

INTERVIEW: VIOLETTA SIMON

In Zeiten der Pandemie und des Krieges wächst die Zahl der Menschen, die unter Erschöpfungs- und Angstzuständen leiden. Ob es in dieser Situation das Richtige ist, dem Körper Nahrung vorzuenthalten? In den Diakoniekliniken im sächsischen Zschadraß, einer Fachklinik für integrative Psychiatrie, werden Menschen mit Angst-, Stress-, und Burnout-Syndromen behandelt. Der Leiter des Krankenhauses, der Psychiater Stefan Brunnhuber, sagt: Fasten wirkt sich nicht nur auf den Körper aus, es kann auch eine mentale Veränderung bewirken.

**SZ: Herr Brunnhuber, Sie haben gerade viel Zulauf. Früher wurden solche Menschen erst mal aufgepäppelt, bei Ihnen kriegen sie nichts zu essen. Warum?**

Stefan Brunnhuber: Zunächst mal: Fasten ist kein Hungern, sondern ein freiwilliger, zeitlich begrenzter Kalorienverzicht. Und wir sind keine Fastenambulanz, der bewusste Umgang mit Essgewohnheiten ist Teil des Konzepts. Wichtig ist, dass man sich dabei an den individuellen Ressourcen orientiert. Und daran, warum jemand fasten möchte. Menschen mit Essstörungen und schweren Depressionen sollten ihre Nahrungsaufnahme nicht reduzieren. Bei Personen mit leichten Depressionen kann Fasten jedoch hilfreich sein. Es erhöht unter anderem den Serotoninspiegel und kann so die Stimmung heben: Es wirkt anxiolytisch, also angstvermindernd, und antidepressiv. Es kann stressassoziierte Symptome lindern, aber auch die Schlafqualität, die Konzentrationsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung verbessern.

**Und dazu muss man unbedingt auf Essen verzichten ...**

Es können auch andere Dinge sein, wie zum Beispiel das Handy. Oder Gedanken, die man durch Meditation zum Schweigen bringt. Oder Worte – indem man über einen längeren Zeitraum nicht spricht. Der stärkste Effekt stellt sich ein, wenn man alle drei Methoden – Fasten, Schweigen, Meditieren – kombiniert.



**Stefan Brunnhuber** ist Leiter der Fachklinik für integrative Psychiatrie in Zschadraß und fastet selbst: An drei Tagen pro Woche nimmt er keine Nahrung zu sich: „Das mache ich seit 15 Jahren so, und es tut mir gut.“  
FOTO: TIMM ZIEGENTHALER

**Fasten Menschen schon immer?**

Es ist gewissermaßen eine anthropologische Konstante in allen Kulturen und Weltreligionen. Im Gegensatz zu Tieren verzichten Menschen seit Jahrtausenden bewusst auf Nahrung. Ursprünglich aus religiösen und spirituellen Gründen, zunächst ging es noch nicht um Leistungssteigerung, sondern um das innere Gleichgewicht. Otto Buchinger, der mit einer Heilfastenkur 1919 sein Rheumaleiden kuriert hat, beschrieb dieses Stadium als ein „Zu-sich-selbst-Kommen“, Anselm Grün sprach von einem Vorgang, bei dem „aufgedeckt wird, wer ich eigentlich bin“, der Psychologe Carl Gustav Jung steht in diesem Kontext für den Begriff der „Individuation“, also die Entfaltung eigener Fähigkeiten.

**Wie erreicht man das genau?**

Durch Inhibition, also Hemmung: indem man versucht, ein Verhalten bewusst hin-

auszuzögern beziehungsweise zu unterlassen. So kommt man in die Selbstreflexion, erhält Zugang zu Emotionen, die im Alltag oft untergehen. Gnade, Güte, Empathie, Dankbarkeit oder auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und der eigenen Endlichkeit gehören sicherlich dazu. Es geht darum, die eigenen Leidenschaften kennenzulernen. Die Idee ist, im übertragenen Sinne, sich wie Jesus damals 40 Tage in die Wüste zu begeben und im Stillen zu fasten und zu beten, um dort sich selbst, dem eigenen Schatten, zu begegnen. Dieser Schatten verkörpert den Archetyp des Bösen, er steht für die Begegnung mit einem Teil von uns, den wir nicht wahrhaben wollen. Für solche Auseinandersetzungen mit den eigenen Bedürfnissen ist im Alltag in der Regel wenig Platz.

**Aktuell, hat man den Eindruck, ist dafür noch weniger Platz. Die Pandemie hält die Menschen seit zwei Jahren in Atem, erfordert ohnehin immer wieder Verzicht. Nun der Krieg in der Ukraine, der so viele belastet. Ist da Fasten wirklich der richtige Weg?**

Fasten ist eines der stärksten Werkzeuge in der Veränderung des Bewusstseins. Es kann helfen, den eigenen Stress stärker wahrnehmbar zu machen, aber auch die Resilienz gegen Stress zu erhöhen. Das klingt zunächst anstrengend. Und ich ver-

stehe, dass das Thema Verzicht angstbesetzt ist. Doch dahinter verbirgt sich auch eine große Freiheit: Frei ist nicht, wer viel hat. Sondern frei ist, wer wenig braucht. Indem man damit beginnt, nein zu sagen, lernt man, dass es möglich ist, Dinge zu ändern. Das Zurückholen der Kontrolle über das, was man tut und zu sich nimmt, die Kontrolle über sich und das Leben, nennt man Selbstwirksamkeit. Es geht im Kern nicht um Verzicht. Sondern darum, bestimmte Dinge nicht mehr zu benötigen. Diese Erfahrung lässt sich anschließend auf andere Bereiche übertragen.

**„Was jemand tut, hat immer eine Auswirkung auf andere.“**

**Können Sie ein Beispiel nennen?**

Fasten bringt einem bei, zu unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig, zwischen dringend und nachgeordnet, zwischen jetzt und später. So macht man zum Beispiel die Erfahrung: Ich muss nicht ständig reden, sondern kann auch zuhören. Oder: Ich muss nicht immer Menschen um mich haben, ich kann auch allein sein. Sobald sich die Haltung zu einem Thema verändert, ändert sich auch die Widerstandsfa-

higkeit: Die Fähigkeit zum Alleinsein ist ein Resilienzfaktor, Einsamkeit hingegen ein Risikofaktor.

**Aber ist das nicht ein bisschen absurd, wenn man sich derart um sich selbst dreht, während andere hungern und ihre Heimat verlassen müssen?**

Ist das wirklich ein Gegensatz? Wir beide sind weder Präsident der Ukraine noch Kommissionspräsidentin der EU, wir stehen in einer anderen Verantwortung für die Gesellschaft. Wir sollten nicht davon ausgehen, dass jeder alles auf einmal leisten muss. Soziales Engagement schließt die Praxis des Fastens nicht aus, und umgekehrt. Das sehen wir bei Gandhi, der dem Fasten eine immense politische Dimension verliehen hat: Hungerstreik als Form des Protests. Zudem ist Fasten immer auch eine Form der Solidarität – in dem Fall mit Menschen, die nicht genug zu essen haben. Essen steht hier als Metapher für vieles andere: Konsum, Wachstum, Verschwendung. Im Kontext des Krieges und der Pandemie, unter all den Schocks, die auf uns einwirken, ist es möglich, ein Gefühl von Demut zu erreichen, Glück über das, was man hat, Bescheidenheit, Empathie und Solidarität für andere zu empfinden.

**Sie glauben also, dass Fasten eine gesellschaftliche Veränderung bewirken kann?**

Die Frage ist nachvollziehbar, ebenso kann man sich fragen: Was tragen Menschen zur Gesellschaft bei, die in einer Höhle leben und vor sich hin meditieren? Doch durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Leidenschaften leisten auch sie einen Beitrag, indem sie aufklärend darüber in der Öffentlichkeit sprechen, sich für Nachbarn engagieren, den Beruf wechseln, beschließen, sich um die Natur zu kümmern. Was jemand tut, hat immer eine Auswirkung auf andere. Wenn am Ende klar wird: Ich brauche nicht so viel Zeit am Handy, ich möchte lieber helfen, kann Fasten durchaus einen Beitrag für unser gesellschaftliches Zusammenleben leisten, nicht nur für die eigene Persönlichkeit.

**Kann der Verzicht auch zu Überforderung führen, wenn man bereits vorbelastet und gestresst ist?**

Man sollte immer darauf achten, wie weit man geht und was die Motivation dahinter ist: Will ich abnehmen? Meine Leistung steigern? Will ich mein Bewusstsein erweitern? Bin ich motiviert aus einer spirituellen Haltung heraus, will ich mich mit meinen Ängsten auseinandersetzen – all das bestimmt den weiteren Fastenverlauf und am Ende auch das Ergebnis. Ich kann aber gleich sagen: Wenn Sie abnehmen wollen, ist dieser Vorgang eher ungeeignet, weil Sie danach ja wieder zunehmen.



Menschen verzichten seit Jahrtausenden bewusst auf Essen, ursprünglich vor allem aus religiösen und spirituellen Gründen.

FOTO: JAVIER DE LA TORRE/IMAGO IMAGES