

# DIE EKSTASE ERREICHEN. Fastentechniken als neue religiöse Erfahrungen

*Isabelle Jonveaux*

UDK 248.153.4  
248.217:248.15

Das Fasten ist eine sehr verbreitete Technik in fast allen Religionen der Welt, die die Ernährung durch Verbote und Reduzierungen reguliert. In der Katholischen Kirche jedoch sieht diese Praxis vernachlässigt aus: Die zwei einzigen wirklichen Fastentage, die die Kirche fordert, sind der Aschermittwoch und der Karfreitag. Das eucharistische Fasten wurde auf eine Stunde reduziert und ist auch fast verschwunden. Die Mönche und Nonnen, die für den katholischen Bereich theoretisch die Virtuosen<sup>1</sup> des Fastens sind, haben diese Praxis auch sehr reduziert. In fast keinem einzigen Kloster in Österreich verzichten die Mönche und Nonnen überhaupt auf Fleisch, obwohl es die konkreteste Empfehlung des Heiligen Benedikt die Ernährung betreffend in seiner Regel ist (RB, 39). Bedeutet das, dass das Fasten in der Konsumgesellschaft keine Rolle mehr spielt, und besonders im Rahmen des religiösen Lebens? Laut Régamey: »Heute handelt es sich nicht sehr um die Frage, ob das Fasten aufgewertet sein soll — es gibt ja fast keines mehr —, sondern darum, ob das geistige 'Fasten' in einem eigentlichen Fasten, d.h. im völligen oder teilweisen Nahrungsverzicht, konkrete Gestalt annehmen soll.«<sup>2</sup> Obwohl die moderne Gesellschaft immer weniger von traditioneller religiöser Praxis geprägt ist, können heute neue Formen von religiösen Erfahrungen im Konsumbereich beobachtet werden. Während die Klöster sich von Mönchen und Nonnen leeren, wächst das Interesse dem Klosterleben gegenüber immer mehr und die Aufenthalte im Kloster oder Bücher über die klösterliche Lebensweise<sup>3</sup> werden immer modischer.

Die ehemaligen asketischen Techniken so wie das Fasten finden also in der heutigen Gesellschaft neue Anwendungen. Das beste Beispiel dafür sind

\* Isabelle Jonveaux, [isabelle.jonveaux@uni-graz.at](mailto:isabelle.jonveaux@uni-graz.at), Institut für Religionswissenschaft, Karl-Franzens-Universität Graz / CEIFR Paris, Institute for Religious Studies, University of Graz / CEIFR Paris

1 Begriff von Max Weber, *Religionssoziologie*.

2 Régamey, *Wiederentdeckung des Fastens*, 244.

3 Zum Beispiel: Holler, *Fasten mit Klosterrezepten*.

die sogenannten Fasten- und Wanderwochen — das ist ein eingetragenes Warenzeichen, wo man sich oft auf das klösterliche Erbe beruft, obwohl die Mönche das nie so — und so streng — gelebt haben. Wenn diese Techniken aber nicht mehr im religiösen Rahmen stattfinden, was ist dann ihr Ziel? Die traditionellen Formen von Fasten wurden betrachtet als »a necessary or advantageous practice leading to the initiation or maintenance of contact with the divinity, or some supernatural or transcendent being«<sup>4</sup>. Bezwecken diese neuen Formen von Fasten noch, Gott zu suchen, und wenn nein, was bezwecken sie? Können sie zu einer Art Ekstase führen, wie die ehemaligen Fastentechniken der MystikerInnen? Inwiefern sind diese Techniken anderen traditionellen religiösen Techniken ähnlich? Und schließlich, was ist letztendlich die Bedeutung dieser Praktiken im Rahmen der säkularisierten und gesättigten Gesellschaft?

Dieser Vortrag bezieht sich besonders auf eine Feldforschung bei einer Wanderfastenwoche in Österreich. Kurz skizziert besteht das Prinzip dieser Fastenwoche in dem Nichts-Essen nach der Methode des Dr. Otto Buchinger (1878–1966), also nur Flüssigkeiten trinken und in der Wanderung, 150 km in sieben Tagen. Das Ganze findet immer in der Gruppe statt — vom Gehen in Sichtkontakt bis zum Doppelzimmer, so dass man von einer Überwachung à la Foucault<sup>5</sup> sprechen kann. Wichtig ist es aber zu betonen, dass es um ein »Fasten für Gesunde« geht, also nicht als medizinisches Heilmittel.

Im ersten Teil wird der Reinigungsprozess dieser Fastentechniken nachgezeichnet, um in einem zweiten Teil zu zeigen, wie es zu einer Form der Ekstase dann weiterführen kann. Schließlich wird die Bedeutung dieser Praxis in der heutigen Gesellschaft in Frage gestellt.

## 1. *Das moderne Fasten als Reinigungsprozess*

### a. Das religiöse Bricolage des modernen Fastens

Zuerst muss man sich fragen, ob es sich wirklich um ein religiöses Fasten handelt, und wenn ja, in welchem religiösen Kontext es Platz nimmt. Eigentlich könnte man sagen, dass die religiösen Referenzen eher implizit als explizit sind. Explizit religiös war es also in dem Sinne nicht, dass es nicht im Rahmen einer institutionalisierten Religion stattgefunden hat. Explizit war es auch nicht, da es keine gemeinsame Art von Gebet oder Vortrag gab. Religiös war es aber durch das Appellieren an religiöse Referenzen und durch

4 Rader, »Fasting«, 2995.

5 Foucault, *Surveiller et punir*.

subjektive Erfahrungen. Der untersuchte Fall war ein typisches Beispiel von dem, was man heute in der Religionssoziologie religiöse Bricolage (Zusammenbasteln) nennt<sup>6</sup>. Erstens war es als Fasten–Pilger–Wandern bezeichnet und der Weg war ein Pilgerweg hin zu einem traditionellen christlichen Pilgerort. Nebenbei gab es Referenzen zu anderen religiösen Traditionen: Die Fastentrainerin ist auch Reikimeisterin, der Prophet Sai Baba aus Indien war durch verschiedene Bilder (auf den Wanderstöcken z.B.) anwesend und der Dalai Lama wurde wegen seiner eigenen Fastenmethode erwähnt. Jede Teilnehmerin hatte also die Möglichkeit, sein eigenes religiöses Bricolage zu machen, und für die nicht–Gläubigen ging es um eine Form von Spiritualität, die »Praktiken, die drauf abzielen, die Alltagswelt zu transzendieren und eine Verbindung zur höheren Realität herzustellen«, versammelt<sup>7</sup>.

## b. Reinigungsprozess

Das moderne Fasten bezweckt nicht mehr unbedingt Gott zu suchen, oder Buße für Gott zu tun, sondern in erster Linie, sich selbst zu suchen, und Buße für seinen Körper zu tun. Ganz klar war es in dieser Woche, wo ich eine Teilnahmebeobachtung gemacht habe, und auch in den Unterlagen, dass das Fasten als totale Reinigung des Körpers, der Seele und des Geistes funktioniert. Diese Funktion kann in anderen Formen von religiösem Fasten beobachtet werden, zum Beispiel im Hinduismus<sup>8</sup>.

Das Bedürfnis den Körper zu reinigen, obwohl man grundsätzlich gesund ist — »Fasten für Gesunde« — bedeutet im Hintergrund, dass der Körper unrein oder verschmutzt wäre. Laut der Organisatorin — ab jetzt Eleonora–: »Fasten ist entgiften, entschleunigen und reinigen« und weiter: »Aber nicht nur der Körper wird von alten Giftstoffen befreit, auch eine ‚geistig, seelische Reinigung‘ wird durch das Fasten eingeleitet«. Ohne bestimmte Techniken riskiert man auch — laut Eleonora — eine »Rückvergiftung«. Wegen der Gewohnheiten der modernen Gesellschaft, und besonders der sogenannten ungesunden Ernährung aber auch der Luftverschmutzung usw., wäre der Körper unrein und würde deswegen eine Reinigung brauchen. Wie im Fall der religiösen Anorexie bei den Mystikerinnen von Caroline Bynum<sup>9</sup> oder von Jacques Maître<sup>10</sup> untersucht, sind hier nicht nur die Nahrungsmittel, sondern auch der Körper unrein.

6 Siehe z.B. Hervieu–Léger, *Pilger und Konvertiten*.

7 Höllinger und Tripold, *Ganzheitliches Leben*, 36.

8 Assouly, *Les Nourritures Divines*.

9 Bynum, *Jeûnes et festins sacrés*.

10 Maître, *Anorexies religieuses*.

Wir beobachten also die Konstruktion einer klassischen Anthropologie des Reinen und des Unreinen, die bestimmte Rituale und Techniken mit sich bringt. Die erste davon ist das »Nichts–Essen«, also das Fasten im strengen Sinn vom nichts Festes essen. Eine ganze Woche trinken die Teilnehmer, bzw. eher die Teilnehmerinnen, nur Tee, Fruchtsäfte und eine Fastensuppe (die eigentlich nur Wasser ohne Salz ist, worin Gemüse gekocht wurde). Die feste Nahrung wird also als unrein betrachtet, während die Flüssigkeiten, die alle eine Verwandtschaft mit dem Wasser haben, als nicht nur als rein, sondern auch als reinigend betrachtet werden. Während des Fastens müssen die Teilnehmer viel trinken, um ihren Körper von Toxinen zu reinigen. Das Wasser spielt eigentlich in vielen traditionell religiösen Reinigungsritualen eine wichtige Rolle: »Water, the universal cleanser, is the most widely employed means of ritual purification«<sup>11</sup>. Und noch dazu: »The flow of water determines its purificatory efficacy«<sup>12</sup>.

Die zweite Technik, die auch mit der Wirkung des Wassers verbunden ist, ist die Darmreinigung. Auch wenn es nicht überall der Fall ist, ist es in Europa üblich, das Fasten an die Darmreinigung anzuschließen. Eleonora sagt: »Ohne Darmreinigung darf nicht gefastet werden«. Die Darmreinigung beginnt am Tag vorher mit der Einnahme von Glaubersalz, so dass man den Darm »entleert«, damit man dem Körper ein Signal gibt, damit er versteht, dass jetzt gefastet wird, sagen die Organisatoren. Das funktioniert als klare Trennung zwischen normalen Tagen und Fasten und zeigt, dass das Fasten eine Zustandsänderung des Körpers sein muss. Dann müssen theoretisch jeden Tag die Teilnehmer einen Einlauf mit Wasser bei sich durchführen, damit der Darm ständig total leer ist. Die Rechtfertigung dafür ist, dass man eine Entzündung riskiert, wenn der Darm nicht gereinigt wird, weil Stoffe sonst immer drinnen bleiben. Ohne äußerliche Intervention wäre also der Körper unrein. Interessant ist es auch zu betonen, dass dies die Teilnehmerinnen dieser Woche alle brav und freiwillig jeden Tag gemacht haben. Warum, obwohl die gegebene klinische Erklärung nicht ganz stimmt, und diese Praxis ziemlich unangenehm ist? Es wird dadurch gezeigt, dass der Zweck nicht nur medizinisch ist, sondern dass sie dadurch etwas anderes finden, das sie wirklich brauchen. Eine Teilnehmerin hat einmal zum Abendessen gesagt, dass sie es die »rituelle Reinigung« nennt. Hier ist genau der Punkt. Diese Darmreinigung spielt eigentlich eine wichtigere Rolle für den Geist und die Seele. So können die Teilnehmer sich vorstellen, dass sie eine totale Reinigung erreichen und können es konkret erleben. Eleonora spricht nämlich in den Unterlagen von einem »angenehmen Gefühl der Sauberkeit«. Die religiöse Erfahrung ist auch nicht weit davon, da die Leiterin

11 Preston, »Purification«, 7507.

12 *Ibd.*

in den Unterlagen empfiehlt, dass man das »gemütlich mit schöne[r] Atmosphäre, Decke, Polster, schöne[r] Musik und Kerzen macht«. Auch wenn man kaum in der Religionsanthropologie von Darmreinigung spricht, kann man einige Fälle und Techniken finden, die dem ziemlich nahe sind. Zum Beispiel in traditionellen mexikanischen und amerikanischen Stämmen: »the body may be purged of pollution by various techniques that induce vomiting or diarrhea«<sup>13</sup>. Es kann also eine Verbindung von diesen Techniken und den aktuellen festgestellt werden.

Beim Nichts-Essen und täglichem Darm-entleeren können die Teilnehmer die natürliche Arbeit des Körpers — also des Darms — beheben und sich auf die Seele konzentrieren. Man findet hier wieder den alten Dualismus zwischen dem Körper und der Seele, wie zum Beispiel bei Platon, wo der Körper ein Gewicht für die Seele ist. Eleonora sagt nämlich auch, dass »durch das Fasten der Kopf frei wird«. Es geht also bestimmt um eine Befreiung der Seele vom Körper.

## 2. *Eine Art von Ekstase?*

Inwiefern kann man aber von Ekstase sprechen? In der religiösen Geschichte spielt das Fasten eine traditionelle Rolle, um die Seele vom Körpergewicht zu befreien, damit sie leichter zu Gott »fliegen« und die Anwesenheit Gottes intensiver spüren kann. Laut Assouly: »Eine der Funktionen des Fastens ist die Vorherrschaft der Seele wieder zu behaupten, indem man das Erhöhen der Bluttemperatur und ihre fatalen Konsequenzen begrenzt«<sup>14</sup>. Im heutigen Mönchtum sprechen noch Mönche von dieser Erfahrung größerer geistlicher Klarheit, wenn sie fasten. Adalbert de Vogüé zum Beispiel, französischer Benediktinermönch in La Pierre-qui-Vire, der auch ein Spezialist klösterlicher Regeln war, und der 30 Jahre als Einsiedler im Park seines Klosters gelebt hat, hat auch Jahre lang die Erfahrung gemacht, nur einmal am Tag, gegen 15 Uhr, zu essen, wie es in der Benediktinerregel empfohlen wird.<sup>15</sup> Bei dieser Erfahrung spricht er von einer »physiologischen Befreiung«, und sagt, dass es intellektuell effektiver war. Ein anderer Benediktiner in Belgien, im April 2014 interviewt, der auch ein großes Interesse für orientalische Spiritualität hat, betonte, dass das Wort »Fasten« auf Griechisch genauso Fasten und Erwachen bedeutet. Wird bei den neuen Formen von Fasten, die sich nicht explizit auf eine bestimmte Religion berufen, ein Über-Zustand von Ekstase oder Erwachen bezweckt?

13 Ibid.

14 Assouly, *Les Nourritures Divines*, 190.

15 De Vogüé, *Aimer le jeûne*.

Der niederländische Fastencoach Richard von Egdome sagt auf seiner Homepage, dass die Fastenwanderwoche »mehr Erwecken« oder »wahre Erwecken« bringt. Und noch weiter: »Mögen, sich zu diesem tiefen Selbst konfrontieren, hieß damals Mystik«. Klar wird also diese Art »Trancezustand« vorgestellt sowie die Verbindung mit der ehemaligen religiösen Mystik. Bei der Fastenwoche in Österreich hatten fast alle Teilnehmerinnen entweder eine Entscheidung zu treffen oder waren in einer Lebenskrise und suchten also Antworten zu ihren existentiellen Fragen durch das Fasten. Am ersten Abend als sich jede vorgestellt hat, warum sie da war, haben viele gesagt, dass sie »in sich klarer« sehen wollten. Eine sagt auch im Interview:

»Durch das, ja der Abstand kommt einfach durch diese ganze Reinigung aus meiner Sicht. Also wenn ich nach Hause komme, dann bin ich ein neuer Mensch. Also man ist einfach im Kopf auch viel freier und man kann einfach alles wieder neu angehen und man ist ideenreicher...es ist wieder wie ein Neubeginn, ein kleiner nach der Askese.« (Gerti, 42)

Laut der Fastentrainerin Eleonora ist »Fasten eine spirituelle Übung. Ein sich besinnen auf das Wesentliche im Leben.« Sie spricht auch von größerer Inspiration durch das Fasten und schreibt selber Gedichte während der Fastenwanderwochen.

Durch das Fasten und die Reinigungstechniken wird also eine Art Trancezustand erreicht, wo der Geist leichter und klarer sei, weil der Körper weniger Energie für die Darmarbeit braucht. Die Materialität des Körpers kann also vergessen werden und die Konzentration wird nur auf den Geist und die Seele gerichtet. Dieser Zustand ist aber übernatürlich, weil er das natürliche Funktionieren des Körpers vermeidet und weil er sowieso nicht dauerhaft sein kann. Dieser Zustand ist ein Ausnahme— oder außergewöhnlicher Zustand, weil das Nichts—Essen sonst bis zum Tod führt, wie es auch manchmal der Fall bei Asketen, wie Katherina von Siena zum Beispiel, gewesen ist. Ist es aber wirklich eine Art Ekstase? Es ist zu mindest eine Art »Außer-Sich-Sein«, worüber Hubert Knoblauch aber sagt: »Dieses ‚Außer-Sich-Sein‘ meint hier noch keineswegs eine Form der Ekstase, sondern die Fähigkeit der Selbstbeobachtung und der Selbstbehandlung«<sup>16</sup>. In diesem Sinn ist es vielleicht eher ein »bei-sich-sein«. Aber wie Luckmann von kleiner Transzendenz spricht<sup>17</sup>, handelt es hier um eine »kleine Ekstase«, wo der Körper keinen echten Trancezustand erreicht, im Sinn, dass er nicht besehten ist und bewusst bleibt, aber trotzdem diesen »Außer-Sich-Zustand« erreicht, der die spirituelle Erfahrung von sich selbst oder von Gott vertieft.

16 Knoblauch, *Die populäre Religion*, 57.

17 Thomas Luckmann zitiert nach Hervieu-Léger, *La Religion pour mémoire*, 52.

### 3. *Das moderne Fasten als holistische Praxis*

Was bedeuten diese Praktiken in der heutigen Gesellschaft? Es gibt in der säkularisierten Gesellschaft immer weniger religiöse Gründe zu Fasten, aber andererseits entdeckt man wieder die positiven Effekte des Fastens für den Körper und den Geist. Deswegen erfindet man sich neue Gründe zu fasten, die nicht mehr in der Suche Gottes liegen, sondern in der von sich selbst. Dieses neue Interesse bestätigt den Übergang von der Konsumgesellschaft zur gesättigten Gesellschaft, wo die Einschränkungen im Dienste des Körpers wieder aufgewertet werden. Auf einer Fastenwoche-Homepage kann man nämlich lesen: »Fasten ist eine Liebestat sich gegenüber«. »Durch die positiven Effekte des Fastens ist es keine furchtbare Prüfung mehr; es wird im Gegenteil in eine Art therapeutische Kur metamorphosiert. Soweit es unseren Gesundheitszustand konsolidiert, stellen das Fasten und die Abstinenz mehr Vorteile als Nachteile dar.«<sup>18</sup>

Diese Techniken zeigen zwei typische Merkmale des spirituellen Zugangs Körper in der Moderne. Erstens wie schon erwähnt, findet man wieder einen starken, aber impliziten Dualismus, da diese Techniken bezwecken, die Einheit zwischen Körper, Seele und Geist zu erreichen. Eigentlich handelt es sich um einen »Dualismus«, da die Unterscheidung zwischen Körper, Geist und Seele oft gemacht wird. Dass die Einheit das Ziel ist, bedeutet also, dass diese Elemente getrennt wurden, obwohl sie ursprünglich auch eins waren. Müller betont in seinem Handbuch für Fasten, dass es das Ziel ist, den Mensch als »ganzheitliches Wesen« zu betrachten.<sup>19</sup> In diesem Sinn gehören diese Techniken zu dem, was Soziologen wie Franz Höllinger oder Thomas Tripold »das holistische Milieu« nennen. Das Prinzip des Holismus ist »die Übersetzung, dass alle materiellen und immateriellen ‚Dinge‘ im Universum miteinander in Verbindung stehen und dass sich Veränderungen an einem Element auf jedes andere Element im Kosmos auswirken können«<sup>20</sup>. Die Kommunion mit der Natur spielt nämlich auch eine wichtige Rolle in diesen Fastenwanderwochen. Die Unterlagen von Eleonora betonen, dass es wichtig ist, regionale und biologische Produkte zu essen. Auch wenn es theoretisch mit dem Fasten im strengen Sinn nichts zu tun hat, liest man zum Beispiel: »Kräutermischung aus Kräutern der Region verwenden. Er sollte keine Früchte wie Hagebutten oder Orangenschalen enthalten. [...] Der Tee sollte auch keine Zusätze von Aromastoffen oder Roiboos haben. Roiboostee ist ein südafrikanischer Haustee und ist für die dortigen klimatischen Verhältnisse sicher optimal.« Das Fasten ist also nicht nur eine unabhängige

18 Assouly, *Les Nourritures Divines*, 104.

19 Müller, *Fasten*.

20 Höllinger und Tripold, *Ganzheitliches Leben*.



Praxis, sondern nimmt an einem ganzen System teil. »Der Esser ist damit so zufrieden, mit dem, was er isst, wie mit dem Gefühl, sich nach einem natürlichen und traditionellen Gesetz zu richten«<sup>21</sup>. Die Behauptung der Wichtigkeit »von der Region« zu essen verstärkt dieses Gefühl vom natürlichen und traditionellen Gesetz, das den Mensch in den natürlichen Zyklus einführt. Das »Erwachen« des Fastens bezweckt also, in tieferer Kommunion mit sich selbst und mit der Natur zu sein. In diesem Sinn führen die neuen Formen von Fasten nicht zu einem Auflösen von sich selbst in Gott, sondern in der Natur. Das Fasten als holistische Erfahrung entfaltet sich in zwei Richtungen: erstens zu einer tieferen Einheit in sich (Körper–Geist–Seele) und zweitens zu einer Auflösung in der Natur und Transzendenz.

Diese Kommunion mit der Natur wäre auch der Schlüssel, um die Verschmutzung des Körpers zu vermeiden. Diese Unreinheit kommt, laut Müller, von »falschen Lebensgewohnheiten: die übliche Ernährungsweise, Missbrauch von Genussmitteln«<sup>22</sup>, weil sie auch hauptsächlich unnatürlich seien. Das Fasten nimmt also Platz in einem erneuerten spirituellen Kontext, der Elemente von verschiedenen religiösen Traditionen kreuzt. »Im holistischen Milieu werden Glaubensvorstellungen, spirituelle Techniken und Heilmethoden aus allen Kulturkreisen der Erde aufgegriffen«<sup>23</sup>.



### *Conclusio*



Die Untersuchung dieser neuen Formen von Fasten zeigt den interessanten Punkt auf, dass die moderne Gesellschaft nicht nur zum Abnehmen Diäten anstrebt, sondern auch Formen von Fasten wiederentdeckt, die zu einer Form von Ekstase oder Erwachen führen. Diese Art von Ekstase bedeutet nicht tiefere Kommunikation mit Gott, sondern einen außergewöhnlichen Zustand, der zu einem tieferen Bewusstsein führen kann. Durch das Fasten können die Teilnehmer ein »Überselbst« erreichen, das eine Art tiefe Kommunion mit sich selbst und der Natur ist.

Interessant ist es zu merken, dass diese Techniken viele Ähnlichkeiten mit jenen der ehemaligen Mystikerinnen oder der traditionellen Religionen (Anthropologie der Verschmutzung) vorweisen. Das Fasten ist also ein bezeichnender Fall des Reinvestissements ehemaliger religiöser Techniken in der säkularisierten Gesellschaft. Auch wenn ihr Ziel nicht mehr außerweltlich ist, behalten sie eine spirituelle Dimension, die in der Suche nach einem ganzheitlichen Leben eintritt. Obwohl die Untersuchung des Katholizismus

21 Assouly, *Les Nourritures Divines*, 227.

22 Müller, *Fasten*, 16.

23 Höllinger und Tripold, *Ganzheitliches Leben*, 28.





zeigt, dass das Fasten als religiöse oder asketische Erfahrung immer weniger erlebt wird, finden diese Techniken einen erneuten Erfolg im Rahmen der ganzheitlichen Spiritualität. Wir sind also in Gegenwart eines Beispiels von Rekomposition einer ehemaligen religiösen Technik in den säkularisierten Bereich, um eine transzendente Erfahrung von sich selbst zu erreichen. Es sieht also so aus, als seien diese Techniken übertragbar und als würden damit die Grenzen zwischen Religion und dem Säkularen modifiziert.

## Bibliographie

- Assouly, Olivier. *Les Nourritures Divines. Essai sur les interdits alimentaires*. Paris: Actes Sud, 2002.
- Bynum, Caroline. *Jeûnes et festins sacrés. Les femmes et la nourriture dans la spiritualité médiévale*. Paris: Le Cerf, 1994.
- Foucault, Michel. *Surveiller et punir*. Paris: Gallimard, 1975.
- Hervieu-Léger, Danièle. *La religion pour mémoire*. Paris: Éd. Du Cerf, 1993.
- Hervieu-Léger, Danièle. *Pilger und Konvertiten. Religion in Bewegung*. Würzburg: Ergon, 2004.
- Holler, Christiane. *Fasten mit Klosterrezepten. Körper, Geist und Seele beleben*. Wien: Kneipp-Verl., 2010.
- Höllinger, Franz und Tripold, Thomas. *Ganzheitliches Leben. Das holistische Milieu zwischen neuer Spiritualität und postmoderner Wellness Kultur*. Bielefeld: transcript, 2012.
- Knoblauch, Hubert. *Die populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*. Frankfurt am Main [u.a.]: Campus-Verl., 2009.
- Maître, Jacques. *Anorexies religieuses, anorexies mentales. Essai de psychanalyse sociohistorique, de Marie de l'Incarnation à Simone Weil*. Paris: Le Cerf, 2000.
- Müller, Peter. *Fasten. Dem Leben Richtung geben. Handreichung für Gruppenleiter*. München: Kösel, 1990.
- Preston, James. »Purification.« *Encyclopedia of Religion*. 2<sup>nd</sup> ed. Vol. 4, 7503–7511. New York: Macmillan, 1987.
- Rader, Rosemary. »Fasting.« *Encyclopedia of Religion*. 2<sup>nd</sup> ed. Vol. 4, 2995–2998. New York: Macmillan, 1987.
- Régamey, Pie-Raymond, ed. *Wiederentdeckung des Fastens*. Wien: Herold-Verl., 1963.
- Vogüé, Adalbert. *Aimer le jeûne*. Paris: Le Cerf, 1988.
- Weber, Max. *Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie I*. 1.–9. ed. Tübingen: Mohr Siebeck, 1988. (UTB für Wissenschaft. Uni-Taschenbücher. 1488)

*Abstract*

---

**DIE EKSTASE ERREICHEN. FASTENTECHNIKEN ALS  
NEUE RELIGIÖSE ERFAHRUNGEN**

Obwohl die von Max Weber als Virtuosen der Askese bezeichneten Mönche das Fasten als religiöse Technik immer weniger praktizieren, findet es einen erneuten Erfolg in Formen alternativen Konsums, die auch ein Weg zu Spiritualität sein wollen. Dieser Artikel bezweckt, die eventuellen Ähnlichkeiten betreffend die Technik selbst oder ihre Ziele zwischen dem Fasten als ehemalige religiöse Technik der Virtuosen und den neuen säkularen Angeboten wie den Fastenwochen zu erforschen. Können diese neuen Formen von Fasten auch zu einer Art Ekstase führen? Und ist es wirklich ein Ziel der Teilnehmer? Um auf diese Fragen zu antworten, begründet sich dieser Artikel auf einer Feldforschung im Rahmen einer Fastenwanderwoche in Österreich.

SCHLÜSSELWÖRTER: Fasten, Ekstase, Moderne, Wandern, Soziologie.

*Abstract*

---

**ACHIEVING ECSTASY. FASTING TECHNIQUES AS NEW  
RELIGIOUS EXPERIENCES**

Even though the monks, whom Max Weber regards as the virtuosi of asceticism, seem to turn to fasting less nowadays, the religious technique finds new success within the context of alternative forms of consumerism which also aim to be a path to spirituality. This article examines the potential similarities between fasting as a former religious technique of virtuosi and new secular offers such as fasting-and-hiking-weeks regarding the technique itself as well as its aims. Can these new forms of fasting also lead to ecstatic experience? And is it really the aim of the participants? To answer these questions, the article is based on field enquiry conducted at a fasting-and-hiking-week in Austria.

KEYWORDS: Fasting, ecstasy, modernity, hiking, sociology.