

A r b e i t s h i l f e n

Ich hungere mich gesund

DOKUMENTATION

Fasten für Leib und Seele



Katholisches Filmwerk

Ich hungere mich gesund Fasten für Leib und Seele

30 Minuten, Dokumentation

Deutschland 1999

Ein Film von Martin Buchholz

Produktionsleitung: Eberhard Honigmann

Redaktion: Friedhelm Lange

Produktion: Westdeutscher Rundfunk, Köln

Kurzcharakteristik

Der Film zeigt an drei Beispielen auf, wie Menschen durch Fasten versuchen, Körper, Geist und Seele von beschwerlichem Ballast zu befreien, zu Ruhe und Besinnung zu kommen und ihr Leben neu auszurichten. Ob es sich um ein Wellness-Angebot auf Teneriffa handelt, eine Fastenkur im Kloster oder das therapeutische Fasten in einer Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie – stets geht es darum, dass Menschen zum Einklang mit sich selbst finden, dass sie sich von den Dingen distanzieren, die sie fremd bestimmen, die unter Stress setzen und die innere Stimme betäuben. Schließlich sollen sie wieder lernen, aus sich selbst heraus neue Kräfte zu entwickeln.

Einsatzmöglichkeiten

Die Angebote von Fastenkuren und Selbstfindungskursen werden vor allem von Erwachsenen und speziell von Berufstätigen wahrgenommen.

Deshalb ist dieser Film *in erster Linie in der Erwachsenenbildung* einsetzbar. Thematisch bieten sich dazu solche Fragestellungen an, die sich mit Möglichkeiten befassen, wie Menschen zu Ruhe und Sammlung und zur Unterscheidung dessen finden können, worauf es in ihrem Leben ankommt. Aber auch dort, wo kritische Anfragen an unsere Konsumgesellschaft, an vorherrschende materialistisch ausgerichtete Mentalitäten, an Faktoren der Meinungsmache und Fremdbestimmung thematisiert werden, lässt sich der Film, zumindest in Ausschnitten, einsetzen. Dabei sollten sich die Veranstalter jedoch bewusst sein, dass der Film gesellschaftskritische Aspekte weitgehend ausklammert und sich darauf beschränkt, Beispiele einer Veränderung individueller Lebenseinstellungen und -stile aufzuzeigen. Schließlich bietet sich der Film auch zur Einstimmung in Meditationskurse und Fastenkuren an. Er gibt sowohl Aufschluss über die heilsamen körperlichen und psychischen Folgen des Fastens als auch Anhaltspunkte zur Behandlung spiritueller Erfahrungen und Erkenntnisse.

In der Schule und Jugendarbeit bieten sich nur begrenzte Einsatzmöglichkeiten, da sich das Bedürfnis nach Selbstfindung und psychisch-spiritueller Stärkung bei Jugendlichen in der Regel anders äußert als bei den erwachsenen Personen des Films. Diese sind zudem Repräsentanten eines Wohlstandsbürgertums – nicht jeder kann sich solche Kurse und Kuren leisten –, mit dem sich Jugendliche gewöhnlich kaum identifizieren. In solchen Veranstaltungen jedoch, wo Fragen der Identitätsfindung durch eine kritische Distanz zu den Werten und Mentalitäten der Konsum- und Erfolgsgesellschaft thematisiert werden, wo es um die Wahrung innerer Freiheit, um spirituelle Erfahrungen und authentische Empfindungen geht, kann der Film als Impuls und Aufhänger für Reflexionen und Gespräche herangezogen werden.

Inhalt

Der Film zeigt an drei Beispielen, wie Menschen durch unterschiedliche Formen des Fastens zu einer von Innen kommenden Erholung für Körper, Geist und Seele zu finden suchen. Zunächst geht es unter dem Motto „Fit for Fun“ um ein kommerzielles Angebot, das in einem zweiwöchigen Wander-Fasten-Urlaub besteht. Der Zuschauer begleitet eine kleine Gruppe meist älterer Menschen bei ihren Wanderungen durch die Wüsten- und Berglandschaft Teneriffas, erlebt sie bei Naturentdeckungen, Wasser- und Yogaübungen und erfährt, dass

Fasten sensibler für die Natur, die Mitmenschen und vor allem für die eigene innere Stimme machen kann. Findige Anbieter aus der Tourismusbranche, so der Kommentator, haben eine alte religiöse Erfahrung wiederentdeckt, die in den Kirchen fast vergessen wurde: dass Fasten und innere Einkehr zusammengehören und beides Kräfte der Seele frei setzt.

Im zweiten Beispiel wird eine religiös-spirituell ausgerichtete Fastenkur vorgestellt. In dem von der evangelischen Michaelsbruderschaft geleiteten Kloster Kirchberg bei Tübingen finden Kurse statt, die darauf abzielen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer Harmonie mit sich selber finden, sich ihrer Verfehlungen und Schwächen bewusst werden, ihr Leben zu ändern bereit sind, und die Kräfte des Körpers und der Seele wieder neu zu entfalten lernen. Das Fasten soll bereit machen zu einer Versöhnung mit sich selbst und mit den Mitmenschen und zu einer neuen Aufgeschlossenheit für Gott führen.

Im dritten Beispiel wird demonstriert, welche Bedeutung das Fasten für therapeutische Prozesse haben kann. Die Patienten einer Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie in Oberstdorf leiden an Depressionen, Zwangserkrankungen, Arbeitssucht. Für sie bedeutet Fasten das Loslassen von Dingen, die ihre innere Stimme zudecken und mundtot machen. Nur so kann das Verdrängte hochkommen und bearbeitet werden.

Gestaltung

Der Film ist lebendig und abwechslungsreich gestaltet. Indem er zahlreiche Elemente und Übungen zu verschiedenen Formen des Fastens vorstellt und auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort kommen lässt, macht er den Zuschauer neugierig. Er animiert ihn, hinzusehen und sich zu fragen, wie es mit den Bedürfnissen der eigenen Seele bestellt ist, und was er selbst unternimmt, um zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die oft persönlichen Aussagen und Szenen werden, mit Respekt und ohne Wertung, auf eine lockere und ansprechende Art und Weise kommentiert. Dabei fließt gelegentlich auch ein freundlich-spöttischer Ton ein, wenn Wohlstandsbürger ins Schwitzen kommen und sich zunächst einigen Speck abtrainieren müssen, bevor sie ihre Seele spüren.

Für Zuschauer, die an Fragen der Selbstfindung, der Echtheit und Spiritualität interessiert sind, ist dieser kurzweilige Film anregend und ermutigend, er verleitet zum Nachdenken und zum Hineinhorchen in sich selbst.

Interpretation

Dass viele Menschen unserer Zeit unter Hektik, Stress und dem Eingespanntsein in tausenderlei Verpflichtungen leiden, und dass die vielfältigen Zerstreuungen des Alltags manchen daran hindern, die eigenen Gefühle und Regungen der Seele wahrzunehmen, ist allgemein bekannt. Die zahlreichen Angebote von Wellness-, Gesundheits- und Meditationszentren, die auf Selbstfindung, auf authentisches Erleben und auf eine Befreiung von körperlichem und seelischem Ballast ausgerichtet sind, finden regen Zulauf. Der Film führt beispielhaft vor Augen, wonach die Menschen in den unterschiedlichen Einrichtungen suchen und was sie hier zu erwarten haben. Dass damit seitens der Anbieter auch geschäftliche Interessen verbunden sind, wird zwar nicht verschwiegen, tritt aber in den Hintergrund gegenüber der Frage, ob diese Angebote wirklich halten, was sie an elementaren Erfahrungen bei der Suche nach dem, worauf es im Leben ankommt, versprechen. Der Kommentar enthält sich eines abschließenden Urteils. Dies muss der Zuschauer selbst fällen – entweder durch den Eindruck, den er bei den illustrierten Beispielen gewinnt, oder indem er sich ebenfalls auf solche Erfahrungen einlässt. Dies kann sich auszahlen, wenn man es ernst meint und die Konsequenzen zu ziehen bereit ist: seine Einstellung zum Leben, zu sich selbst und zu den Menschen zu ändern und neue Akzente in seinem Alltag zu setzen.

Ob es dazu notwendig ist, solche Kurse zu besuchen, wie sie der Film vorstellt, ist eine offen gehaltene Frage. Dies soll den Zuschauer dazu veranlassen, nach eigenen Wegen zu suchen, um zu einem besseren Einklang mit sich selbst sowie mit der Mit- und Umwelt zu gelangen. Somit verbleibt der Film nicht auf dem Niveau einer Reportage, sondern verfolgt eine bewusstseinsbildende Intention, indem er die Frage nach dem wahren und lohnenden Leben aufwirft und beispielhaft mögliche Wege aufzeigt.

Ansätze zum Gespräch / Didaktische Hinweise

Der Film lässt sich in solchen Schul- und Erwachsenenbildungsveranstaltungen einsetzen, die sich mit der Frage befassen, was im Leben wesentlich ist, was Sinn macht, Erfüllung bringt, die eigene Identität stärkt und der Verantwortung sich selbst gegenüber gerecht werden lässt. Er ist gut dazu geeignet, diese Fragen, die leicht zu allgemeinen Aussagen über den Sinn

des Lebens, über die Übel des Zeitgeistes und die fremdbestimmenden Zwänge des Alltags verleiten, auf die praktische Ebene des Verhaltens und Handelns zu lenken: Über einige Fragen, die auf eine Selbstvergewisserung abgestellt sind, lässt sich das Gespräch bald auf die konkreten Umstände des Lebens und auf neue Möglichkeiten der Gestaltung des Alltags lenken:

- Wer sagt mir, worauf es im Leben ankommt? Was unternehme ich, um das Gefühl zu haben, ein sinnvolles Leben zu führen?
- Wodurch werde ich von meinen eigentlichen Wünschen und Absichten weggeführt? Was empfinde ich als Ballast in meinem Leben?
- Welche Bedeutung gebe ich dem Begriff „Versöhnung“ – im Blick auf mich selbst, auf meine Mitmenschen, auf meine bisherige Biografie?
- Wie kann ich neue Gewichtungen in meinem Leben vornehmen?
- Welche Umstände machen mir den Alltag schwer, was entlastet mich, was motiviert und ermutigt mich, Neues auszuprobieren?
- Mit wem kann ich am ehesten etwas in meinem Leben ändern, und wer hindert mich daran?
- Wo finde ich Anhaltspunkte dafür, mein Leben und das Zusammenleben mit anderen kritisch anzuschauen, zu korrigieren, neu auszurichten – bei vorbildlichen Menschen, in der Religion, in der Philosophie, in der Literatur, in der Kunst?
- Was kann ich an eigenen Erfahrungen mit den Versuchen, zur Mitte zu finden, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und authentischer zu leben, weitergeben? Wem möchte ich dies mitteilen? Und wie kann ich andere überzeugen?

Matthias Hugoth / Lydia Weck

Kopienverleih: Kirchliche und öffentliche AV-Medienstellen
Kopienverkauf für nichtgewerblichen Einsatz durch:

Katholisches Filmwerk GmbH

Postfach 111152 · 60046 Frankfurt

Ludwigstraße 33 · 60327 Frankfurt

Telefon: (069) 97 14 36-0 · Telefax: (069) 97 14 36-13

Internet: www.filmwerk.de · E-Mail: info@filmwerk.de

Herausgegeben vom Programmbereich AV-Medien
Katholisches Filmwerk GmbH, Frankfurt/M.