

# ICH KANN DENKEN. ICH KANN WARTEN.

*Text: Andrea Walter; Illustration: Caro Mantke*

## KANN ICH FASTEN?

*Fasten liegt im Trend.  
Was hat es damit auf sich?*

*Und vor allem:*

*Wie fühlt es sich an?*

*Hilft uns die Askese  
beim Denken? Welche Art*

*von Erkenntnis winkt,*

*wenn man es schafft, ein*

*Grundbedürfnis eine Zeit lang*

*nicht zu stillen?*

*Ein Selbstversuch.*

Ich laufe durch die Straßen von Berlin und beobachte die Menschen, die mir entgegenkommen – schaue ihnen geradewegs ins Gesicht, bemerke ihre Regungen, ihr Lächeln, ihr Genervtsein. Ein Fahrradfahrer an einer Ampel flucht. Touristen gehen an mir vorbei, unterhalten sich. Ich nehme sie wahr. Nicht als zufällige Gestalten. Es ist, als fühlte ich, wie es ihnen geht. Als *wüsste* ich es. Ich betrachte die Stadt wie einen Film in Slow Motion, wie Kinder ein Buch voller Wimmelbilder – voller Staunen. Auf der Brücke vor dem Bode-Museum spielt ein Saxofonist melancholische Melodien. Der Himmel verdunkelt sich; Glocken läuten; die Straßenlaternen gehen an. Ein Jogger zieht vorbei, auf blassen Beinen. Der Himmel glüht noch einmal auf, erst orange, dann rosa, dann verabschiedet er sich in ein sattes Dunkelblau. Nun schimmern die Lichter der Stadt auf der Spree, wie tanzende Sterne. Die Welt gebiert fortwährend neue Eindrücke – und Möglichkeiten. Ich bemerke sie. Aber sie gehen mich auch nichts an. Ich muss nichts tun. Ich schaue nur. Und höre. Und fühle.

## BEGRIFF

## PHÄNOMENOLOGIE

»Geben Sie mir Kaffee, dann mache ich Phänomenologie daraus!«, sagte Edmund Husserl (1859–1938), einer der Gründerväter der Phänomenologie, zu seinen Studenten in Freiburg. Er forderte sie dazu auf, die Welt und die Phänomene um sie herum so präzise wie möglich zu erfassen und so zu beschreiben, wie sie sie wahrnehmen – ohne Urteile, ohne Spekulationen. Husserl ging es darum, zum Kern der eigenen Erfahrungen vorzudringen. Er prägte den Ausspruch »zu den Sachen selbst«. Die Phänomenologie ist deshalb auch nicht als Theorie zu verstehen, sondern vielmehr als eine Methode, Phänomene klar und vorurteilsfrei zu beschreiben. Andere nennen sie Wesensforschung. »Sie ist der Versuch einer direkten Beschreibung aller Erfahrung, so wie sie ist, ohne Rücksicht auf Probleme genetischer Psychologie oder Kausalerklärung, wie sie Naturwissenschaft, Geschichte oder Soziologie zu bieten vermögen«, beschrieb Maurice Merleau-Ponty (1908–1961) sie unter anderem. Sie ist eine Übung in Selbstbesinnung, eine Arbeit mit dem eigenen Bewusstsein. Man könnte auch sagen: Sie ist die Schilderung eines Erstaunens gegenüber der Welt.

Vielleicht liegt es daran, dass ich seit sechs Tagen nichts gegessen habe. Ich fühle mich auf eine Weise zugleich losgelöst und verbunden, die ich vorher nicht kannte. Ich bin da – und bin es auch nicht. Zumindest bin ich nicht wichtig, nicht als »Ich«. Ich habe keine Bedürfnisse, keine Eile. Es ist, als wäre ich nur da, um mir alles anzusehen. Ohne Urteil, ohne Auftrag.

Es ist ein schönes Gefühl, ein heiteres. Ich nehme mehr wahr als sonst, in größerer Breite und Tiefe. Und ich habe keine Sorgen mehr. Ich spüre, dass mir nichts passieren kann. Egal was kommt. Weil es nicht um Kontrolle geht. Weil jede Minute, jede Sekunde ohnehin voller Momente steckt, die alles verändern könnten – falls irgendetwas oder irgendwer aufeinander reagiert, was fortwährend geschieht oder auch unterbleibt. Es ist wie ein Schauspiel, das vor meinen Augen tanzt.

Am Sonntag habe ich zuletzt einen Apfel gegessen. Heute ist Samstag. Warum habe ich das getan – mir die Nahrung entsagt, die mich sonst am Laufen hält? Weil ich neugierig war. Weil ich wissen wollte, wie es ist. Weil mir zufällig ein Buch in die Hände gefallen war: »Das Fasten der Mönche« von Bernhard Müller, der darin auch seine eigene Fastenerfahrung beschreibt.

Da war von Leichtigkeit die Rede, von Klarheit, Freiheit, Zuversicht, Dankbarkeit, Liebe. All jenen Zuständen, die man durchs Fasten besser spüren soll. Das wollte ich auch. Also las ich weiter, entschloss mich, es auszuprobieren – und lief dem Fasten dann doch erst mal davon. Wie soll man auch den Verzicht unterbringen – in einem Alltag voller Termine, Einladungen, Geselligkeiten? Ich schätze: Ich hatte bloß Angst.

Doch irgendwann war der Wunsch laut genug. Ich kaufte die Zutaten für die »Entlastungstage« (die dem Fasten vorausgehen) und für die Gemüsebrühe ein, die man während des Fastens einmal täglich zu sich nimmt. Dazu besorgte ich Honig, Tee, Säfte – und Glaubersalz, jenen Stoff, vor dem mir am meisten graute.

Was dann passierte, lässt sich am besten Tag für Tag beschreiben. In den Zeilen einer Anfängerin beim Betreten von Neuland. Phänomenologen würde dies vermutlich gefallen. Für sie erkennt sich der Mensch nur in der Welt. Für sie ist die Wahrnehmung der Zugang zur Wahrheit und die Philosophie der Weg, stets von Neuem zu lernen, die Welt zu betrachten.

## ENTLASTUNGSTAG 1

In der Nacht wache ich ständig auf. Bin hungrig, allein beim Gedanken ans Fasten. Ich freue mich auf die kommenden Tage, aber sie machen mich auch nervös. Werde ich das überhaupt aushalten? Das Obst zum Frühstück kaue ich bewusst, bekämpfe meine Gier mit Langsamkeit. Es geht darum, aus Mustern auszubrechen – den Alltag allein dadurch infrage zu stellen, dass man etwas anders macht. Die Schonkost am Mittag allerdings schmeckt bescheiden: Vollkornreis mit Gemüse – beides ungesalzen. Ich frage mich, ob meine Entscheidung ein Fehler war. »Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt«, sagte Martin Heidegger (1889–1976). Doch er irrte! Erst einmal nimmt der Verzicht schon: Mir ist kalt; ich fühle mich schlapp.

## ENTLASTUNGSTAG 2

Ich wache mit Kopfschmerzen auf. Und mit Hunger. Mein Magen grimmt. Fasten ist lebensfeindlich, denke ich. Warum machen Menschen so was? Warum fastete Jesus? Warum Buddha? Wieso Mohammed, der dadurch erst zum Propheten wurde? Ich überlege, die Sache abzubrechen, obwohl ich noch nicht einmal richtig begonnen habe. Muss Freiheit begleitet sein von Qual?

Zugleich bin ich neugierig. Irgendetwas muss dran sein an der Entsagung. Ich mache einen Spaziergang. Die Bewegung tut gut, der Kopf immer noch weh. Am Abend esse ich einen letzten Apfel. Langsam. Als sei er eine Heiligkeit. Ab dem nächsten Tag: nur noch Flüssiges.

## FASTENTAG 1

Am Morgen fühle ich mich erstaunlich gut. Vielleicht weil ich mich jetzt eingelassen habe auf das, was kommt. Ich mag die Idee, mir Ruhe zu gönnen. Nichts zu tun. Nur zu schauen,

»Würden die Pforten der Wahrnehmung gereinigt, erschiene den Menschen alles, wie es ist: unendlich.«

William Blake

was passiert. Das Glaubersalz, aufgelöst in lauwarmem Wasser, schmeckt widerlich bitter. Aber das geht vorbei – wie so vieles. Mein Magen rumort. Nun kommen die Stimmungen wie in Wellen – Neugier, Erschöpfung, Stolz, Missmut, Zweifel. Fasten heißt offenbar: all dies wahrzunehmen und trotzdem nicht vom Weg abzukommen. Nicht gleich zu reagieren, wenn Körper oder Geist Signale senden. Nicht alles so wichtig zu nehmen, sondern erst einmal abzuwarten. Die Zeit zwischen Impuls und Reaktion zu verlängern. Insofern ähnelt es der Meditation: wahrnehmen, weiteratmen, ruhig bleiben. Eine klassische *askesis* – eine Übung in Selbstbeherrschung. Was mir hilft, ist, dass ich ein konkretes Ziel habe: Mindestens fünf Tage will ich durchhalten.

Die selbst gekochte Gemüsebrühe zum Mittag tut gut, auch wenn es nur ein kleines Schälchen ist. Am Nachmittag fühle ich mich elend. Ich gehe zum Yoga. Am Abend kann ich nicht einschlafen, zu heftig ist der Kopfschmerz. Wieder überlege ich aufzugeben, doch ich mache mir stattdessen (mein Anleitungsbuch erlaubt es), einen Espresso – nachts um eins! – als Gegenmittel. Der Schmerz nimmt ab. Aber ich kann nicht schlafen. Mein Kopf ist voller Gedanken. Auch darüber, wie ich lebe, was ich daran mag, was ich ändern will. Ich fühle mich schutzloser als sonst, aber auch näher an mir dran.

## FASTENTAG 2

Da ist ein Kribbeln im Kopf, der Magen hat sich zusammengezogen. Aber ich bin wach. Und die Kraft ist noch da, jedenfalls am Morgen. Zum Mittag hin flaut die Energie ab. Ich

habe Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Gliederschmerzen. Erst die Brühe hilft. Ich setze mich an den Computer und arbeite, um mich abzulenken. Dabei merke ich: Es fällt mir erstaunlich leicht, Entscheidungen zu treffen.

Danach bin ich schlapp. Habe schlechte Laune. Immer wieder muss ich mir sagen, dass ich das hier freiwillig tue. Es ist *meine* Entscheidung. Freiwilliger Verzicht ist etwas völlig anderes als Zwang. Ich bin kein Opfer der Umstände. Allein dieser Gedanke ändert meinen Blick auf die Welt. Ich darf ihn bloß nicht vergessen.

Ich schreibe einer Freundin, die Ärztin ist, und frage sie nach dem Kopfweh. Sie schreibt: »Das geht weg, morgen, spätestens. Wenn du Kaffeetrinkerin bist, ist das der Entzug. Ansonsten aber auch die Stoffwechselumstellung von Zuckerverbrennung hin zur Ketose (Fettverbrennung). Das ist normal und richtig so. Der Körper hat gerade viel zu tun. Viel trinken, ausruhen, ihn machen lassen.« Erklärungen helfen. Aber nicht nur das – auch: Verbündete zu haben.

Ich mache mir einen Leberwickel und lege mich ins Bett. Es ist eine interessante Erfahrung, einem Grundbedürfnis abzuschwören und anderen Bedürfnissen dafür mehr zu lauschen. Beim Fasten wird man zum Beobachter seiner selbst. Gibt sich Zeit. Ist interessiert am eigenen Prozess.

### FASTENTAG 3

Ich wache auf und fühle mich leicht, mache mir einen Tee und setze mich in den Schaukelstuhl im Wohnzimmer. Ich sehe das Zimmer plötzlich mit neuen Augen, irgendwie schärfer als sonst, als würden die Dinge um mich herum mehr leuchten. Die Sonne scheint auf das Blättermeer der Bäume vor meinem Fenster, die einzelnen Blätter flirren im Wind. Jede Wahrnehmung erscheint intensiver. Ich bin heiter, aber nicht aufgeregert dabei, sondern ruhig. Allein für dieses Gefühl hat es sich gelohnt.

Wie oft stopft man sich schnell irgendetwas zu essen hinein, um sein tägliches Pensum zu schaffen, gegen Müdigkeit, aus Gewohnheit, Stress, Langeweile. Das Fasten wirft Fragen auf: welches Pensum? Wieso?

Wo ich zuvor Lebensfeindlichkeit witterte, macht sich nun ein Gefühl der Möglichkeiten breit. Weil andere Dinge Raum bekommen, um sich zu entfalten. Gedanken, Ideen. Sie nehmen den Platz ein, den vorher das Essen okkupierte, das auch satt und gefällig machte. Nicht falsch verstehen: Ich liebe es zu essen. Und ich freue mich darauf, wieder damit anzufangen. Aber es sollte nicht mechanisch werden. Nichts in einem sprudelnden Leben sollte mechanisch werden. Das Essen nicht, die Gedanken nicht, das Miteinander nicht.

Noch etwas fühle ich: Stärke. Das Fasten zeigt mir, was ich alles schaffen kann, wenn ich mich dafür entscheide. Es ist eine Art, mit dem Körper zu denken. Es gibt ein Ziel und den Willen, etwas zu schaffen, aber vor allem braucht es Hingabe an die Stufen dazwischen. Ich tue jetzt nur noch das, was unmittelbar ansteht. Werde ich müde, lege ich mich hin, schone mich, warte ab. Das ist passiv – und aktiv zugleich: Weil ich meine Gedanken steuern muss. Aber es macht ruhig.

Ich schreibe einer Freundin: »Gestern dachte ich, das ist mir zu krass, heute fühlt es sich friedlich an.« Da ist Zuversicht. Die Brühe zum Mittag kommt mir plötzlich wie eine Herrlichkeit vor. Das erinnert an Epikur: »Einfache Suppen bereiten den gleichen Genuss wie ein üppiges Mahl, wenn erst einmal das Entbehren nicht mehr als Schmerz empfunden wird«, schrieb er. Ist *alles* Einstellungssache?

»Gier ist Enge«, notiere ich in mein Fastentagebuch. »Verzicht ist Weite. Wenn er frei gewählt ist.« Außerdem lindert das Fasten offenbar Ängste. Es hat etwas Ermächtigendes, die Entbehrung durchzustehen. Während der Körper schmaler wird, wird der Geist immer stärker. Alles wird unmittelbarer. Ich packe alle Alltagsfragen, die sich mir stellen, sofort an. Bin fokussierter, klarer, entscheide. Komme mir vor, als wüsste ich es genauer.

Außerdem dehnt sich die Zeit. Überall tun sich Räume auf, die voll sind von ihr. Auch, aber längst nicht nur, weil ich jetzt nicht mehr damit beschäftigt bin, Essen einzukaufen, es zuzubereiten oder darüber nachzudenken. Ich muss an den Essay »Die Pforten der Wahrnehmung« von Aldous Huxley denken, in dem er seine Erfahrung mit dem Psychedelikum Meskalin schildert. Im Rausch angesprochen auf seine Wahrnehmung der Zeit, sagt er: »Sie scheint reichlich vorhanden zu sein.« So fühle ich mich auch. Ich habe alle Zeit der Welt.

Irgendwann spüre ich keinen Kampf mehr, keine Wut, nur Freundlichkeit. Das tägliche Glas Saft am Abend schmeckt nach Fülle. Ein Fest!

### FASTENTAG 4

Ich wache um 4.45 Uhr auf, versuche noch zu schlafen, bin aber um 6 Uhr hellwach und fühle mich fit, optimistisch. Mittags gehe ich zum Yoga. Bin voller Kraft und flexibel wie nie. Auf dem Rückweg jubiliere ich innerlich und fühle für einen Moment die Versuchung, gar nicht wieder zu essen. Nicht aus Selbstzerstörung, im Gegenteil: aus purer Zufriedenheit, dem Gefühl des Nichts-mehr-Brauchens. Vermutlich ist das das berühmte Fasten-High.

Jedenfalls kommt mir der Gedanke: Vielleicht ist der Tod nicht schlimm. Wenn es am Ende auf diesen Zustand

hinausläuft, gibt es nichts zu fürchten. Dann erwartet uns etwas Schönes. Nicht dass ich das Ende jetzt schon wollte, keineswegs. Aber plötzlich bin ich überzeugt: Wir können jetzt froh leben, weil auch das, was danach kommt, gut ist.

Eine Freundin spricht mir auf Band und erzählt von ihrem Fasten-High: »Man fühlt sich unbesiegbar«, sagt sie. Ich muss lachen. Es stimmt. Aber es ist kein Triumph. Eher ist es so, dass die negativen Gedanken aufhören. Da ist Dankbarkeit. Da sind Möglichkeiten. Da ist das Gefühl, noch mehr geben zu wollen – und geschützt zu sein.

### FASTENTAG 5

Mir geht es blendend. Mein Kopf ist klar, die Laune gut. Ich habe das Gefühl, täglich ruhiger zu werden. Da ist kein Hunger mehr. Da ist Stille. Ich sehe viel deutlicher, was ich habe. Es ist die Unzufriedenheit, die nach mehr schreit. Die Ruhe sagt: »Es ist alles da.« Ich fühle mich gelassen wie selten, muss nichts lenken, nichts über den Zaun brechen. Aber ich kann tun, was ich will. Ich verlängere das Fasten um einen Tag.

### FASTENTAG 6

Ich lese »Siddhartha« und verstehe Hermann Hesses indische Erzählung über den jungen Brahmanen auf der Suche nach Selbsterkenntnis jetzt viel besser – oder auf andere Weise. Mir gefällt das darin enthaltene Siddhartha-Zitat: »Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.« Nichts haben zu müssen macht frei. Warten zu können macht frei. Fasten zu können macht frei, unabhängig und stark. Darin liegt der Zauber.

Gegen Ende des Buches legt Hesse seinem Siddhartha folgendes Zitat in den Mund, gerichtet an dessen Freund Govinda: »Ich habe einen Gedanken gefunden, Govinda, den du wieder für Scherz oder Narrheit halten wirst, der aber mein bester Gedanke ist. Er heißt: von jeder Wahrheit ist das Gegenteil ebenso wahr.«

Auch ich spüre einen Tanz der Gegensätze – in meinem Körper, in

meinen Gedanken: Die geistige Stärke macht sanft; die Entsagung wird zum Geschenk. Je leerer ich werde, desto mehr fülle ich mich mit der Welt um mich herum. Der Rückzug scheint mich offener zu machen; der Blick nach innen den Blick nach außen zu weiten. Ich spüre immer tiefer werdende Zufriedenheit. Die Langsamkeit lässt mich mehr erleben. In der Stille hat sich vieles bewegt.

### FASTENBRECHEN

Am nächsten Morgen erfüllt es mich beinahe mit Wehmut, das Fasten zu brechen und Abschied zu nehmen von der Auszeit. Ich schneide einen Apfel in kleine Spalten, kauge sie langsam, Stück für Stück. Spüre jede Sensation, die die einzelnen Stücke mit sich bringen: Explosionen an Säure und Geschmack nach Tagen des Verzichts.

Ich liebe diesen Apfel! Ich vergöttere ihn! Aber ich brauche ihn nicht. *Das* möchte ich mir bewahren – und mitnehmen in die Alltagswelt: diese Freiheit, diese große Liebe zu den Dingen. ☘

## LEKTÜRE

Peter Seewald (Hrsg.), Bernhard Müller  
**DAS FASTEN DER MÖNCHE**  
*Heyne, 2003*

Beschreibung einer eigenen Fastenerfahrung samt Ratschlägen, Einordnung des Fastens in die Kulturgeschichte und den Kontext der Klostertraditionen.

Maurice Merleau-Ponty  
**PHÄNOMENOLOGIE DER WAHRNEHMUNG**  
*De Gryter, 1966*

Hauptwerk des Phänomenologen Merleau-Ponty, in dem der Leib im Zentrum steht.

Aldous Huxley  
**DIE PFORTEN DER WAHRNEHMUNG**  
*Piper, 1970*

Huxleys Kultbuch, in dem er seine Erfahrung mit dem Psychedelikum Meskalin beschreibt.

Hermann Hesse  
**SIDDHARTHA. EINE INDISCHE DICHTUNG**  
*Suhrkamp, 2012*

Hesses Erzählung über den jungen Brahmanen Siddhartha und dessen Suche nach Selbsterkenntnis und Erleuchtung.