

DR. RUEDIGER DAHLKE  
Das große Buch vom Fasten



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Fasten ist eine natürliche Methode der Präventivmedizin. Es kann aber auch helfen, Symptome wie Rheuma, Gicht, Diabetes, Haut- und Darmerkrankungen zu lindern oder ganz zu heilen. Wer fastet, überlässt seinem inneren Arzt die Führung. Und er kennt häufig bessere und nachhaltigere Heilungswege als eine einseitige Schulmedizin, die für ernährungsbedingte Krankheiten oft nur Tabletten gegen Sodbrennen und kurzlebige Diäten anzubieten hat. Der Fastende beschreitet einen umfassenden ganzheitlichen Erfahrungsweg, der ihn durch Krisen und Entbehrungen zur umfassenden körperlichen und seelischen Reinigung und in manchen Fällen sogar zu einer neuen Lebensstufe führt. Wer medizinisch fundierte Beschreibungen über die körperlichen Abläufe während des Fastens wünscht, ist bei Dahlke gut aufgehoben. Wer darüber hinaus Fasten auch als einen seelischen und spirituellen Prozess begreifen will, wird von keinem anderen Buch so gründlich und kompetent aufgeklärt.

### *Autor*

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schattenprinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien aufzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie »Peace Food« und »Das Buch der Widerstände«, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark. Hier lebt er seit 2012.

*Von Ruediger Dahlke sind bei  
Goldmann und Arkana außerdem erschienen:*

- Das Buch der Widerstände (34134)
  - Die Lebensprinzipien (33893)
  - Herz(ens)probleme (21952)
  - Das Raucherbuch (21954)
  - Das Schatten-Prinzip (33881)
  - Die Schicksalsgesetze (33856)
  - Krankheit als Weg (21558)
  - Depression. Wege aus der dunklen Nacht der Seele (33749)
  - Krankheit als Sprache der Seele (21813)
  - Das Gesetz der Anziehung (33832)
  - Das Bewusstseinsfeld (33835)
  - Das Gesetz der Polarität (33833)
- sowie zahlreiche Audio-CDs mit Heilmeditationen

Ruediger Dahlke  
Das große Buch  
vom Fasten

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

4. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2010  
© 2008 Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Getty Images  
Lektorat: Ralf Lay  
SB · Herstellung: CZ  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21902-5  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Wer stark, gesund und jung bleiben will,  
sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft  
und heile sein Weh eher durch Fasten  
als durch Medikamente.*

Hippokrates



# Inhalt

Einleitung .....	11
------------------	----

## ■ TEIL I

Wissenswertes zum Fasten .....	25
--------------------------------	----

Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual .....	26
--	----

Essen und Fasten .....	26
------------------------	----

Fasten und Religion .....	39
---------------------------	----

Christus und Fasten .....	48
---------------------------	----

Wer sollte fasten? .....	58
--------------------------	----

Fasten bei verschiedenen Krankheitsbildern .....	61
--	----

Fasten als weiblicher Weg .....	82
---------------------------------	----

Gegenanzeigen beim Fasten .....	94
---------------------------------	----

Fasten und Krebserkrankungen .....	95
------------------------------------	----

Geisteskrankheiten .....	101
--------------------------	-----

Schwangerschaft und Stillzeit .....	104
-------------------------------------	-----

Fasten, Angst und Fettstoffwechsel .....	106
--	-----

## ■ TEIL II

Die Fastenzeit .....	113
----------------------	-----

Orte und äußere Bedingungen des Fastens .....	114
---	-----

Wann ist die beste Fastenzeit? .....	125
--------------------------------------	-----

Die Vorbereitung . . . . .	129
Gedanken vor der Fastenzeit . . . . .	129
Hilfsmittel beim Fasten . . . . .	133
Abschied von den »Lieblingsgiften« . . . . .	140
Medikamente für die Fastenzeit und Anwendungen . . . . .	144
Der Entlastungstag . . . . .	149
Noch ein Wort zum Gewichtsverlust . . . . .	151
Der erste Fastentag . . . . .	153
Die Darmreinigung . . . . .	153
Vom Trinken . . . . .	163
Kopfschmerzen der ersten Tage . . . . .	171
Ruhe, innere Bilder und Schlaf . . . . .	176
Hungerkrisen . . . . .	185
Der zweite Fastentag . . . . .	187
Den Kreislauf anregen . . . . .	187
(Darm)reinigungsrituale . . . . .	193
Der Leberwickel, bewusstes Atmen und andere Fasten»rituale« . . . . .	200
Der dritte Fastentag und die Tage danach . . . . .	216
Mit Fastenkrisen umgehen . . . . .	219
Physiologie des Fastens . . . . .	236
Hilfreiche naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	248
Wie lange sollte oder darf gefastet werden? . . . . .	254
Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis . . . . .	261



■ TEIL III

Die Zeit nach dem Fasten .....	269
Fastenbrechen und Neubeginn .....	270
Das »Wie?«, »Wann?« und »Was?« des Essens .....	270
Der konkrete Wiedereinstieg beim Essen .....	284
Meditation über das Essen .....	291
Trinken und Essen während des Fastenaufbaus und danach .....	295
Essen für spezielle Bedürfnisse .....	303
Teilfasten und Wandern .....	306
Teilfastendiäten .....	306
Fastenwandern .....	309
Lichtnahrung .....	312
Schlussgedanke aus dem Essener-Evangelium .....	321
Dank .....	323
Anhang .....	324
Literatur .....	346
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke .....	347
Adressen .....	350

Atme ich –  
oder strömt der Hauch in mich  
und lässt mich leben?

Gehe ich –  
oder trägt der Wind mich  
seinem Ziel entgegen?

Innere Bilder – äußere Zeichen –  
wie kann ich finden den Weg –  
wenn nicht ich es bin, die geht.  
Und ich ginge ins Verderben,  
wenn ich nicht zuließe,  
getragen zu werden.

*Kerstin Dahlke*

## Einleitung

*Sei du die Veränderung, die du  
dir wünschst in dieser Welt.*

Mahatma Gandhi

Vor etwa dreißig Jahren wurde mein erstes Buch *Bewusst fasten* als kleines, schmales Bändchen in eine Zeit geboren, die noch gar nichts vom kommenden Boom der Naturheilkunde und der spirituellen Philosophie ahnte. Mitte der siebziger Jahre hätte beispielsweise allein die Erwähnung der Lichtnahrung ein allgemeines Kopfschütteln ausgelöst, obwohl in einschlägigen Kreisen auch damals schon bekannt war, dass es solche Phänomene durchaus gab. Heute ist leicht darüber schreiben, denn das Bewusstsein und speziell das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung hat sich nachhaltig gewandelt.

Die letzten drei Jahrzehnte haben die Erfahrungen vertieft, vor allem aber machten sie uns reif für die spirituelle Seite des Fastens und für seine Chancen auf unserem Entwicklungsweg. So kann es allmählich wieder den Raum einnehmen, der ihm von alters her in den Religionen und spirituellen Traditionen zukam. Ein eigenes Kapitel dieses Buches gibt deshalb Einblick in die Fastentradition unserer Kultur, wie wir sie in der Bibel finden. Die Erweiterungsmöglichkeiten dieser uralten und doch immer noch überaus zeitgerechten Therapieform in geistig-seelischer Hinsicht verdeutlichen, dass Fasten eigentlich viel mehr ein Weg als eine Therapie ist oder

*Im Wandel  
der Zeiten*

*Spirituelles  
Fasten*

aber eine Therapie, die – wenn man sich ihr ganz anvertraut – auf »den Weg« führt.

*Kunst der  
Alchimie*

Jeder fastet auf seiner Entwicklungsstufe, und mit jedem weiteren Fasten kann sich diese vertiefen und neue Erfahrungsräume öffnen. Wesen und Tiefe des Fastens erschließt am treffendsten ein kleiner Umweg über die Alchimie, deren Anliegen es ist, den natürlichen Entwicklungsfortschritt zu beschleunigen. Dabei geht es darum, symbolisch die jeweilige »Materie« zu jener höchsten Vollkommenheit zu treiben, die etwa im Mineralreich dem sogenannten Stein der Weisen entspricht. Das Vorgehen ist dabei aber für alle »Reiche« gleich. Zu Beginn wird die jeweilige Materie in die drei Bestandteile Körper, Geist und Seele »zerlegt«; anschließend werden die Teile bis zur höchsten Vollkommenheit gereinigt, um erst dann wieder im richtigen Verhältnis zusammengefügt zu werden – zum Stein des jeweiligen Reiches.

*Zeitloses  
Therapie-  
muster*

Dieser Ablauf enthält das archetypische Muster jeder wirklichen Therapie, und selbst Reparaturen im Alltag folgen einem solchen Schema: Ein Auto wird zuerst auseinandergebaut, damit man an die beschädigte Stelle herankommt, anschließend wird diese repariert bzw. erneuert. Schließlich wird alles wieder zusammengefügt. Medizinische respektive körpertherapeutische »Operationen« – bis hin zu einfachsten Anwendungen – folgen ebenfalls diesem Muster. Hier kann man zeigen, wie leicht es ist, etwa durch Massieren einen Körper zu »zerlegen«, also aus dem Gleichgewicht zu bringen. Schwerer ist es schon, das Gewebe zu reinigen, das heißt, sinnvolle Entschlackungsprozesse in Gang zu bringen. Sehr aufwendig wird es, die Teile wieder zu einem har-

monischen Ganzen zusammenzufügen. Die Schwierigkeitsgrade dieser einzelnen Stufen sind durchaus auf andere Gebiete übertragbar. Auch in der Alchimie ist der letzte Schritt der Zusammenfügung der schwierigste und entscheidende.

Das Fasten folgt ebenfalls dieser Gewichtung. Die Zeit des Zerlegens entspricht den ein bis maximal drei »Hunger-« oder besser Umstellungstagen zu Anfang, die mit der entsprechenden inneren Einstellung und einigen äußeren Hilfen relativ problemlos zu überstehen sind. Sogar die folgende unterschiedlich lange Phase der Reinigung ist noch sehr einfach. Hier übernimmt die dem Körper innewohnende Intelligenz die Steuerung des Prozesses. Diese Phase ist natürlich umso leichter, je bewusster wir jene Intelligenz – den inneren Arzt oder die innere Stimme – entwickelt und je besser wir ihr zu vertrauen gelernt haben. Der »Aufbau« am Ende der Fastenkur ist wohl auch hier die schwierigste und alles Weitere entscheidende Zeit.

Die Umstellung von der »Ernährung von außen« auf die »innere Ernährung« funktioniert ähnlich wie das Umschalten von einem Fernsehsender zum anderen. Beide »Programme« sind durch die Evolution in uns angelegt und gut vorbereitet. Auch wer noch nie gefastet hat, kann leicht auf sie zurückgreifen. Je klarer dieser Umschaltvorgang im Bewusstsein des Fastenden verankert ist, desto leichter wird er sich ergeben. Jede weitere Fastenzeit wird jeden zukünftigen Programmwechsel noch vereinfachen und die Zeit bis zum vollkommenen Umschalten verkürzen.

Wer beim Fasten den Dreierschritt der Alchimie von

*Die drei  
Phasen*

*Programm-  
wechsel*

*Fasten-  
Alchimie*      Anfang an im Bewusstsein hat, kann sich vieles erleichtern; denn die Analogie zwischen Fasten und alchemistischem Prozess mit seiner Aufspaltung in Körper, Seele und Geist geht sogar noch weiter. Beim Fasten kommt es zu einer gewissen Lösung des Bandes zwischen Körper und Psyche, wie es die Volksweisheit »Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen« in der Umkehrung anklingen lässt.

*Innerer Arzt*      Beide, Körper und Seele, werden für sich, aber auch gemeinsam in ihrem Zusammenspiel einer tiefgehenden Revision und Reinigung unterzogen, da das Fasten ebenso Psychotherapie wie Körperbehandlung ist und beides vom inneren Arzt geleitet wird, ob wir darum wissen oder nicht. Wer sich dieser Tatsache allerdings bewusst ist, um das Wirken dieser internen Instanz weiß und sich ihr bereitwillig öffnet, für den tun sich hier noch zusätzlich wundervolle Möglichkeiten auf. Der enorme Vorteil des inneren Arztes gegenüber jedem »äußeren« ist, dass er keine Fehler macht und die Ablagerungen und »Knoten« in Körper und Seele zur richtigen Zeit und in der richtigen Reihenfolge löst. Weder unter- noch überfordert er uns. Er kennt uns und alle Ebenen unseres Wesens besser als jede andere Kapazität auf Erden. Je mehr es gelingt, ihn und sein tiefes Wissen an der Fastenkur zu beteiligen, desto leichter wird der Prozess fallen, und desto tiefer kann er gehen.

*Solve et  
coagula*      Fasten ist also die ideale Umsetzung des »Solve et coagula« (»Löse und binde«) der Alchimie. Der innere alchemistische Vorgang, der uns reifen und weiser werden lässt – parallel zur Entwicklung im Mineralreich zum Stein der Weisen –, ist im wahrsten Sinne des Wortes

wundervoll. In seiner scheinbaren Widersprüchlichkeit offenbart das »Löse und binde« bereits eines der Paradoxa, die uns auf diesem Weg öfter begegnen werden. Der Gang durch die polare Welt der Gegensätze ist mit Widersprüchen geradezu gepflastert. Trotzdem können wir ihn ruhig gehen, denn es gibt in der polaren Welt keinen anderen. Darüber hinaus befinden wir uns in guter Gesellschaft. Denn je weiter auch die moderne Wissenschaft vorstößt, desto paradoxer werden ihre Ergebnisse – wenn man etwa an den Doppelcharakter des Lichts in seiner Gestalt als Welle und Teilchen denkt. Beides schließt sich logischerweise aus und kommt im Licht doch und auch noch gleichzeitig zusammen.

Als alchimistischer Weg für Körper und Seele hat das Fasten seinen Platz unter den spirituellen Entwicklungswegen zu Recht, wie es ja auch in allen großen Religionen – jedenfalls in ihrem lebendigen Anfangsstadium – eingesetzt wird. Aber auch sein Ansehen in der Naturheilkunde ist begründet. Bedenkt man die Unstimmigkeit der Unterscheidung zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, gehört das Fasten nicht nur zu den Wurzeln der gesamten Medizin, sondern bis heute in seine Mitte. Und dadurch, dass es die Selbstheilungskräfte anregt, die Tendenz zu Eigenverantwortung stärkt und noch dazu hohe Kosten spart, wächst ihm langsam, aber sicher immer größere Bedeutung zu. Allein in den letzten dreißig Jahren lässt sich das an vielen Hinweisen ablesen.

Die Grenzlinie zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde ist durchaus unklar. Jedenfalls basiert sie nicht auf Kriterien wie »Natürlichkeit«. Schließlich ist

*Fasten für  
die Zukunft*

*Natur und  
Kultur*

das bekannteste Antibiotikum Penicillin ein natürlich vorkommender Schimmelpilz, und Cortison, eines der Lieblingsmittel der Schulmedizin und Schreckgespenst vieler Naturheilkundler, ist ein im menschlichen Organismus natürlich vorkommendes Hormon, hier Cortisol genannt. Andererseits ist die immer wieder zur Naturheilkunde gerechnete Homöopathie gar nicht natürlich – treten doch nirgendwo in der Natur Hochpotenzen auf, jene hochverdünnten Darreichungsformen der Ausgangssubstanz dieser Heilmittel. Das allerdings macht die Homöopathie nicht schlechter, im Gegenteil, sie ist künstlich und eine Kunst, die jede Fastenkur ebenso sinnvoll wie tiefgehend unterstützen kann.

*Fasten und  
Bewusstsein*

Fasten ist wirklich *natürlich* und gehört so gesehen im wahren Sinne des Wortes zur *Naturheilkunde*, ist es doch das bewährte Mittel aller Tiere bei Krankheit, aller naturnahen Menschen und auch noch unserer Babys und Kleinkinder. Wie schon angedeutet wurde, wird das, was wir landläufig unter Naturheilkunde verstehen, dem Fasten allerdings in seiner ganzen Bandbreite nicht gerecht. Bei genauerer Betrachtung handelt es sich bei natürlichen »Fastenperioden« eher um Hungerzeiten oder instinktiven Nahrungsverzicht. Zum Fasten in unserem Sinne jedoch gehört unbedingt *Bewusstsein*. Damit aber übersteigt das Fasten die Naturheilkunde deutlich, die ja, in ihrer Ausrichtung der Schulmedizin nicht unähnlich, ihre vornehmliche Aufgabe im *Kampf* gegen Symptome sieht. Fasten setzt Bewusstsein und bewusste Entscheidungen voraus. Letztlich steht und fällt der Erfolg jeder Kur mit der Einstellung und der daraus erwachsenden Entscheidungs- und Verantwortungsbereitschaft.



»Verantwortung« ist ein zentraler Begriff des Fastens. Hier liegt wohl auch die Erklärung dafür, warum eine dermaßen tiefgehende Therapie, die dazu noch Körper und Seele im selben Prozess so einfach, leicht und doch tief-schürfend erfasst, so lange braucht, um den ihr in diesen Zeiten mehr denn je gebührenden Platz in der Medizin zu finden. Auch wenn alle die explodierenden Kosten des Gesundheitswesens eindämmen wollen, findet eine der wirksamsten und die mit großem Abstand preiswerteste Therapie noch immer zu wenig offizielle Beachtung.

*Fasten als  
Therapie  
unserer Zeit*

Fasten verlangt die volle Eigenverantwortung der Betroffenen. Wenig aber ist heute so not-wendig und zugleich so unpopulär, wie Verantwortung zu übernehmen für den eigenen Körper, die eigene Seele, das persönliche Wachstum. Es gibt aber keine Möglichkeit, die Verantwortung für die eigene Gesundheit loszuwerden, etwa an Krankenkassen, Ärzte, Psychologen, Politiker und andere Spezialisten. Anonymen Gebilden wie »der Gesellschaft« lässt sie sich zwar aufbürden, jedoch ohne uns selbst wirklich zu entlasten. Therapien, die den Patienten vorgaukeln, ihnen die Verantwortung abnehmen zu können, führen auf Irrwege. Fasten folgt diesem Trend nicht, und das macht es einer verwöhnten Mehrheit wohl verdächtig.

*Fasten und  
Eigenverantwortung*

Auch für die Protagonisten der sogenannten Spaßgesellschaft ist Verzicht natürlich ein Schreckensthema. So blieb Fasten mehr ein Weg für Suchende, als eine gängige Therapieform zu werden. Wenn es sich in den letzten Jahren trotzdem immer mehr durchsetzt (immerhin fasten in Deutschland jedes Jahr bereits zwischen fünf und sechs Millionen Menschen), hat das offenbar mit einem breiten Erwachen und der zunehmenden Suche

*Fun und  
Verzicht*

nach Zielen und wirklichen Aufgaben zu tun, die dem Leben wieder Sinn geben können.

*Fasten und  
(Lebens-)  
Inhalt*

Fasten führt zum *Innehalten*. Wer Inhalt erhalten will, muss innehalten. Nur über Inhalt ergibt sich innerer Halt und eine eigene innere Haltung. Aus Inhalt kann sich Sinn ergeben, und so wird Fasten immer häufiger zur Quelle der Sinnfindung. Sinn aber gebiert Ziele und nicht selten das eine Ziel der Einheit mit allem, egal, aus welchem Grund es begonnen wurde. Es wird zu einem Weg, der durch die starke Innenwendung letztlich alle äußeren Alibis entzieht.

*Bewusst-  
seinsent-  
wicklung*

Ist auf diesem persönlichen Entwicklungsweg klar geworden, wie unmöglich es letztlich ist, die Selbstverantwortung abzugeben, da weder die besten Medizinprofessoren noch »die Gesellschaft« für den Einzelnen lernen, Schmerz überwinden oder gar dem Tod ins Auge sehen können, bietet sich Fasten als idealer Weg bewussten eigenverantwortlichen Fort-Schritts an. Das Körpergewicht spielt dabei keine tragende Rolle. Dafür rückt die Bewusstseinsentwicklung in den Vordergrund. Anstelle von funktionalen Maßnahmen, die auf direkt greifbare materielle Ergebnisse zielen, treten wie von selbst Rituale, die ihren Sinn in sich finden, als Teil des Entwicklungsweges.

*Selbsthilfe*

Uns auf diesem Weg der Selbstverwirklichung zu unterstützen ist die schönste und umfassendste Aufgabe des Fastens. Für sie Vertrauen zu schaffen ist Anliegen dieses Buches. Vertrauen wächst aus Sicherheit, dem Gefühl des Aufgehobenseins und aus Ehrlichkeit. So kann es durchaus Selbstvertrauen bringen, sich einzugestehen, dass letztlich die ganze Verantwortung für sich und sein

Leben, also auch für sein Fasten, selbst zu tragen ist. Dadurch entsteht Zutrauen zu den eigenen Möglichkeiten. Jeder ist auf diesem Weg auf die eigene Person angewiesen und wird starke und jetzt zu Anfang vielleicht noch ganz unvorstellbare Hilfe in sich selbst finden.

Soweit Hilfestellung von außen möglich ist, kann sie durchaus von einem Therapeuten kommen, am besten von einem, der so seriös ist, dass er nicht vorgibt, seinen Patienten die Verantwortung abzunehmen. Auch dieses Buch soll Sie unterstützen und den Boden bereiten, auf dem das Zutrauen zur eigenen Kraft, zum eigenen inneren Arzt wächst. Es wird zunächst den Rahmen abstecken, der verlässlich genug ist, Ihre ersten Schritte sicher zu begleiten, ohne Sie einengen oder auf Dauer an ein System binden zu wollen. Jeder Ratschlag und jede Wahrheit haben ihre Zeit, und was am Anfang sinnvoll ist, mag zum Schluss ganz überflüssig sein.

Zuerst empfehle ich deshalb, den Hinweisen sehr aufmerksam zu folgen, und zwar im Sinne Samuel Hahnemanns, der seinen Schülern der Homöopathie riet: »Macht es nach, aber macht es genau nach!« Besonders dort, wo sich Widerstand gegen einen Rat regt, ist Aufmerksamkeit angebracht, denn gerade da wird ein eigenes Problem liegen – wo käme sonst der Widerstand her? Probleme aber lösen sich auch beim Fasten nicht durch Missachtung, sondern durch Offenheit für sie. Fasten ist dabei wie kaum eine andere medizinische Maßnahme geeignet, Probleme zu lösen. Es geschieht nicht durch Verdrängung von Symptomen, sondern im Gegenteil durch eine geradezu homöopathische Offenheit dafür. So ist auch die aus der Homöopathie hinläng-

*Hilfestellung*

*Fasten  
und Erst-  
verschlim-  
merung*

lich bekannte Erstreaktion (bei der sich die Symptome zunächst verschlimmern) beim Fasten bekannt und kann vor allem die ersten drei Tage der Umstellung erschweren, aber auch erklären. Fasten geht mit den Symptomen um, lässt sie noch einmal kurz anklingen im Sinne einer Identifikation, fast, um dann wirklich nachhaltig damit fertig zu werden. Dieser grundsätzlich homöopathische Ansatz gilt generell fürs Fasten und ist vor allem für seinen verblüffenden Erfolg verantwortlich. Heilung einer chronischen Krankheit kann in diesem Sinne nur stattfinden, wenn sie wieder akut wird. Bei einer Erstverschlimmerung oder -reaktion werden unterdrückte oder chronische Symptome akut sichtbar und spürbar. Daraufhin wird die gesamte Abwehr oder Lebenskraft aktiv, um sich mit den Beschwerden auseinanderzusetzen und sie zu heilen, etwa im Sinne des griechischen Philosophen Paramenides, der schon vor 2500 Jahren gesagt haben soll: »Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen, und ich heile euch alle Krankheiten.« Fieber ist ein akutes Geschehen und bringt wieder Energie in vor sich hin schwelende Konflikte.

*Homöopathie und  
Ausnahmen*

Die Homöopathie kämpft nicht gegen, sondern kümmert sich um die »äußerlichen« Symptome und nimmt sie zum Anlass, wirkliche Lösungen für die ihnen zugrunde liegenden Störungen zu finden. Das ist auch der Grund, warum sie zur Unterstützung des Fastens die Medizin der Wahl ist und in diesem Buch an einigen Stellen hinzugezogen wird. Ganz ähnlich sollten Fastende, gerade was ihnen in dieser besonderen Zeit Widerwillen macht, wichtig nehmen und ihrer Zuwendung versichern. Genau wie uns Symptome – beim Fas-

ten und generell – stören und doch über den homöopathischen Ansatz zu Lösungen führen, ist es auch mit zunächst Widerwillen auslösenden Empfehlungen. Ausnahmen von den Regeln des Fastens, die man für sich beansprucht, können dem individuellen und originellen Weg entsprechen und wichtig sein, sie können aber auch auf Um- und Irrwege führen.

Wenn eine Maßnahme für Sie persönlich tatsächlich überflüssig ist, weil Sie das Thema schon hinter sich haben, zeigt es sich am ehesten daran, dass sie genauso gut und vor allem ohne Widerstand noch einmal durchgeführt werden könnte. Das gilt generell für alles, worüber man hinausgewachsen zu sein glaubt. Widerstand gegen etwas ist hingegen fast immer ein Zeichen dafür, dass man es noch nicht ausreichend bewältigt, sondern noch vor sich hat.

Das gilt natürlich nur für den Anfang. Später, wenn die ersten Erfahrungen mit Fastenkuren im sicheren Rahmen gemacht worden sind, wird sich durchaus ein eigener, individueller Weg herauskristallisieren. Fasten erleichtert diesen Prozess sogar, denn es erhöht Sensibilität und Empfänglichkeit für Hinweise aus dem eigenen Inneren. All die zum anfänglichen Gelingen notwendigen Anweisungen und Rezepte werden später überflüssig. Solange man noch nicht allein »gehen« kann, sollte man aber bereitwillig diese »Krücken« benutzen. Hat man dann eigenständig gehen gelernt, ist es Zeit, sie beiseitezulegen. Wer bei seiner zwanzigsten Fastenkur immer noch sklavisch nach Rezepten lebt, ähnelt einem erwachsenen Schwimmer, der aus alter Gewohnheit nicht auf den Schwimmreifen verzichten will.

*Widerstand  
auf dem  
Weg*

*Jenseits von  
Rezepten*

*Gewohnheit  
und Rituale*

Gewohnheiten sind hinderlich auf dem Entwicklungsweg, und es gilt, sie zu durchschauen und aufzulösen. Wo sie notwendig sind, wie etwa bei den täglichen Hygieneübungen, ist es zielführend, sie mit Bewusstsein zu füllen und so zu lebendigen Ritualen zu machen. Der Unterschied zwischen einer lästigen Gewohnheit und einem Ritual liegt »nur« in der Bewusstheit. Dieser scheinbar so kleine Unterschied ist in Wirklichkeit ein riesiger. Es ist der Unterschied zwischen einer Zen-Übung, bei der immer wieder dasselbe Exerzitium ausgeführt wird, und abstumpfender Fließbandarbeit. So wurde ein Zen-Meister einmal von einem Schüler gefragt, worin sein Geheimnis bestünde, und er sagte: »Ganz einfach, wenn ich liege, liege ich, und wenn ich sitze, sitze ich; wenn ich aufstehe, stehe ich auf, und wenn ich gehe, gehe ich.« – »Das kann es nicht sein«, entgegnete der Schüler, »das tun wir auch.« – »Ganz und gar nicht«, antwortete der Meister: »Wenn ihr liegt, sitzt ihr schon fast, wenn ihr sitzt, seid ihr bereits beim Aufstehen, und wenn ihr dann steht, geht ihr in Gedanken schon.«

*Geheimnis  
Bewusstheit*

Bewusstsein ist also nicht nur, aber auch beim Fasten der entscheidende Punkt. Hier fallen die Entscheidungen und werden die Weichen gestellt. Wer bewusst ist, wird kaum Fehler machen, und bewusst ist am ehesten, wer wach bleibt. Wach ist, wer – wie jener Zen-Meister – an jedem Ort, wo er ist, wirklich ist, und in jedem Moment, in dem er lebt, wirklich lebt und präsent ist. Eigenverantwortung und Ehrlichkeit werden hier zur Selbstverständlichkeit und die morgendliche Dusche zu einem heilenden, wenn nicht heiligenden Reinigungsritual, die Tasse Tee wird zur Teezeremonie und die Fas-

tenkur zu einer vollendeten Meditation, einem rituellen Tanz um die eigene Mitte.

Essen wird dann mit der Zeit auch zu einem bewussten Ritual und kann irgendwann sogar ganz auf der Strecke bleiben, wenn wir etwa an die im letzten Jahrzehnt bekannter werdende Lichtnahrung denken. Diese stellt zwar unser bisheriges Weltbild infrage, ist aber inzwischen zu verbreitet, um von intelligenten Menschen noch länger geleugnet zu werden.

Auch wenn das Fasten sinnvollerweise mit einer Woche begonnen wird, kommen mit der Zeit andere Herausforderungen auf den Plan, und natürlich liegt in der christlichen Kultur auch der Gedanke an eine entsprechende Fastenzeit nahe. Alle großen biblischen Fastenrituale dauerten aber vierzig Tage, und so erstreckt sich die klassische christliche Fastenzeit über etwa diesen Zeitraum von Aschermittwoch bis Ostersonntag. Als ich das erste Mal so lange gefastet hatte, nahm ich in den ersten beiden Wochen drastisch ab, wie ich das von meinen anderen Fastenzeiten gewohnt war, von der dritten bis zur vierten Woche reduzierte sich die Gewichtsabnahme immer mehr, sodass ich in der fünften und sechsten Woche vor einem Rätsel stand, denn obwohl ich weiterhin Energie verbrauchte, nahm ich gar nicht mehr messbar ab. So machte ich schon damals eine Erfahrung, die mir viele Jahre später in Gestalt des Lichtnahrungsprozesses wiederbegegnete, auch wenn mir das damals noch gar nicht klar wurde. Inzwischen haben viele im Lichtnahrungsprozess erlebt, wie relativ die physikalische Wirklichkeit ist.

*Licht-  
nahrung*

*Persönliche  
und bibli-  
sche Fasten-  
erfahrung*







TEIL I

Wissenswertes  
zum Fasten

## Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual

### Essen und Fasten

*Zwei Seiten  
einer  
Medaille* Essen und Fasten gehören zusammen wie Schlafen und Wachen, Ausatmen und Einatmen, es sind zwei Seiten derselben Medaille. Unser ganz natürlicher Lebensrhythmus umschließt beide Pole – wir leben einen ständigen Wechsel zwischen Essen- und Fastenperioden –, nur die Dauer ist veränderbar, die Tatsache an sich nicht. Mit fortschreitender Zivilisation ist diese Wahrheit fast in Vergessenheit geraten, die Fastenperioden wurden immer kürzer, und das Nahrungsmittelangebot wurde immer reichlicher. Essen ist heute bei uns so selbstverständlich und im Überfluss vorhanden, dass man fast ununterbrochen Nahrung aufnehmen könnte – gesünder oder gar glücklicher sind wir dadurch allerdings nicht geworden. Gemessen an den Mangelzeiten früherer Epochen, geht es uns prinzipiell natürlich viel besser. Der *Überfluss* aber macht uns auch schon wieder krank, und so ist Essen für viele wirklich weitgehend *überflüssig*.

*Religion  
und Fasten* Als der Mensch sich noch ursprünglicher mit der Natur auseinandersetzen musste, gab es notgedrungen längere Fasten- oder wohl eher Hungerperioden. Aber nicht nur die zivilisatorische Entwicklung hat die Fastenzeiten reduziert und die Mahlzeiten betont, vor allem der Niedergang der großen Religionen beendete eine lange Tradition religiösen Fastens. Zugunsten weltlicher Macht

gaben die Religionen immer mehr inhaltliche Positionen auf. Reste sind noch das karfreitägliche Fasten der Katholiken oder das Osterfasten der Griechisch-Orthodoxen, das Jom-Kippur-Fasten der Juden.

Betrachten wir die Haltung der großen Ärzte der Vergangenheit zum Fasten, so wird deutlich, wie wichtig sie es nahmen, und dass sie es bereits bis in Dimensionen kannten, die wir erst heute wieder »neu entdecken« müssen. Einer der Ahnväter unserer heutigen Medizin, Galenus, sagte: »Die Seele wird durch zu viel Fett, wird durch zu viel Blut und Fett erstickt und ist dann nicht fähig, göttliche und himmlische Dinge einzusehen und zu beurteilen.« Avicenna, einer der berühmtesten Ärzte des Mittelalters, behandelte seine Patienten mit Fastenkuren – ebenso wie auch Paracelsus. Hippokrates verkündete: »Der Hunger wirkt auf die Natur des Menschen mit großer Kraft ein und kann als ein Mittel angesehen werden, das zur Heilung führt.« All diese Berichte und Zitate bezeugen, in welcher bewährten und verlässlichen Traditionen sich Fastende bewegen. Die Nachfahren jener großen Heiler aber gingen einen ähnlichen Weg wie der Klerus und schafften sich das Fasten und damit zugleich eine enorme Konkurrenz vom Leibe. Fastend nämlich konnten Patienten jederzeit den Wahrheitsgehalt der alten ärztlichen Gewissheit erkennen, dass der Arzt nur pflegt, die Natur aber heilt: *Medicus curat – natura sanat*.

In der Medizin hat das Fasten also eine recht widersprüchliche Tradition, wechselnd mit den jeweils aktuellen Vordenkern zwischen Euphorie und Ablehnung. Heute ist es zwar wieder ganz aktuell – allerdings mit

*Die großen  
Ärzte über  
Fasten*

*Fasten in  
der Medizin*

starker Betonung des körperlichen Aspektes, die bis zur Leugnung des Religiös-Spirituellen gehen kann. Der Grund für den Aufschwung des Fastens ist offensichtlich: Die Menschheit der sogenannten entwickelten Länder hat sich so weit auf den einen, materialistischen Pol konzentriert, dass sie nun berechtigte Angst um ihr körperliches Wohlergehen bekommt – zumal immer mehr Vertreter bereits an der eigenen Masse zugrunde gehen. *Übergewicht ist letztlich eine Krankheit, heute schon eine Volkskrankheit, und die Fettsucht eben eine Sucht.* Und wie jede Krankheit stellt auch sie eine Aufforderung dar, eine Möglichkeit, geheilt oder wenigstens heiler zu werden, und so ist sie letztlich eine Chance. Fettsucht ist durch ausschließliche Beseitigung der Symptome aber ebenso wenig zu heilen wie irgendeine andere Krankheit. Das zeigen im Falle der Süchte die sehr hohen Rückfallquoten und in anderen Fällen die Symptomverschiebungen, die heute durch das Weiterschicken von Spezialist zu Spezialist nur weniger auffallen.

*Fasten und  
Schlank-  
heitswahn*

In dieser Situation liegt im Fasten auch eine gewisse Gefahr, denn es wird im Rahmen des immer mehr um sich greifenden Schlankheitswahns besonders junger Mädchen und Frauen nicht selten für absurde und ungesunde Nulldiäten missbraucht, die eigentlich mit Fasten gar nichts zu tun haben, sondern eher Hungerkuren sind, aber doch den guten Ruf des Fastens beschädigen. Magersüchtige gehören natürlich nicht in Fastenseminare oder jedenfalls nicht ohne die entsprechende notwendige Psychotherapie.

Durch den Fortschritt der symptomatisch behandelnden Medizin wird die Menschheit vielleicht beruhigt,

aber offensichtlich nicht gesünder. Eine wirkliche Heilung kann erst einsetzen, wenn man Krankheit als Zeichen begreift: als Zeichen für das Verlassen des eigenen Entwicklungswegs. Im Hinterfragen und schließlich Verstehen des Symbols »Krankheit« liegt die Chance, wieder zurückzufinden auf den Weg zur Heilung – zum Heil. Die Auseinandersetzung mit dem »Zeichen Krankheit« setzt voraus, dass man es erst einmal als solches annimmt, die Verantwortung übernimmt und sich die unbequeme Frage stellt: »Warum passiert gerade mir gerade das, gerade jetzt?« – und eben nicht mit dem Schicksal hadert, sondern es auf sich bezieht. Entrüstete Feststellungen, ein anderer esse viel mehr und werde trotzdem nicht dick, führen weg von der Heilung in Richtung Verbitterung bzw. Kampf gegen die eigene Lernaufgabe, die man nicht mit den Aufgaben anderer vergleichen sollte. Es geht darum, zu erkennen und anzunehmen, dass man exakt das erlebt, was man (sich) verdient hat. Jeder muss genau an seinem Problem lernen, was nicht zufällig am schwersten erscheint, sonst hätte er es wahrscheinlich schon gelöst. Sicherlich ist es richtig, dass es auf verschiedenen Ebenen verschiedene, für die jeweilige Ebene auch durchaus gültige Erklärungen gibt. Die Drüsen spielen eine Rolle, auch Vererbung, Konstitution, psychische Belastungen und so weiter. Diese relativ vordergründigen Erklärungen haben alle ihren Wert und bieten sicher Möglichkeiten für therapeutische Ansätze. Gefährlich werden sie nur, wenn sie als Ausreden dienen, um sich nicht mit dem eigenen Problem auszuöhnen, bzw. wenn sie den Blick auf die »tieferen Ursachen« verstellen.

»Krankheit  
als Symbol«

»Spirituelle  
Ausreden« Auch »spirituelle« Erklärungen werden häufig missbraucht, um an den eigenen Problemstellungen vorbeizuleben. Ein stier- oder schützebetonter Mensch wird sich wahrscheinlich schwerer tun, seine Essensgewohnheiten in Harmonie zu bringen – umso mehr wird gerade er den Umgang mit seinen Prinzipien daran lernen können. Ein jungfraubetonter Mensch mag da vom Schicksal begünstigt sein. Nur, die Verantwortung einer Stier-Sonne zuzuschieben ist auch nicht spiritueller, als sie bei den Genen zu suchen. Dem Fettpolster und dem in ihm liegenden Problem werden beide Wege jedenfalls nicht gefährlich. Dazu muss man die Verantwortung schon selbst übernehmen.\*

Essen als  
Ersatz-  
befriedigung An der Problematik des Übergewichts lassen sich einige, wenn nicht die Grundprobleme unserer Zeit aufzeigen. Einem Überangebot an Waren steht in den Industrieländern eine Leere an geistigen Inhalten gegenüber, während es in den sogenannten unterentwickelten Ländern nahezu umgekehrt ist. Tatsächlich wird der bei uns nach wie vor vorhandene Hunger nach geistigen Inhalten in Ermangelung entsprechender Nahrung mit materiellen Dingen gestillt – zum Großteil auch mit Essen. Das urmenschliche Bedürfnis, zu wachsen und sich auszudehnen, wird auf der körperlichen Ebene gelebt, weil die geistige durch verschiedene Barrieren blockiert ist. Es handelt sich hier offenbar um eine Ebenenverschie-

\* Eine Hilfe dabei und bei vielen der hier vorgeschlagenen Maßnahmen sind die CDs und die Selbsthilfebücher, die am Ende des Buches aufgeführt sind. Dort finden Sie zu den verschiedenen Themen dieses Buches weiterführende Literatur, geführte Meditationen sowie Übungsmaterial für die Praxis.

bung – die Psychoanalyse würde sagen: um eine Ersatzbefriedigung und Verschiebung auf die orale Sphäre.

Es geht nun aber nicht darum, dieses Problem mit irgendeiner Theorie zu erklären, sondern es im individuellen Fall zu erkennen und weder einfach das Fehlverhalten zu unterbinden (klassische »Entzugs«-Therapie) noch das an sich evolutionäre Suchen zu verhindern, sondern vielmehr darum, das Suchen bewusst zu machen und ihm einen Ausweg aus den Tortenbergen, den Rauschmitteln und so weiter zu eröffnen. Hier bietet bewusstes Fasten einen idealen Ansatz. Die Erfolge mit »Entzugs«-Therapien, die einfach das Suchtmittel wegnehmen, waren schon immer minimal, wohingegen Therapien, die die Sucht durch eine andere Ebene ersetzen, gute Erfolge haben. Natürlich ist bei körperlichen Süchten aber auch der Entzug Voraussetzung für eine Lösung, und auch hier ist Fasten eine unglaubliche Erleichterung, weil es jedem Entzug die Spitzen nimmt. Selbst der härteste Entzug bei Heroin wird in Verbindung mit Fasten erträglicher, Alkohol- und Nikotinentzug verlieren an Dramatik. In den Seminaren der letzten dreißig Jahre haben ungezählte Abhängige damit den körperlichen Abschied von ihren Suchtmitteln geschafft, wobei das zwar nur der erste, aber immerhin ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung der Freiheit ist.

Der zweite entscheidende Schritt führt zur Umwandlung der unerlösten Bearbeitungsebene in eine entwicklungsförderliche. Aus Sicht der spirituellen Philosophie geschieht das, wenn die Verschiebung innerhalb der senkrechten Symbolkette bleibt (bei Drogensucht also

*Fasten und  
Entzug*

*Senkrecht  
Denken*

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ruediger Dahlke

## **Das große Buch vom Fasten**

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-21902-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2009

Das umfassende Standardwerk zum Thema Heilfasten

Fasten ist eine natürliche Präventivmedizin. Es kann aber auch helfen, Symptome wie Rheuma, Gicht, Diabetes, Haut- und Darmerkrankungen zu lindern oder ganz zu heilen. Der Fastende beschreitet einen ganzheitlichen Erfahrungsweg, der ihn zu einer körperlichen und seelischen Reinigung und mitunter sogar zu einer neuen Lebensstufe führt. Wer neben einer medizinisch fundierten Beschreibung der Abläufe auch den spirituellen, seelischen Prozess des Fastens begreifen will, findet zu diesem Buch keine Alternative.

 [Der Titel im Katalog](#)