Andrea leidet unter ihrem Gewicht. Nach vielen erfolglosen Diäten möchte sie jetzt einen ganzheitlichen Ansatz ausprobieren.

Claudia möchte zu sich finden und ihre Mitte wieder spüren.

Karin hat noch nie gefastet und sich nur für diese Woche entschieden, weil ihr geplanter Teneriffaurlaub ausgefallen war. Ihr graut vor dem Kaffeentzug und den Hungerattacken und sie weiß nicht, ob sie die Woche überhaupt durchstehen wird. Ihr fällt ein Stein vom Herzen, als sie hört, dass es Milch und Brot gibt und jeder so viel essen darf, wie er mag.

Auch Daniel hat noch nie gefastet. Er möchte es einfach mal ausprobieren und ist offen für alles, was kommt.

Pia, klein und zierlich, befürchtet, mit leerem Bauch nicht schlafen zu können.

Marianne hat schon einmal alleine zu Hause gefastet. Sie hat es nur drei Tage durchgehalten, weil sie Schwindelanfälle bekam und sich sehr schwach fühlte. Sie hofft, dass es diesmal besser klappt und sie die ganze Woche durchhält.

## Das Programm

Ich freue mich über die höchst unterschiedlichen Erwartungen der Kursteilnehmer und die Aufgeschlossenheit, die sie der ganzheitlichen Wirkung des Fastens auf Körper, Psyche und Geist entgegenbringen. Jeder hat sich etwas vorgenommen und möchte sich in irgendeiner Weise zum Positiven verändern.

Das ist erfahrungsgemäß nicht leicht. Aus diesem Grund werden wir gemeinsam verschiedene Übungen machen, die dabei helfen, alte Muster zu erkennen, zu durchbrechen und durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen. Dafür müssen wir auch für stimmige äußere Bedingungen sorgen. Ich lege jedem ans Herz, in dieser Woche nicht fernzusehen, kein Radio zu hören, keine Zeitung zu lesen und Laptop und Telefon ausgeschaltet zu lassen. Politik, Kultur und Sport geschehen auch ohne unser Zutun und wir haben Zeit, um das, was sich innerlich angesammelt hat, zu verarbeiten und „auszuscheiden“. Wir wollen unsere Aufmerksamkeit nach innen richten und in der Geschichte unseres Lebens lesen, die sich in unserem Körper und unserer Seele widerspiegelt und so entscheidend ist für unsere Gegenwart. Wir wollen uns um Geduld und Achtsamkeit, um Loslassen und liebevolle Anteilnahme, um Disziplin und Entschlossenheit bemühen.

Die Fixpunkte unseres Tagesablaufs sind:

- ▶ Gymnastik, Meditation, Qigong, Frühstück
- ▶ Freie Zeit
- ▶ Eutonie, Meditation, Mittagessen
- ▶ Freie Zeit
- ▶ Vortrag, Abendtee, meditativer Abschluss

Die freie Zeit ist gedacht für Ruhe und Schlaf, für mehr Bewegung, für persönliche Gespräche oder therapeutische Behandlung. Dazu kommen wir im Alltag oft zu wenig.

Zwei Dinge sind mir noch wichtig zum Einstieg in die Fastenwoche und im Hinblick auf die Motivation:

- ➔ Es geht nicht darum, mit größter Willensanstrengung möglichst wenig zu essen, sondern darum, unter den jetzigen guten Bedingungen ein neues Essverhalten einzuüben, das auch im Alltag fortgesetzt werden kann. So sind die Mahlzeiten, während derer wir schweigen und die wir mit größter Aufmerksamkeit zu uns nehmen, ganz wichtige Elemente des Fastens. Die Art und Weise, *wie* wir essen, ist das Entscheidende, und nicht die Menge. So kann und soll sich jeder satt essen.
- ➔ Die zweite große Herausforderung wird sein, wieder zu lernen, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Ein großer Teil unserer inneren Unruhe, Verspannungen und Probleme rühren daher, dass wir eine – nur in unseren Köpfen existierende – Vergangenheit und Zukunft für wichtiger erachten als die unmittelbare, lebendige Gegenwart. Dabei sind all unsere menschlichen Sinne wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten ausschließlich auf das „Jetzt“ ausgerichtet: Ich kann nicht hören, was morgen sein wird, und nicht sehen, was gestern war. Für die Zielsetzung der Fastenwoche bedeutet das: Wenn ich mich verändern und glücklicher sein möchte als zuvor, dann kann ich das genau *jetzt* tun, nicht gestern und nicht morgen.

Wir schauen noch einmal zurück auf das, was wir für diese eine Woche verlassen haben: die Familie, die Freunde, den Arbeitsplatz, unser Heim, den gefüllten Kühlschrank. Dabei merken wir schnell, dass wir doch einiges an seelischem Gepäck mitgebracht haben: Annelie macht sich Sorgen, ob Mann und Kinder auch richtig versorgt sind, und Andrea fragt sich jetzt schon, wie es nach dieser Woche zu Hause weitergehen soll. Auch ich ertappe mich dabei, wie sehr ich meine Frau und meine Hunde vermisse. Trotzdem – oder gerade deswegen – wünsche ich uns allen, dass es uns gelingen möge, *jetzt* ganz da zu sein, an diesem Ort, in dieser Stunde und in dieser Gemeinschaft – und vor allem bei sich selbst.





# 1. Fastentag

Das Fasten nach Dr. F. X. Mayr

Die Therapieformen

Die Grundprinzipien – die fünf „S“

Die Diagnostik und Bauchbehandlung

Der Schlüssel zum Glück ist,  
mit dem zufrieden zu sein,  
was man ist und was man hat.

*Dalai Lama*

## Einstimmung

Meditationsraum  
Stille

Wir möchten beim Fasten etwas zum Guten hin verändern. Im Alltag stehen wir auf, rennen los, erledigen dies, erledigen das, bis wir am Abend selber ganz erledigt sind. In der Fastenwoche wollen wir versuchen, unser Leben nicht zu erledigen, sondern zu erfahren. Nicht nur, was das Essen und Trinken angeht, sondern auch, was den Umgang mit uns selber betrifft: eine andere innere Haltung uns und dem Leben gegenüber entwickeln.

Dieser Tag ist *mein* Tag, ist *mein* Leben. Wir wollen versuchen, jede Stunde, jede Minute so intensiv wie möglich zu spüren. Wir haben die Zeit, *da* zu sein – unseren Körper zu erfühlen, unsere Stimmung wahrzunehmen und unsere Gedanken zu beobachten.

Schweigend setzen wir uns an den Frühstückstisch und konzentrieren uns auf eine der wichtigsten Aufgaben beim Fasten – nämlich richtig zu essen.

## Die Mahlzeit

Milch  
alte Brötchen  
Tee

Zum Frühstück gibt es kalte oder warme Milch, alte, in Scheiben geschnittene Brötchen, Tee und Mineralwasser. Jeder bekommt zunächst ein halbes Brötchen und Milch oder Kräutertee.

Es ist nicht unsere Zielsetzung, möglichst wenig zu essen, sondern ein richtiges Essverhalten zu erlernen. Dabei ist die Essensmenge nicht vorgeschrieben. Sie wird vom Körper bestimmt. Dafür bedarf es der Achtsamkeit. Deshalb schweigen wir auch beim Essen, damit jeder ganz beim Kauen und Schmecken sein