

Der Streit um eine 'Heil'Methode

Diesem Artikel liegen zwei Auseinandersetzungen zugrunde, die sich in der Diplomarbeit „Psychologische Untersuchungen über Fastenkuren und ihre Hintergründe“ treffen:

1. Die Relevanz der Untersuchungsthemen von Diplomarbeiten ist in Frage gestellt worden.

2. In den Medien spitzt sich die Kontroverse um die Wirkung des Fastens zu: Heil und/oder Gefährdung der Gesundheit?

Der Vorwurf der Banalität von Diplomarbeiten läßt sich nicht in einem Artikel dieses Umfangs ausräumen. Eine ausführliche Darstellung der erwähnten Untersuchung ist für die nächste Ausgabe der ZWISCHENSCHRITTE geplant. Doch vorab werde ich einige Untersuchungsergebnisse auf die Kontroverse um das Fasten beziehen.

Nach positiven Berichten – der STADT-ANZEIGER sprach vom „Hausputz für die Seele“ – gerät das Fasten in die Schußlinie der Kritik. Nach dem ironisierenden Artikel im STERN („Speckt-Täkel“) tönt der SPIEGEL: „Gefährliches Fasten – Raubbau am Körper“.

Die Verfechter der Fastenmethode dagegen preisen ihre Kur und verheißen „potenziertes Leben“, einen „befreiten Geist“ bis zum Versprechen, neu geboren zu werden. Darüber hinaus soll die unter ärztlicher Anleitung durchgeführte Kur in der Lage sein, eine Reihe in erster Linie chronischer Krankheiten auszuheilen. Zurückgeführt werden die Erfolge hauptsächlich auf den „Prozeß der Reinigung“. Material wird diese Reinigung in der Ausschwemmung von Schlackstoffen. Diese Stoffe, so behaupten die im SPIEGEL zitierten Mediziner und Ernährungswissenschaftler, gebe es gar nicht.

Welchen Sinn hat dieser Streit? Da nach Ansicht der Fastenärzte die Schlacke im ganzen

Körper verteilt ist, wird keine Lokalisierung von Seelischem im Körper angestrebt. Doch man hätte in den Schlackstoffen etwas Materielles, dessen Beseitigung als Ursache für die Wirkungen des Fastens angesehen werden könnte. Andersherum: Wenn es dieses Etwas nicht gibt, so hat das Fasten keinen, zumindest keinen körperlichen Sinn.

Der Streit wird verschärft. Nach der Umstellung des Grundumsatzes werden die Fettreserven abgebaut – darin ist man sich einig. Kontrovers dagegen sind die weiteren Folgen. Wird nun abgebaut, was der Körper ohnehin entbehren kann bzw. was ihn belastet, oder wird auch lebenswichtige Eiweißsubstanz abgebaut? Mit dem Abbau von Eiweiß in Muskel- und Organewebe wäre das Fasten eine gesundheitsgefährdende Maßnahme. Um die These der Gefährlichkeit zu belegen, werden 58 Herztote angeführt, die während einer „last chance diet“ starben. Es bleibt unklar, ob das Fasten als alleinige Ursache des Fastens in Frage kommt. Die Gefährlichkeit wird noch erweitert, indem der Anschein erweckt wird, Fasten führe zu Magersucht und Bulimie. Es wird nicht unterschieden zwischen Hungern und der Durchführung einer Fastenkur. Anstelle einer Ausführung des Zusammenhangs von Fasten und Magersucht wird eine medizinische Erklärung der Magersucht angeboten, die zudem wenig aussagekräftig ist.

Als Motiv für das Fasten werden Schlankheitsideale benannt, die uns besonders in letzter Zeit verstärkt durch die Werbung nahe gebracht werden. Doch es stellt sich die Frage, welche 'slim line' diejenigen erreichen wollen, die schon schlank sind. Daß die Reduzierung des Gewichts nicht das alleinige Motiv des Fastens ist, erwähnt auch der SPIEGEL, doch die Auseinandersetzung um die Wirkung des Fastens ist auf körperliche Erscheinungen begrenzt. Seelische Phänomene wie das intensivere Erleben werden lächerlich gemacht und

letztendlich entwertet, indem sie auf physiologische Auslöser zurückgeführt werden. So sieht man die Euphorie im Fasten als Folge der Ausschüttung körpereigener Morphine.

Fasten wird mit Religion und Mystizismus in einen Topf geworfen, doch die trickreiche Art der Darstellung im SPIEGEL-Artikel ist nicht weit entfernt vom Wesen der Propaganda.

Ich werde im folgenden zeigen: 1. die Art der Auseinandersetzung spiegelt einen der Wessenszüge des Fastens: den Kampf. 2. Es wird nicht um Schlackstoffe, sondern um Weltanschauungen gekämpft.

1. Die Entscheidung zu fasten ist gefallen. Der Eindruck, daß Fasten kein 'Zuckerschlecken', sondern harte Arbeit gegen den drängenden Hunger und lockende Gelüste ist, bestätigt sich im Interview. Der Kampf, der gegen den Hunger geführt wird, verdeutlicht sich im inneren Dialog, in dem Widersprüche gewälzt werden: „Du mußt – du mußt nicht!“ – „Warum diese Quälerei? – Es tut mir gut!“...

Was bedeutet dieser Kampf? Der Fastenwillige hat eine Entscheidung getroffen, die Gegenkräfte hervorruft. Wer längere Zeit nicht ißt, bekommt Hunger – das ist selbstverständlich und auch vorhersehbar. Im Fasten besteht nun der Vorsatz, diesem Hunger über einen längeren Zeitraum nicht nachzugeben. Da der Hunger wie in Schüben wiederkehrt, muß der Kampf mehrmals durchgeführt werden. Für diesen Kampf wird niemand zusätzlich benötigt. Der Hunger, der im eigenen Körper verspürt wird, ist ein ständiger Begleiter. Das Aufsuchen einer Kampfstätte ist nicht erforderlich.

Der Vorsatz zu fasten trifft auf einen Gegner, der folgende Züge hat: Der Hunger ist wiederkehrend, sinnlich wahrnehmbar und liegt in ständiger Eingriffsnähe. Es mag erstaunen, daß man auf den Hunger einwirken kann,

doch es zeigt sich, daß er keine feststehende Größe ist. Der Hunger läßt sich verschärfen oder vermindern, indem man durch Supermärkte geht, andere bekocht oder sich von allen Versuchungen zurückzieht.

Der Vergleich mit anderen Vorsätzen, wie z.B. zweimal pro Woche zu joggen, verdeutlicht weitere Kennzeichen der Setzung zu fasten. Die Setzung ist radikal und erlaubt keine Nachlässigkeit, erlaubt keine Abweichung. 'Etwas fasten' gibt es nicht; Fasten heißt völliger Verzicht auf Nahrung. Fasten ist als Ganz oder Gar-nicht ausgelegt. Dabei ist die Radikalität der Setzung auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt.

2. Der Streit von Medizinern und Verfechtern des Fastens ist auch ein Streit um Standesinteressen. Die Fastenärzte haben sich von der üblichen Schulmedizin abgekoppelt und setzen auf eine Methode, deren Hauptmerkmal die 'Einfachheit' sei. Die Mediziner dagegen arbeiten mit kostenträchtiger Arznei, diffizilen Eingriffen und hochkomplizierter technischer Apparatur.

Die 'Einfachheit' des Fastens sieht in einer psychologischen Analyse dergestalt aus: Die Frage des Umsatzes von Nahrung wird auf eine Ja/Nein-Logik komprimiert. D.h., Fragen der Auswahl, Regulation und Grenzfindung werden auf ein Ja oder Nein verkürzt. Das Fasten setzt auf das Nein (zum Essen). Die erlebte Entschiedenheit im Fasten ist nur aufgrund des Gegensatzes zu erfahren, der durch hergestellte Versuchungen konturiert wird.

Eindeutigkeit als ein Zug der Ordnung – ein weiterer Zug ist die Zentrierung von Wirkungen. Durch die Setzung im Fasten werden Folgen, Wirkungen (Hunger, Beeinträchtigungen, Intensivierung des Erlebens...) geschaffen, die sinnlich wahrnehmbar sind und im Kreis des Eigenen verbleiben. Im Fasten wer-

den Ursache und Wirkung eng zusammengehalten. Das kulminiert in der Weltanschauung von Unabhängigkeit und Autonomie.

Gegen diese Unabhängigkeit rebelliert die Schulmedizin als Vertreter einer Ordnung, die auf Spezialisierung und komplizierte Technik setzt. Diese Ordnung ist dem behandelten Patienten kaum durchschaubar und hat zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins geführt. Diese Ungleichheit wird plastisch im Bild des Arztes, der als Halbgott in Weiß gesehen wird. Durch die Durchführung der Fastenkur soll Prophylaxe und Heilung von Krankheiten erreicht werden. Ob dies möglich ist, läßt sich psychologisch genauso wenig beantworten wie die Frage nach den Schlackstoffen. Vorbeugend und heilend ist im psychologischen Sinn die Erfahrung von Mächtigkeit und gewonnener Verfügbarkeit, die ermöglicht wird durch eine erfahrene Ordnung, die mit Setzungen arbeitet und sich durch Eindeutigkeit und Überschaubarkeit auszeichnet. ●

Wolfgang Frost