

Isabelle Jonveaux

# Transfers des Fastens

Von der Klosteraskese zum holistischen Heilfasten

ABSTRACT 

Im Klosterleben scheint das Fasten heute weniger streng gelebt zu werden als früher, und es wird anders begründet (z. B. mit ökologischen Überlegungen). Gleichzeitig lassen sich in der säkularen Gesellschaft unterschiedliche Formen von Fasten beobachten, die strenger erscheinen als die traditionelle klösterliche Askese. Ein Beispiel dafür ist Fasten nach der Methode von Buchinger-Lützner, das auf eine umfassende Reinigung von Körper, Geist und Seele zielt und sowohl im religiösen als auch im ‚holistischen Milieu‘ der neuen Spiritualitäten durchgeführt wird. Anhand des Fastens lassen sich Übertragungen von asketischen Praktiken aus der klösterlichen Welt in die säkulare Gesellschaft aufzeigen, aber auch eine Rückkehr dieser Praktiken in Klöster, die beispielsweise Fastenwochen nach der Buchinger-Lützner-Methode anbieten oder in denen Mönche oder Nonnen diese Art des Fastens leben.

Der Beitrag untersucht die Entwicklung des Fastens und dessen Transfers aus religionssoziologischer Sicht. Er stützt sich auf Feldforschungen, die in österreichischen katholischen Klöstern und im Rahmen von Fasten- und Wanderwochen durchgeführt wurden.

*The transfer of fasting. From monastic asceticism to holistic therapeutic fasting*  
Fasting as a monastic practice appears to be less strict today than it was in the past. It is also grounded in different objectives and reasonings (e. g. ecological considerations). At the same time, various forms of fasting have emerged in secular society that go beyond even traditional monastic practices of asceticism. One such example is the fasting method developed by Buchinger-Lützner, which is designed to thoroughly cleanse the body, spirit and soul, and is being practiced

*among religious as well as ‘holistic’ circles of a new spirituality. Fasting, therefore, exemplifies the transfer of ascetic practices from monastic to secular communities. However, it also reveals this transfer to be reciprocal as monasteries, for example, offer fasting retreats according to the Buchinger-Lützner method, and monks and nuns take up this fasting practice.*

*This article traces the evolution of fasting and its transfer from a religio-sociological perspective. Findings will be presented from field research in Catholic monasteries in Austria as well as observations at fasting and walking retreats.*

#### | BIOGRAPHY

**PD Dr. Isabelle Jonveaux** ist Soziologin und Mitglied des *Centres d’Etudes en Sciences Sociales du Religieux* (EHESS Paris). Ihr Forschungsschwerpunkt ist das Klosterleben heute in Europa und Afrika. Sie schrieb ihre Habilitation über neue Formen des Fastens.

ORCID  0000 0002 1446 4805

#### | KEY WORDS

Askese; Fasten; Katholizismus; Kloster; Transfer

Nahrungsmittelfasten als traditionelle religiöse Praxis scheint keine gute Presse mehr zu haben, wenn man die Fastenzeitpraktiken oder die im Laufe der Jahrzehnte erfolgte Reduzierung der Vorschriften zum eucharistischen Fasten vor der Kommunion betrachtet.

*„Im Januar 1953 legt Pius XII. in der Konstitution Christus Dominus fest, dass die Aufnahme von Wasser das eucharistische Fasten nicht mehr ‚zerstört‘ und dass es auf eine Stunde für das Flüssige und drei für das Feste reduziert wird.“ (Cuchet 2015: 412; Übersetzung: I. J.)<sup>1</sup>*

1964 wurde das eucharistische Fasten sowohl für flüssige als auch für feste Speisen auf eine Stunde reduziert, wie es das katholische Kirchenrecht von 1983 noch angibt (can. 919). Das eucharistische Fasten wird zwar oft vergessen, aber dennoch de facto eingehalten, wenn man bedenkt, dass es eine Stunde vor der Kommunion und nicht vor der Messe vorgeschrieben ist. Die Fastenzeitangebote der katholischen Kirche, die sich den aktuellen Sorgen der Gesellschaft öffnen, beschäftigen sich nicht mehr wirklich mit dem Nicht-Essen, was zeigt, dass der Verzicht auf Nahrung aus religiösen Gründen im katholischen Kontext an Bedeutung verliert. Beispielsweise beziehen sich das von Diözesen in Deutschland und Österreich angebotene „Autofasten“ oder das Fleischfasten der Diözese Graz-Seckau unter dem Titel „Gerecht leben, Fleisch fasten“ hauptsächlich auf ökologische Gründe. Neue Trends wie das „Freestylefasten“ ([katholische-jugend.at/freestylefasten/](http://katholische-jugend.at/freestylefasten/) [12.08.2021]; vgl. auch Jonveaux 2020), die auch von der Katholischen Jugend und der Salesianischen Jugendbewegung in Österreich für die Fastenzeit propagiert werden, haben nichts mehr mit dem Verzicht auf Lebensmittel zu tun.

## Der Verzicht auf Nahrung aus religiösen Gründen verliert im katholischen Kontext an Bedeutung.

In der katholischen Gesellschaft gelten die Klöster als Vorbilder und Traditionsträger für das Fasten. Jedoch bleiben auch diese vom Rückgang der Fastenpraxis in der Katechese nicht verschont. Ein österreichischer Benediktinermönch bedauerte 2011 in einem Interview, dass es derzeit mehr Fastenpraxis in der Gesellschaft als in der Kirche gebe. In der Tat werden verschiedene Arten von Fastenwochen (in Kurhäusern oder Wellness-Hotels, Fasten-und-Wandern-Angebote ...) – im strengen Sinn des Nicht-Essens – vor allem in den deutschsprachigen Ländern immer beliebter.

<sup>1</sup> Im Original: „En janvier 1953, Pie XII stipule, dans la constitution Christus Dominus, que la prise d'eau ne «détruit» plus le jeûne eucharistique et que celui-ci est réduit à une heure pour le liquide et trois pour le solide.“

Hat die Abstinenz von Essen in der klösterlichen Askese wirklich ihre Bedeutung verloren? Was ist die Funktion der neuen Formen des Fastens, die sich in der säkularen Gesellschaft oder im Rahmen neuer Spiritualitäten entwickeln? Welche Übertragungen des Fastens lassen sich schließlich von den Klöstern auf die säkulare Gesellschaft und umgekehrt beobachten?

## Neue Formen des Fastens in der säkularen Gesellschaft und im Rahmen neuer Spiritualitäten

Dieser Beitrag basiert zum einen auf Feldstudien, die in katholischen Klöstern in Österreich und Frankreich<sup>2</sup> in Form von halbstrukturierten Interviews mit Mönchen und Nonnen verschiedener Generationen und mit unterschiedlichen Funktionen innerhalb der Gemeinschaft durchgeführt wurden. Zum anderen stützt er sich auf Erhebungen zum Heilfasten, u. a. bei Fasten- und Wanderwochen, und auf Interviews mit Einzelpersonen, die das Buchinger-Lützner-Fasten praktizieren.<sup>3</sup> Ich habe mich hier auf die Untersuchung von Fastenpraktiken beschränkt, die die spirituelle Dimension integrieren – wie von Buchinger angedacht – und die nicht aus rein therapeutischen oder gewichtsreduzierenden Gründen durchgeführt werden. Zudem konzentriere ich mich hier auf jene Fastenpraxis, die sich zu einem christlichen Ursprung bekennt, und gehe nicht auf andere, holistische Fastenpraktiken ein, die vor allem aus östlichen Spiritualitäten stammen.

Nach der Analyse des Rückgangs bestimmter Formen des Fastens im katholischen Klosterleben und vor allem seiner Neudefinition werde ich darstellen, inwieweit die neuen Formen des Fastens zu spirituellen Zwecken, insbesondere das Heilfasten nach Buchinger-Lützner, vom monastischen Erbe inspiriert sind oder sich davon abheben. Schließlich wird die Rückkehr des Fastens in die klösterliche Sphäre, angestoßen durch diese neuen, dem ganzheitlichen Milieu zuzurechnenden Formen des Fastens, hinterfragt.

### 1 Fasten im Kloster

Um die Transfers des Fastens zu untersuchen, ist es nötig, dort zu beginnen, wo diese Praxis in katholischen Gesellschaften entstand: in den Klöstern. Dabei beziehe ich mich ausdrücklich auf monastische Gemeinschaften und nicht auf apostolische Gemeinschaften.

<sup>2</sup> Im Rahmen des FWF Lise-Meitner-Projekts M 1271-G15, „Asceticism in modern monasticism: changing religious body“.

<sup>3</sup> Im Rahmen des FWF Elise-Richter-Projekts V304-V15, „Aspiration to the simple life“.

### Fasten in der klösterlichen Tradition

Fasten ist laut Adalbert de Vogüé (1977) neben Keuschheit und Schlafentzug einer der drei Grundpfeiler der klösterlichen Askese. Es sei in der asketischen Tradition sogar als erster Schritt zu betrachten (vgl. Régamey 1963, 58), nicht nur weil die Ernährung das erste und nie erlöschende Bedürfnis des Menschen sei, sondern auch weil die Kirchenväter der Meinung waren, es sei der Schlüssel zu weiteren Verzichten und asketischen Übungen.

### Die Beherrschung des Hungers als Bestätigung der Vorherrschaft der Seele

*„Da das Paar Völlerei-Unzucht am Ursprung der übrigen Laster steht, muß es als erstes getilgt werden, denn ,viel leichter verdorrt die schadenbringende Breite und Höhe eines Baumes, wenn zuvor die Wurzeln, auf die er sich stützt, entblößt oder abgeschnitten sind.‘ Daher die asketische Bedeutung des Fastens als Mittel gegen die Völlerei und zur Verhinderung von Unzucht. An diesem Punkt muß die asketische Übung ansetzen, denn dort beginnt die Kausalkette.“ (Foucault 1989, 26)*

In der Geschichte der Wüstenväter fällt auf, dass das Fasten oft zum Symbol für Askese an sich wird. Die Beherrschung des Hungers, eines der grundlegendsten Bedürfnisse des Körpers, erscheint als Bestätigung der Vorherrschaft der Seele. „Eine der Funktionen des Fastens ist es daher, die Vorherrschaft der Seele zu bekräftigen, indem es die Erhöhung des Blutdrucks und ihre fatalen Folgen begrenzt.“ (Assouly 2002, 140; Übersetzung: I. J.)<sup>5</sup> Die Tradition des katholischen Klosterfastens zeigt zwei Ausformungen: selektives Fasten und quantitatives Fasten. Selektives Fasten besteht in der Definition von Nahrungsmitteln, die erlaubt oder nicht erlaubt sind. Das in den spätantiken Klosterregeln von Pachomius (1982) und Benedikt (2011) explizit vorhandene Fleischverbot ist ein Beispiel dafür. Benedikt schreibt: „Auf Fleisch vierfüßiger Tiere sollen alle verzichten, außer die ganz schwachen Kranken.“ (39, 11) Hier fällt auf, dass dieser Verzicht nicht alle betrifft, sondern nur die gesunden Mönche, für Kranke sind Ausnahmen gedacht. Massimo Montanari erklärt, dass die Ablehnung von Fleisch „eine umso rigorosere und zwanghaftere Wahl [war], da es der Nahrungswert par excellence der Gesellschaft der Mächtigen war“ (Montanari 1995, 41; Übersetzung: I. J.)<sup>6</sup>. Demgegenüber geht es beim quantitativen Fasten darum, die Menge der aufgenommenen Nahrung zu reduzieren oder im Extremfall sogar darauf zu verzichten. Der Grund dafür ist, dass ein Mönch,

4 Im Original: „Au principe des autres, le couple gourmandise-fornication, comme «un arbre géant qui étend au loin son ombre», doit être déraciné. De là l'importance ascétique du jeûne comme moyen de vaincre la gourmandise et de couper court à la fornication. Là est la base de l'exercice ascétique, car là est le commencement de la chaîne causale.“ (Foucault 1994, 297)

5 Im Original: „Une des fonctions du jeûne est donc de réaffirmer la prédominance de l'âme en limitant l'augmentation de la température du sang et ses conséquences funestes.“

6 Im Original: „un choix d'autant plus rigoureux et obsessionnel, qu'il s'agissait de la valeur alimentaire par excellence de la société des puissants.“

dessen Körper mit schweren Mahlzeiten beschwert ist, faul werden kann und schwach in seinem Kampf gegen andere Laster. Léo Moulin schreibt, dass es im Mittelalter eine echte Tortur gewesen sein müsse, den Tisch zu verlassen, „ohne seinen Hunger gestillt zu haben, und nicht außerhalb der Mahlzeiten zu essen“ (Moulin 1978, 104; Übersetzung: I. J.)<sup>7</sup>. Nach Adalbert de Vogüé bestehe das Fasten nach benediktinischer Tradition im Wesentlichen darin, den Zeitpunkt der ersten Mahlzeit des Tages zu verschieben, die in der Fastenzeit erst nach der Vesper, also am Ende des Nachmittags, eingenommen wurde.

### *Ein Verschwinden des Fastens?*

Wie sieht es mit dem Fasten im klösterlichen Leben heute aus? Diese Realität kann von Gemeinschaft zu Gemeinschaft und insbesondere von Land zu Land sehr unterschiedlich erlebt werden, wie Feldforschungen in Frankreich und Österreich gezeigt haben (vgl. Jonveaux 2018). Allerdings ist – vor allem in Österreich – festzustellen, dass Mönche und Nonnen das Gefühl haben, das Fasten würde tendenziell verschwinden. Wenn man vergleicht, wie oft Fasten als konkrete Übung der Askese in den Interviews erwähnt wird, steht es an zweiter Stelle, nach dem Gemeinschaftsleben. Oft aber wird das Fasten von den Mönchen und Nonnen erwähnt, um zu betonen, dass sie es selber nicht mehr so leben würden. Sie sagen etwa, sie würden „nicht wirklich fasten“, „kein Fasten im strengen Sinn leben“ oder dass man „die Fastenzeit nicht wirklich spürt“. Es sieht so aus, als hätten die Mönche und Nonnen selbst den Eindruck, nicht mehr zu fasten.

### **Mönche und Nonnen selbst haben oft den Eindruck, nicht mehr zu fasten.**

Die Säule, um die herum sich Fastenpraktiken entwickeln, ist, wie bereits erwähnt, besonders in Gemeinschaften der benediktinischen Tradition die Frage des Fleischkonsums. Viele französische Gemeinschaften leben eine völlige Fleischabstinenz, die jedoch im Krankheitsfall oder bei Einladungen durch Laien ausgesetzt werden kann. In diesem Sinne handelt es sich nicht um ein religiöses Verbot, denn es wird unterbrochen, wenn ein höherer Grund es erfordert. Auch in Gästehäusern mancher Klöster bekommen die Gäste Fleisch, während die Mönche oder Nonnen keines essen. In den untersuchten Klöstern in Österreich, Italien und Belgien erscheint die Fleischabstinenz weniger streng und ist oft auf zwei oder drei Tage in der

<sup>7</sup> Im Original: „sans avoir satisfait sa faim et de ne pas manger en dehors des repas.“

Woche reduziert: mittwochs, freitags und manchmal montags, die Fastentage nach dem heiligen Benedikt. Diese Lockerung einer explizit von Benedikt geäußerten Regel bezüglich der Ernährung mag mitverantwortlich sein für den Eindruck der Mönche und Nonnen, sie würden nicht fasten. Bestimmte Zeiten des liturgischen Jahres sind auch in der klösterlichen Tradition mehr vom Fasten geprägt als andere, vor allem die Große Fastenzeit vor Ostern, aber auch die Kleine Fastenzeit, die vor dem September beginnt und nach einer Unterbrechung mit dem Advent weitergeht. Einige Klöster, wie z. B. La Pierre-qui-Vire in Frankreich, leben von September bis Ostern weiterhin eine immer strengere Askese, insbesondere wird ab September auf Milchprodukte verzichtet.

### *Neudefinition des Fastens*

Ein erster Grund für den Rückgang des Fastens in klösterlichen Gemeinschaften hängt mit ihrer demographischen Entwicklung zusammen. Viele Klostersgemeinschaften in Mittel- und Westeuropa haben heute ein Durchschnittsalter von über siebzig Jahren, darunter z. B. alle Frauengemeinschaften, die der österreichischen Benediktinerkongregation angeschlossen sind. Das führt zu Anpassungen der Askese und insbesondere des Fastens. Ein belgischer Benediktiner erklärt:

*„Die Askese ist auf fast nichts reduziert. Erstens ist die Hälfte der Gemeinde sehr alt, sie muss gepflegt werden, also was Essen und Heizen angeht, ist sie recht spießig. Dies ist keine Kritik, sondern eine Tatsache. [...] Das Essen ist nicht luxuriös, aber wir haben trotzdem einen guten Herd. Fasten, Fastenzeit, ich glaube, das gibt es praktisch nicht.“ (04.2014)*

## Neue Praktiken und Bedeutungsverschiebungen

Parallel zum Eindruck des Verschwindens des Fastens können neue Arten von Praktiken und Bedeutungsverschiebungen beobachtet werden. Beispielsweise definieren einige Mönche und Nonnen den Verzicht auf Fleisch in ökologischer Hinsicht neu, um die CO<sub>2</sub>-Produktion zu reduzieren. Ein Mönch des Benediktinerstifts Seitenstetten erklärt:

*„Also, das ist, wir sind keine Vegetarier normalerweise, aber ein bisschen Respekt, dass man nicht alles ... das ist auch ein bisschen wieder ökologisch bedenkt. Sag einmal, für ein Kilo Fleisch, man braucht so viel*

*Energie zu produzieren. Etwas auch zurückhaltend leben. Also von der Weltverantwortung.“ (06.2012)*

Begründungen für oder gegen Lebensmittel orientieren sich zunehmend auch an ernährungs- und gesundheitswissenschaftlichen Einsichten. Der asketische Aspekt sollte nicht zu einer unausgewogenen Ernährung führen, die die Gesundheit der Gemeinschaftsmitglieder beeinträchtigen könnte. Ein Benediktinerkloster in der Nähe von Paris zum Beispiel war vor einigen Jahren Gegenstand einer Ernährungsstudie, die ein benachbartes Krankenhaus durchführte. Es stellte sich heraus, dass die Schwestern, die der benediktinischen Regel des Verzichts auf Fleisch folgten, zu viele Eier aßen. Infolgedessen führten sie dreimal pro Woche Fleisch in ihre Ernährung ein und zeigten damit, dass die Gesundheit Vorrang vor der Askese hat. Das oberösterreichische Benediktinerkloster Kremsmünster wiederum schaltete eine Ernährungsberaterin ein, die aufzeigte, dass die Gemeinschaft zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse aß. Nach einer Ernährungsumstellung verfügt das Kloster nun über das Gütesiegel „Gesunde Küche“, das gesunde, ausgewogene und regionale Küche im Rahmen eines oberösterreichischen Programms zertifiziert. Während Mönche – im Geist der Askese und als Widerstand gegen Normen (vgl. Michaels 2004) – gesunde Essgewohnheiten bewusst ablehnen könnten, setzen sich Letztere durch, und die körperliche Gesundheit wird gleichsam zum Gesetz. Es ist jedoch wichtig darauf hinzuweisen, dass Benedikt, im Gegensatz zu späteren Entwicklungen, in den Empfehlungen seiner Regel immer auf die Gesundheit seiner Mönche Rücksicht nimmt und „Askese weder [als] Freudlosigkeit noch [als] Raubbau an der eigenen Gesundheit versteht.“ (Rosenberger 2012, 191)

## Größere Freiheit in der praktischen Ausgestaltung des Fastens

Die Neudefinition des Fastens im monastischen Leben ist auch mit einer größeren Freiheit in der praktischen Ausgestaltung verbunden, besonders während der Fastenzeit. Ein Benediktinermönch von La Pierre-qui-Vire erzählt:

*„Wir leben ein Langzeitfasten, wie z. B. die Abstinenz von Fleisch. Aber andererseits ist es auch nicht sehr asketisch. Für einige Brüder ist es asketisch, kein Fleisch zu essen.“ (05.2011)*



Und weiter:

*„In der Fastenzeit kann man auf Fernsehen, Internet, Brot, Wein usw. oder Schokolade verzichten, was ich 40 Tage lang getan habe. Das ist nicht einfach, weil ich Schokolade liebe! Aber es ist eine Übung.“*

## Es gibt die Askese, weil es die Versuchung gibt.

Es gibt die Askese, weil es die Versuchung gibt. Wenn der Zweck der Askese darin besteht, durch Übungen zu lernen, Versuchungen zu widerstehen, dann ist ein wahres Fasten nur dasjenige, das auf eine wirkliche Versuchung antwortet. Aus diesem Grund passen manche Mönche oder Nonnen das Fasten an, um Nahrungsmittel zu finden, auf die zu verzichten schwieriger erscheint. Aus demselben Grund nimmt auch das Internetfasten einen immer größeren Platz im klösterlichen Leben ein. Ein österreichischer Abt sagte zum Beispiel, dass er es viel schwieriger finde, auf Fernsehserien zu verzichten als auf Lebensmittel.

## 2 Holistisches Heilfasten

Parallel zum Verschwinden des Fastens an den traditionellen Orten der virtuosens Askese beobachtet man in der Gesellschaft, besonders im holistischen Milieu, neue Formen des Fastens. Das holistische Milieu wird von Höllinger und Tripold wie folgt definiert:

*„Die ganzheitliche Religiosität ist gekennzeichnet durch die Ablösung des dualistischen theistischen Weltbildes durch ein monistisches oder homozentrisches Weltbild. Im Mittelpunkt dieser Religiosität steht nicht die Orientierung an vorgegebenen Routinen und Doktrinen, sondern die selbstbestimmte Suche nach religiösen Ausdruckformen, die es einem ermöglichen, das eigene ‚höhere Selbst‘ zu entfalten.“ (Höllinger/Tripold 2012, 15)*

Laut Höllinger und Tripold befindet sich das Heilfasten im Schnittfeld zwischen holistischem Milieu und Wellness-Bewegung (vgl. Höllinger/Tripold 2012, 107). Das Heilfasten-Konzept wurde von Dr. Otto Buchinger (1878–1966) in einem ersten Experiment 1919 entwickelt. Man nennt diese Fastenmethode auch Buchinger-Lützner-Methode, nach dem Namen des Gründers und seines Schülers Dr. Hellmut Lützner (1928–2020), der sie

popularisierte. Es geht dabei darum, keine festen Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, sondern nur Flüssigkeit in Form von Tee, Fastensuppe und Obst- oder Gemüsesaft. Buchinger selbst beklagte das Verschwinden des Fastens in der Kirche und wollte es wiederentdecken, ohne den Anspruch, etwas radikal Neues zu erfinden:

*„Ist nicht unsere Kirche die eigentliche Hüterin des echten heiligen Fastens, welches auch das Heilende in sich schließt? Sie hat es jedoch in der Flucht und Wucht der schweren letzten Jahrhunderte vergessen.“* (Buchinger 1963, 12)

## Fasten für Körper, Geist und Seele

Laut Buchinger wirkt diese Form des Fastens ganzheitlich, für Körper, Geist und Seele. Die spirituelle Dimension ist ein integraler Bestandteil dieses Ansatzes, was sich in der Verwendung der Silbe „heil-“ widerspiegelt.

*„- Curare: heilen, kurieren, aber auch Fürsorgen, bemühen (Heilen)  
- Integer: ganz, voll, unversehrt, unverletzt (Ganzheitlichkeit)  
- Sanctus: heilig, geweiht (religiöser Aspekt, Glaube)  
- Salus: Gesundheit, Wohl(fahrt), Heil, Rettung (seelisch-geistiger Aspekt)“* (Buchinger/Lindner 2004, 27)

Der Gedanke des religiösen Heils in der Erlösung der Seele ist also nach dem Gründer des Heilfastens ausdrücklich vorhanden. Auch wenn einige Menschen dieser Art des Fastens folgen, um ihr Gewicht zu kontrollieren, beschränkte sich die im Rahmen meiner Forschungen durchgeführte Umfrage auf Fastenpraktiken nach Buchinger-Lützner, die die spirituelle Dimension einschließen.

### *Kontinuität und Diskontinuität im Vergleich mit dem klösterlichen Fasten*

Es handelt sich hier um einen Transfer des Fastens von einem sozialen Feld in ein anderes. Sozialtransfers gehen ebenso wie Kulturtransfers (von einer Kultur in eine andere) nicht ohne Transformation vor sich:

*„Jeder Übergang eines kulturellen Objekts von einem Kontext in einen anderen führt zu einer Transformation seiner Bedeutung, einer Dynamik der Resemantisierung, die nur unter Berücksichtigung der historischen Vektoren des Übergangs vollständig erkannt werden kann.“* (Espagne 2013, 1; Übersetzung: I. J.)<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Im Original: „Tout passage d'un objet culturel d'un contexte dans un autre a pour conséquence une transformation de son sens, une dynamique de resémantisation, qu'on ne peut pleinement reconnaître qu'en tenant compte des vecteurs historiques du passage.“

Jedoch zeigt das holistische Fasten eine gewisse Kontinuität mit der Tradition des Klosterfastens. Gerlinde, eine Fastentrainerin in Graz, erklärt:

*„Es kommt von da her [dem Mönchtum]. Nur unter Fasten hat man damals was Anderes verstanden. Sie haben gesagt sie fasten, sie essen kein Fleisch, dafür haben sie Fisch gegessen. Und sie trinken in der Früh oder zu Mittag keinen Alkohol, dafür trinken sie ihn halt am Abend. Das war Fasten damals, aber das ist ja nicht das richtige Fasten. Fasten heißt: Nichts essen, sondern nur trinken, also sich nur flüssig zu ernähren.“*  
(01.2017)

In gewisser Weise wird der klösterliche Ursprung anerkannt, aber auch ein Bruch bejaht, um eine möglichst große Authentizität in der Fastenerfahrung zu betonen. Auch Fastenhandbücher beziehen sich oft auf die monastische Tradition oder zitieren die Wüstenväter, weisen aber zuweilen auch auf die Unterschiede zwischen ganzheitlichem Fasten und klösterlichem Fasten hin. Im Handbuch *Ganz einfach fasten* stellt Hans Scherz fest, dass das Klosterfasten mit dem Heilfasten nichts zu tun habe:

*„Auch mit dem Starkbier der Mönche oder der ‚Fastensuppe‘ der Klosterfrauen (die viel zu dickflüssig ist und zu der auch Brot gegessen wird) kann die Umstellung auf Ernährung von innen nicht funktionieren.“*  
(Scherz 2011, 17)

## Klösterliches Fasten hat einen religiösen Zweck, keinen therapeutischen.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Klosterfasten und Heilfasten ist, dass das Klosterfasten keinen therapeutischen Zweck hat. Das Ziel des klösterlichen Fastens ist es, sich zu einem religiösen, asketischen Zweck der Nahrung zu enthalten, und an sich nicht, anders zu essen.

Buchinger-Fasten wird im Normalfall über eine Woche gelebt, so wie es in den Lehrbüchern empfohlen und allgemein in Gruppen angeboten wird. Wie die Interviews oder auch Facebook-Gruppen zum Thema Fasten zeigen, versuchen manche Menschen jedoch, es über einen längeren Zeitraum durchzuführen. In den Facebook-Gruppen entstand sogar eine Konkurrenz um das längste Fasten, wobei einige Leute eine Fastenzeit von hundert Tagen ankündigen.

### *Totales Fasten: Wovon fastet man wirklich?*

Das traditionelle selektive klösterliche Fasten basiert auf Vorstellungen, die mit bestimmten Nahrungsmitteln verbunden sind, insbesondere mit Fleisch, das nicht nur teuer ist, sondern auch beschuldigt wird, die Feuer der Lust zu entfachen. Was aber ist beim Buchinger-Fasten erlaubt oder nicht erlaubt? Dieses Fasten definiert sich zunächst als echtes Fasten in dem Sinn, dass keine festen Nahrungsmittel erlaubt sind, sondern nur Tee, Gemüse- oder Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz) und Gemüsebrühe (ohne Salz und Gewürze). Der/die Fastende müsse mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, damit die Reinigung des Körpers aktiviert werde. Hier finden wir den Topos des „reinigenden Wassers“ in der Anthropologie: „Water, the universal cleaner, is the most widely employed means of ritual purification [...]. The flow of water determines its purificatory efficacy“ (Preston 1987, 7507).

### Eine Grenze zwischen „reinen“ und „unreinen“ Lebensmitteln

Dies bedeutet aber nicht, dass von den Fastenden alle Tees, alle Arten von Gemüsebrühe oder Wasser akzeptiert werden. Was das Wasser betrifft, kann man z. B. in der Facebook-Gruppe *Fasten/Heilfasten* eine Diskussion darüber lesen, welches Wasser am besten für das Fasten geeignet wäre. Ein Mann kommentiert:

*„Es gibt kein einziges Wasser im Geschäft, was gut ist. Keins. Traurig aber wahr. Was ich dir empfehlen kann ist, dass du in ein Reformhaus gehst und nach Wasser aus einer Quelle fragst, [...] am besten aus einer artesischen Quelle. Sag dann einfach, dass du Fasten möchtest und dazu gutes Wasser benötigst. Rate jeden [sic] sich einen vernünftigen Wasserfilter zu besorgen, mit einer richtigen Osmose-Umkehranlage. Und informiert euch über Wasser, das ist ganz wichtig.“* (Facebook, 12.10.2016)

Laut diesem Zitat wäre das reinste Wasser nur in bestimmten Bioläden und nach Aufbereitung durch bestimmte Filter erhältlich. Leitungswasser wird nicht erwähnt, was bedeutet, dass kommerzielles Wasser als natürlicher anerkannt wird. Ein beliebiges Wasser wäre „unrein“ oder zumindest nicht rein genug, um für das Fasten akzeptiert werden zu können. Es wird also eine Grenze zwischen „reinen“ und „unreinen“ Lebensmitteln gezogen. Eines der Kriterien dafür ist der regionale Ursprung. In Unterlagen für eine Fastenwanderwoche in Österreich kann man z. B. lesen:

*„Kräutermischung aus Kräutern der Region verwenden. [Der Tee] sollte keine Früchte wie Hagebutten oder Orangenschalen enthalten. [...] Der Tee sollte auch keine Zusätze von Aromastoffen, Farbstoffen, oder Roiboos haben. Roiboostee ist ein südafrikanischer Haustee und ist für die dortigen klimatischen Verhältnisse sicher optimal.“*

Rooibos ist also für den/die österreichische/n Konsument/in nicht geeignet. Der natürliche oder biologische Ursprung der Lebensmittel ist ein zweites Kriterium. Die Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF), die die FastentrainerInnen in Österreich ausbildet, nennt im ersten Artikel ihres „Ehrenkodex“ (vgl. <https://gesundheitsfoerderung.at/fasten-und-gesundheit/wir-ueber-uns/ehrenkodex/> [18.08.2021]): „Ökologische Lebensqualität & biologischer Lifestyle“. Akzeptanzkriterien für Lebensmittel beziehen sich also nicht nur auf ihre biologischen Eigenschaften im Körper, sondern auch auf ideologische, in diesem Fall ökologische, Kriterien.

## Biologische und ideologische Kriterien

Die Natur ist nicht nur der empfohlene Ort für ein Fastenerlebnis, sondern soll auch zum Nutznießer werden.

*„In ihrem Namen [der Natur] wird eine neue Askese propagiert, die zwar nicht in mönchischen Gewändern daherkommt und Zölibat oder Besitzlosigkeit fordert, die aber auch viel abverlangt: (Konsum-)Verzicht in maiorem naturae gloriam. Der Mensch soll sich mit weniger begnügen.“* (Michaels 2004, 120)

Das Fasten zielt auch darauf ab, eine tiefe Verbundenheit mit der Natur zu erneuern. In der Facebook-Gruppe *Fasten/Heilfasten* fragt eine Frau: „Noch jemand, der sich während des Fastens immer mehr mit der Natur verbunden fühlt?“ (8.08.2017) Auf diese Weise reagiert sie direkt auf die aktuellen Sorgen der Gesellschaft, die sich über ihre ökologische Zukunft Gedanken macht.

### *Fasten als spirituelle Erfahrung*

Inwiefern ist aber das Heilfasten auch eine spirituelle Erfahrung? Wie bereits erklärt hat das Fasten nach der Buchinger-Lütznern-Methode das Ziel, auf drei Ebenen gleichzeitig zu wirken: auf Körper, Geist und Seele. Das

bedeutet nicht, dass alle Menschen, die ein solches Fasten befolgen, dies auch aus spirituellen Gründen tun. Wie in den Facebook-Fastengruppen zu sehen ist, machen es viele auch, um z. B. Gewicht zu verlieren, oder nur zu therapeutischen körperlichen Zwecken, was aber laut Buchinger nicht das einzige Ziel sein müsste. In meinen Forschungsarbeiten habe ich mich auf Menschen konzentriert, die explizit auch ein spirituelles Ziel hatten. Wenn es eine geistliche Erfahrung ist, was für eine Erfahrung ist es?

Hier fällt zuerst auf, dass die ursprüngliche Idee der Askese als Übung – etymologisch von *askein*: üben – kaum in Frage kommt. Viele sehen das Fasten als eine ganzheitliche Reinigung für Körper, Geist und Seele, die es erlaubt, näher zu sich zu kommen. Reinigung bedeutet nämlich für die Fastenden nicht nur eine körperliche Reinigung, sondern auch eine spirituelle. Einer der Befragten sagt z. B., das Fasten sei „nicht nur eine Reinigung des Körpers, sondern auch der Seele“, und später wiederholt er, dass das Fasten eine „Reinigung auf allen Ebenen“ sei. Oder Anja, eine 24-jährige Studentin:

*„Ich habe es interessant gefunden, dass wirklich die Seele mit dem Körper zusammenhängt. Also dass man wirklich, wenn man eigentlich den Körper reinigt, dass die Seele dann auch mitmacht. Ja, einfach das, dass das total eng zusammenhängt. Wenn der Körper entgiftet, entgiftet die Seele auch irgendwie.“ (05.2016)*

### Fasten als „Reinigung auf allen Ebenen“

Wie ich in einem anderen Artikel gezeigt habe (vgl. Ebenbauer/Jonveaux 2018), kann dieses Bedürfnis nach Reinigung mit dem Verlust der Riten der Reinigung in der katholischen Ordenswelt in Verbindung gebracht werden, zumal die Beichte das Sakrament ist, das derzeit am meisten in der Krise steckt.

Die Erfahrung des Fastens kann auch eine religiöse Erfahrung an sich sein, in dem Sinne, dass sie einen religiösen oder „anderen“ Zustand vermittelt. Sie kann mit dem verglichen werden, was Hubert Knoblauch, Plessner zitierend, ein „Außer-sich-Sein“ nennt, das noch keine Form der Ekstase ist, sondern „die Fähigkeit der Selbstbeobachtung und der Selbstbehandlung“ (Knoblauch 2009, 57). Für Erika, eine Fastentrainerin, bedeutet das Fasten, „ganz bei mir zu sein“. Oder laut einer anderen Befragten: „Eine Neuorientierung und ein tief-in-mich-Eintauchen-können“ (Frau, 56). Die erste Ebene ist also dieses „bei sich sein“, diese Bewegung von außen

nach innen, um seine tiefste Harmonie wieder zu spüren. Die zweite Ebene ist, sich mit Gott wieder zu verbinden: „Sich entrümpeln, um zum Wesentlichen zu kommen, Entleeren, um mit dem Anderen aufzufüllen ... von Gott ... seine Gegenwart in meinem Leben willkommen zu heißen ...“ (Frau, 50). Wie schon erwähnt, ist „eine der Funktionen des Fastens [...] daher, die Vorherrschaft der Seele zu bekräftigen“, die dann wieder für Gott verfügbar ist.

### 3 Rückkehr des Fastens ins Kloster?

Eine nächste Stufe des Transfers des Fastens, die derzeit zu beobachten ist, ist – im Anschluss an die Veränderungen in der säkularen Gesellschaft – die Rückkehr des Fastens ins Kloster. Beim Übergang vom Kloster in die säkulare Gesellschaft und dann von der säkularen Gesellschaft ins Kloster zurück erfährt die Askese notwendigerweise eine Umformung nach unterschiedlichen Kriterien der Interpretation und Fragen der Plausibilität: „Übertragen‘ ist nicht ‚transportieren‘, sondern eher ‚metamorphosieren‘“ (Espagne 2013, 1; Übersetzung I. J.)<sup>9</sup>.

Wie bereits erwähnt, war einer der Anstöße von Otto Buchinger, als er das Heilfasten entwickelte, der, dass die Kirche ihre Funktion, diese Art von Praxis zu fördern, verloren hatte. Höllinger und Tripold beobachten auch, dass die Kirche auf die aktuelle Nachfrage nach holistischer Praxis nicht antworten kann:

*„Dem Bedürfnis, selbst Antworten auf der Grundlage von Erfahrungen zu finden, kann die Kirche kaum nachkommen, weshalb sie für die Akteure des holistischen Milieus auch keine Orientierung in Sinnfragen anzubieten vermag.“* (Höllinger/Tripold 2012, 152)

Können Klöster, die nicht diözesane Einrichtungen sind und weniger kirchlich konnotiert sind, auf solch eine Nachfrage antworten?

#### *Holistisches Angebot in Klöstern*

Klöster werden – im Vokabular von Höllinger/Tripold (2012) – zunehmend „Anbieter holistischer Aktivitäten“. Die Internetseite der Organisation *Klosterreich* (vgl. <https://www.kloesterreich.at/> [18.08.2021]), die dazu beiträgt, die Aktivitäten der Klöster in Österreich bei einem nicht unbedingt

<sup>9</sup> Im Original: „Transférer, ce n’est pas transporter, mais plutôt métamorphoser.“

religiösen Publikum bekannt zu machen, stellt viele Fastenangebote vor. Ein großer Teil dieser Angebote kommt von Gemeinschaften, die streng genommen nicht zu monastischen Orden gehören, so z. B. das Kloster Wernberg oder die Schwestern vom Karmel in Linz, die vier Kurhäuser in Oberösterreich bewirtschaften. Man findet aber auch Fastenangebote von Klöstern monastischer Orden, z. B. vom Zisterzienserstift Zwettl in Niederösterreich oder vom Zisterzienserinnenkloster Marienkron im Burgenland. Einige Klöster, wie die Zisterzienserinnen von Marienkron, die ein Kurhaus bewirtschaften, begannen mit diesen Angeboten als wirtschaftliche Aktivität für den Lebensunterhalt der Gemeinschaft.

### Das Kloster als spiritueller Ort – auch für nicht-katholisches Publikum

Dabei gibt es zwei Konstellationen: Entweder gehören diese Angebote direkt zur Tätigkeit des Klosters, wie im Fall von Marienkron, oder die Fastenwochen werden von Außenstehenden angeboten, die darum anfragen, diese im Kloster durchführen zu können. So gründete etwa ein französischer Priester einen Verein, mit dem er zu in Klöstern stattfindenden Fastenwochen animiert. Er erklärt, dass es ihm anfangs schwerfiel, von den Kloostergästehäusern akzeptiert zu werden, weil er für einen „ökologischen Spinner“ gehalten wurde. Das Publikum, nicht unbedingt katholisch, gibt in einer Umfrage, die ich unter TeilnehmerInnen dieser Fastenwochen durchführte, zu zwanzig Prozent an, den Ort des Klosters als Träger einer bestimmten Energie zu suchen. Das Kloster wäre demnach ein spiritueller Ort an sich, durchdrungen von einer geistlichen Atmosphäre, die nicht unbedingt mit einer bestimmten Religion verbunden ist. Eine Schwester aus Marienkron erklärt, dieses Kurhaus sei anders als die anderen, weil die Gemeinschaft den Ort mit ihrem religiösen Engagement imprägniere:

*„Es gibt auch Gäste, die speziell wegen dem Fasten kommen, ich denke vor allem in der Karwoche, zu Ostern, zum Teil auch ‚Fastenleute‘, die immer für die Fastenzeit kommen, von Jänner bis Ostern, einfach für die spezielle Atmosphäre. Ich kann mich erinnern, die Ruhe, es ist angenehm. Die Menschen haben verschiedene Ausdrücke. Es gibt Leute, die sagen: ‚Wissen Sie, die meisten wissen nicht, warum es so ist, aber ich weiß es, warum es so ist: die Schwestern hier in Marienkron beten jeden Tag. Sie investieren ihre eigene Art von Leben für diesen Ort.‘ Wir treten ein und bleiben hier, für unser Lebensziel. Das hat einfach eine Ausstrahlung, geht durch Mauern durch.“ (10.2011)*



Allerdings bringen diese Aktivitäten auch Praktiken aus anderen spirituellen Traditionen ins Kloster. Das Stift Zwettl bietet zum Beispiel „Klosterfasten“-Wochen an, die sich als „Fasten nach Buchinger mit Wandern und Yoga“ definieren. Dazu gehören auch „Reinigende Übungen aus dem Yoga & Ayurveda & Meditation & Tiefenentspannung“ (vgl. <https://www.kloesterreich.at/events/klosterfasten-4/> [18.08.2021]). Konfrontiert mit Traditionen, die nicht zu ihrem religiösen Milieu gehören, entwickeln Klöster Strategien der Differenzierung und der Distanzierung von Praktiken, die im Widerspruch zu ihren Werten stehen. Zum Beispiel wollen sich die Marienschwestern vom Karmel in Linz von anderen Kurorten, unter anderem von Luxus-Wellness-Hotels, abheben, indem sie betonen, „mehr als Wellness“ anzubieten:

*„Wir wollen kein Wellness-Betrieb sein, wir wollen wirklich für die Menschen da sein, also für Körper, Seele und Geist. Es soll nicht bloß ein Wohlfühlen für den Körper sein, sondern es soll dem Gast rundum gut gehen, was Seele und Geist miteinschließt. Es ist mehr als Wellness, die sich bloß auf den Körper konzentriert. Wellness alleine ist uns zu wenig – wir wollen dem Gast mehr bieten.“ (11.2014)*

## Strategien der Differenzierung und der Distanzierung

Diese Distanzierung von Wellness offenbart die Widersprüche, die zum klösterlichen Leben entstehen können. In Marienkron weigerten sich die Schwestern etwa, eine Stele mit esoterischen Tugenden aufzustellen. Die Äbtissin erklärt:

*„Wir haben gesagt nein, beide. Also sie mag auch nicht das Esoterische. Und das ist wichtig, sonst rutscht das ab. Also Wellness-Häuser, das ist was anderes.“ (10.2011)*

Dennoch beobachtet man hier, wie das Wohlbefinden in der katholischen Praxis einen Platz findet. Nadia Garnoussi, die untersucht hat, wie psychologische Signifikanten in das christlich-spirituelle Feld eingedrungen sind, stellt fest:

*„Als solche sind diese Figuren in Logiken der Neuinterpretation von Religion und einer christlichen Identität verwickelt, die mit der Kultur des guten Lebens, hier und jetzt, und der persönlichen Erfüllung im Einklang steht.“ (Garnoussi 2013, 64; Übersetzung I. J.)*

<sup>10</sup> Im Original: „À ce titre, ces figures sont engagées dans des logiques de réinterprétations de la religion et d'une identité chrétienne qui se veut en phase avec la culture du bien-vivre « ici et maintenant » et de l'épanouissement personnel.“

Beim ganzheitlichen Fasten in Klöstern geht es nämlich auch um das allgemeine Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Die Klöster entwickeln sich auch in die Richtung von „Wohlbefinden-Angeboten“, die nicht nur geistliche Angebote sind. Diese Bedeutungsverschiebung zeigt sich vor allem darin, dass es sich um ein Fasten handelt, das nicht aus anderen als körperlichen Gründen gebrochen werden kann. Demgegenüber sieht die Benediktinerregel (53,10) vor, dass der Abt das Fasten bei der Ankunft eines Gastes bricht. Im Rahmen des Buchinger-Fastens ist auch der Sonntag ein Fastentag. So hat die Emmanuel-Gemeinschaft in Deutschland und Österreich für die Fastenzeit 2021 angeboten, ein Buchinger-Lütznauer-Fasten für zehn Tage zu erleben. Es wurde geklärt, dass in diesem Fall das Fasten am Sonntag nicht gebrochen wird, obwohl der Sonntag für die Kirche keine Fastenzeit ist. Der erwartete körperliche Effekt dieses Fastens, der nur dann wirksam ist, wenn das Fasten nicht gebrochen wird, scheint daher liturgische Regeln zu überbieten.

### Laien wird ein strengeres Fasten angeboten, als es im Kloster traditionell praktiziert wird.

Interessant ist auch, dass in den vorliegenden Fällen den Laien ein strengeres Fasten angeboten wird, als es im Kloster traditionell praktiziert wird. Ernst Troeltsch unterscheidet in der Geschichte der christlichen Kirche eine „doppelte Ethik“ (Troeltsch 1965, 105). Die von den „Virtuosen“ erwartete Askese wird von derjenigen unterschieden, die von den Laien erwartet wird:

*„Die Kirche entwickelt dann eine doppelte Ethik: eine eher minimalistische, die für den einfachen Menschen gut ist, und eine asketische, die einer Elite von ‚religiösen Virtuosen‘ (im Weberischen Sinne) vorbehalten ist.“* (Dianteill/Löwy 2005, 11; Übersetzung I. J.)<sup>11</sup>

Im aktuellen Fall scheint die strengste Askese aber von den Laien geübt zu werden. Wir werden jedoch im nächsten Teil sehen, dass dieses strenge Fasten auch Mönche und Nonnen betreffen kann.

### Heilfasten als neue Klosteraskese?

Die im vorigen Abschnitt dargestellten Angebote sind für ein Publikum außerhalb des Klosters bestimmt. Aber was ist mit den Mönchen und Non-

<sup>11</sup> Im Original: „L'éthique développe ainsi une double éthique: celle, assez minimaliste, bonne pour le commun des mortels, et celle, ascétique, réservée à une élite de 'virtuoses religieux' (au sens wébérien).“

nen? Das Fasten, vor allem in seiner quantitativen Form des Nicht- oder Weniger-Essens, ist aus den meisten klösterlichen Gemeinschaften verschwunden. Ausgehend von dieser Beobachtung versuchen einige Mönche oder Nonnen, Fastenpraktiken wieder einzuführen. Ein berühmtes Beispiel dafür ist der Benediktinermönch Adalbert de Vogüé, der als Einsiedler im Park seiner Abtei versuchte, den Rhythmus nur einer einzigen täglichen Mahlzeit um 15 Uhr zu leben, wie er in der Benediktinerregel vorgesehen ist. Er behauptet:

*„Aber dieses ‚Fasten‘ [wie er es in den 1970er Jahren in seiner Gemeinschaft lebte] war kein Fasten, denn Fasten ist nicht, weniger zu essen, sondern gar nicht zu essen.“ (de Vogüé 1988, 15; Übersetzung I. J.)<sup>12</sup>*

### Die Idee, Fasten als Nicht-Essen zu praktizieren, gewinnt im Klosterleben wieder an Bedeutung.

Auch ein belgischer Benediktinermönch erklärte mir in einem Interview, dass er versuche, den wahren Sinn des Fastens in der Abwesenheit von Nahrung wiederzufinden:

*„Ich habe einige Entdeckungen auf dem Gebiet des Fastens gemacht. Das Fasten ist auf eine gewisse Nüchternheit reduziert worden, und die Leute sind dazu gekommen zu sagen, na ja, im Grunde genommen ist Fasten ein bisschen weniger essen, mäßiger, mit mehr Einfachheit, und so weiter. Mein kleines Experiment ist ganz elementar. Fasten heißt, nicht zu frühstücken. Wenn ich faste, esse ich nicht zum Frühstück.“ (04.2014)*

Dazu ist es aber wichtig zu bemerken, dass der Verzicht auf das Frühstück in der Benediktinerregel keine asketische Bedeutung hat, da es zu jener Zeit kein Frühstück in der Gesellschaft gab:

*„Die Zahl der Mahlzeiten war in der ausgehenden Antike je nach sozialem Stand sehr unterschiedlich: ‚Reiche nehmen mehrere Mahlzeiten zu sich, Arme oft nur eine am Tag.‘ (Böckmann) An diesem Vergleich müssen wir die monastische Praxis messen. Sie versucht, die Mitte zu halten: An Fasttagen (und das waren viele!) gibt es überhaupt nur eine Mahlzeit – dann gleicht das Leben der Mönche dem der Armen. An sonstigen Tagen gibt es zwei Mahlzeiten – was bewusst hinter dem Standard der Reichen zurückbleibt, aber doch deutlich über einem Leben in Armut liegt.“ (Rosenberger 2012, 183)*

<sup>12</sup> Im Original: „Mais ce « jeûne » [vécu dans sa communauté dans les années 70] n'en était pas un, car jeûner ne consiste pas à manger moins, mais à ne point manger du tout.“

Die Idee, Fasten als Nicht-Essen zu praktizieren, gewinnt also im Klosterleben wieder an Bedeutung. Parallel dazu – und auch, um dem Fasten wieder einen Sinn zu geben – beginnen Mönche und Nonnen, für sich selbst Fasten nach der Buchinger-Methode zu praktizieren. Ein Benediktiner von Sankt Paul in Österreich z. B. ließ sich als Fastentrainer ausbilden. Er erklärt:

*„Die Fastenzeit, das Fastenopfer zu bringen, das Fasten ist in unserer Kirche leider sehr veräußerlicht worden oder gesetzmäßig geworden. Man hat es halt gehalten, weil es verordnet war. Aber die Sinnhaftigkeit des Fastens in seiner Tiefe ist schwer oder wird schwer verstanden. Und da, eine Mitarbeiterin der Pfarre und ich, wir haben eine sogenannte Fastenleiterausbildung gemacht. Ein Jahr lang war da eine spezielle Ausbildung mit einer kleinen Arbeit, die man schreiben musste, und mit einem Zertifikat, das man bekommen hat. Für mich war Fasten für einen oder zwei Tage oder so, das war für mich nicht wirklich ein Problem. Aber so eine ganze Woche in einem System zu fasten, das Fasten als einen Prozess der Reinigung zu verstehen, als einen Prozess, der der gesunden Konstitution eines Menschen entgegenkommt, das habe ich eigentlich vorher nie so gesehen, wie ich es dann durch diese Fastenausbildung verstanden habe. [...] Wie es viele Heilige auch sagen, wenn du zu Gott finden willst, dann beginne etwas für deinen Leib zu tun. [...] Fasten als eine Entriimpelungsaktion möchte ich fast sagen, als ein Freimachen, Freiraum schaffen für Gott, aber auch Fasten für ein Freiraumschaffen für uns selber und für Gott. Ich denke, das ist ja unser Problem, dass wir in unseren Tagen die Balance ein bisschen verloren haben. [...] Fasten als eine Hilfe zur richtigen Balance zu finden.“ (02.2015)*

## Dem Fasten wieder einen Sinn geben – auch im Kloster

Dieser Mönch arbeitet also daran, dem Fasten als Erhebung des Geistes für und von Gott wieder einen Sinn zu geben. Ausgehend von der Beobachtung der Entleerung des Sinnes des Fastens im Klosterleben suchte er außerhalb der klösterlichen und katholischen Tradition die Mittel, um das Fasten neu zu strukturieren. Seine Legitimität als Fastentrainer kommt aber nicht von seinem Status als Virtuose der Askese, sondern von einem, von einer säkularen Autorität anerkannten, rationalisierten Prozess des Kompetenzerwerbs.

Die Übernahme von aus dem ganzheitlichen Milieu stammenden Praktiken, die eine stärkere Einbeziehung des Körpers erfordern, zeigt ein Bedürfnis, dem Fasten wieder einen Sinn zu geben, was auch zeigt, dass die alten Praktiken tatsächlich ihren Sinn verloren haben.

## Conclusio

Die beiden aufeinander folgenden Untersuchungen, zunächst zur Entwicklung der Askese in katholischen Klöstern und dann zu Fastenwochen nach der Buchinger-Lützner-Methode, zeigten interessante Transfers von einem Milieu zum anderen. Während das traditionelle klösterliche Fasten an Bedeutung verliert oder zumindest neu definiert wird, trifft das Fasten als völlige Abstinenz von fester Nahrung in der Gesellschaft auf ein neues Interesse. Zweitens gibt es eine Rückkehr des Fastens ins Kloster durch diese neuen Formen des ganzheitlichen Fastens. Das Buchinger-Fasten wird sowohl von Laien ausgeübt, die ins Kloster kommen, um Askese zu erleben, als auch von Mönchen und Nonnen in bestimmten Gemeinschaften, die den Eindruck haben, dadurch den ursprünglichen Sinn des Fastens wiederzuentdecken.

In den asketischen Traditionen der Klöster blieb das Fasten meist ein Instrument unter anderen. In der Benediktinerregel ist

*„Fasten [...] keine Leistung, die erbracht werden muss, auch kein Selbstzweck, der an sich wertvoll wäre, sondern Mittel zu einem intensiveren spirituellen Leben“* (Rosenberger 2012, 193).

Dennoch gab es aber auch Strömungen, die asketische Übungen als Selbstzweck anstrebten, wie z. B. den Dolorismus. Diese Tendenz findet man heutzutage bei Überbietungsversuchen etwa in Fasten-Social-Network-Gruppen, wo insgeheim Wettbewerbe um die höchste Anzahl von Fastentagen durchgeführt werden. Anwendungen für Smartphones unterstützen diese Ansätze, indem sie stundenweise oder sekundengenaue Countdowns bis zum gesetzten Ziel anbieten. Hier scheint die Askese wieder gesellschaftliche Anerkennung gefunden zu haben.

## Literatur

Assouly, Olivier (2002), *Les Nourritures Divines. Essai sur les interdits alimentaires*, Paris: Actes Sud.

Benedikt (2011) [um 540], *Die Regel des Heiligen Benedikt*, Beuron: Beuronischer Kunstverlag.

Buchinger, Otto (1963), Einleitung, in: Régamey, Raymond (Hg.), *Wiederentdeckung des Fastens*, Wien: Herold.

Buchinger, Andreas / Lindner, Bettina-Nicola (2004), *Das Original. Buchinger-Heilfasten*, Stuttgart: Haug.

Cuchet, Guillaume (2015), La crise du sacrement de pénitence dans le catholicisme français des années 1960–1970, *Revue de l'histoire des religions* 232, 3, 397–428.

Dianteill, Erwan / Löwy, Michael (2005), *Sociologies et religion. Approches dissidentes*, Paris: PUF.

Ebenbauer, Peter / Jonveaux, Isabelle (2018), Zwischen Selbstermächtigung und Unterwerfung. Rituelle Praxis als Machtfaktor in spätmoderner Zeit, *LIMINA – Grazer theologische Perspektiven* 1, 1, 47–67, DOI: 10.25364/17.1:2018.1.5.

Espagne, Michel (2013), La notion de transfert culturel, *Revue Sciences / Lettres* 1, DOI: 10.4000/rsl.219.

Foucault, Michel (1994), *Dits et écrits 1954–1988*, Paris: Gallimard.

Foucault, Michel (1989), *Sexualität und Wahrheit. Die Sorge um sich*, Nördlingen: Suhrkamp.

Garnoussi, Nadia (2013), Des glissements du spirituel au 'psy'. Entre quête de sens et quête de santé dans le contexte de la sécularisation avancée, *Archives de sciences sociales des religions*, 163, 3, 2013, 63–82.

Höllinger, Franz / Tripold, Thomas (2012), *Ganzheitliches Leben. Das holistische Milieu zwischen neuer Spiritualität und postmoderner Wellness-Kultur*, Bielefeld: Transcript.

Jonveaux, Isabelle (2018), *Mönch sein heute. Eine Soziologie des Mönchtums in Österreich im europäischen Dialog*, Würzburg: Echter.

Jonveaux, Isabelle (2020), Le jeûne d'internet. Réduction et abstinence des médias numériques au service de l'expérience spirituelle, *RESET [online]* 9, DOI: 10.4000/reset.2357.

Knoblauch, Hubert (2009), *Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*, Frankfurt a. M.: Campus.

Michaels, Axel (2004), *Die Kunst des einfachen Lebens. Eine Kulturgeschichte der Askese*, München: C. H. Beck.

Montanari, Massimo (1988), *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Rom: Quadrante Laterza.

Montanari, Massimo (1995), *La Faim et l'abondance*, Paris: Le Seuil.

Moulin, Léo (1978), *La Vie quotidienne des religieux au Moyen Age*, Paris: Hachette.

Pachomius (1982) [um 325], Règle, in: *Les Règles des Saints Pères, Introduction, texte traduction et notes par Adalbert de Vogüé*, Paris: Le Cerf (Coll. Sources chrétiennes).

Preston, James (1987), Purification, in: Eliade, Mircea (Hg.), *The Encyclopedia of Religion*, New York: Macmillan, 7503–7511.

Régey, Raymond (1963), *Wiederentdeckung des Fastens*, Wien: Herold.

Rosenberger, Michael (2012), „Bei Tageslicht“: Essen und Trinken in der Regel Benedikts, *Geist und Leben* 85, 182–198.

Scherz, Hans (2011), *Ganz einfach fasten*, Wien: Orac.

Troeltsch, Ernst (1965), *Die Soziallehren der christlichen Kirchen und Gruppen*, Aalen: Scientia Verlag.

Vogüé, Adalbert de (1977), *La Règle de saint Benoît. Commentaire spirituel et doctrinal*, Paris: Le Cerf.

Vogüé, Adalbert de (1988), *Aimer le jeûne*, Paris: Le Cerf.