
1. Askese des Leibes

Vorbemerkung

Die Inzuchtnahme des Leibes durch (zuweilen bis zur völligen Enthaltbarkeit reichende) Mäßigung in allen vitalen Lebensäußerungen ist zumeist das Erste, woran gedacht wird, wenn von Askese die Rede ist. Wie später auch in Rom, galt diese „Übung“ (askēsis) im antiken Griechenland zunächst in erster Linie der Vorbereitung auf sportliche und kriegerische Hoch- und Höchstleistungen. Im Übrigen galt sie aber auch bald schon dem Ziel der Erhaltung oder Wiedergewinnung des körperlichen Wohlbefindens – der Gesundheit und der Ansehnlichkeit des Leibes. In Zeiten eines – stets relativen, weil sozial gestuften – wirtschaftlichen Wohlstands mussten sich vor allem die Oberschichten, denen die Mittel zu ausufernder Maßlosigkeit in der Nahrungsaufnahme und im Geschlechtsleben zur Verfügung standen, dieser Sinn- und Zweckhaftigkeit stets aufs Neue vergewissern, um „in Form“ zu bleiben bzw. ihren selbst auferlegten oder fremdbestimmten disziplinären Verpflichtungen (z. B. als Mönche, Krieger, Dichter oder Wissenschaftler) genügen zu können. Dass leibliche Askese nicht nur als Jungbrunnen, sondern zuweilen geradezu als Notfalltherapie, als medizinische *ultima ratio* angewandt werden muss(te), belegt das Selbstzeugnis des venezianischen *Nobile* Lodovico Cornaro in seinem *Libro della vita sobria* auf besonders eindrucksvolle Weise, wird aber ansatzweise auch jedem heutigen Patienten sehr schnell bewusst, der an einer ernsten Magenverstimmung oder Darmgrippe leidet. Wie die im Folgenden wiedergegebenen, von der „Achsenzeit“ (Karl Jaspers) bis an die Schwelle der Gegenwart reichenden literarischen Zeugnisse, nicht minder aber auch die zahllosen Enthaltensamkeits-, Fasten- und Fitnessempfehlungen unserer Tage zeigen, hat sich

an der – zumindest periodischen – Tunlichkeit solcher „Übungen“ über die Jahrtausende und Jahrhunderte hin nichts geändert.

(Peter Cornelius Mayer-Tasch)

Teilhard de Chardin

„Nun, welche gefühlsmäßigen oder rationalen Elemente liegen der Verehrung zugrunde, die das Christentum der Keuschheit erweist? – Ich glaube deren eine ganze Reihe zu entdecken“, die aber ziemlich weit auseinanderliegen, sei es durch die Motive, die sie ins Spiel bringen, sei es durch den Stand der sittlichen Evolution, den sie widerspiegeln.

Zuerst und grundlegend zeigt sich eine *physiologische Voraussetzung*, die stärker als man meint die ganze Entwicklung des christlichen Denkens über Sündenfall, Heiligung und Gnade durchzieht. Ich meine die Idee (es wäre treffender zu sagen „die Meinung“), daß die sexuellen Beziehungen von irgendeiner Verderbnis und irgendeinem Schmutz befleckt sind. Durch die materielle Bedingtheit ihres Vollzugs; durch die physischen Folgen, die sich daraus ergeben; durch eine Art Benebelung der Persönlichkeit, die mit ihr einhergeht – rührt die „Leidenschaft“ im menschlichen Instinkt an Tierhaftes, an Schande, an Fieber, an Erschrecken, an Furcht, an Geheimnis. Darin liegt schon ursprünglich, in der Überbordung und in all seiner Schärfe, das *ganze* (intellektuelle und sittliche) *Problem der Materie*. Das Sexuelle ist Sünde. Wir werden weiter unten zu zeigen versuchen, was von diesem ursprünglichen „Schrecken“ bewahrt werden kann und muß. Hier ist festzuhalten, daß sein Einfluß vom Judentum ererbt (trotz der Heiligkeit, die der Ehe zuerkannt wird) ins christliche Verständnis der Keuschheit Eingang gefunden hat: „Hi sunt qui cum mulieribus non sunt coinquinati.“

Nach dem physiologischen Element nun *das soziale Element*. Man würde das religiöse Phänomen entstellen, reduzierte man es zu einer Schutzvorrich-

tung, die die Gruppe gegen das menschliche Individuum aufbaut. Doch ohne diese auf die Gemeinschaft bezogene Funktion hätte man nicht die ganze Religion im Blick. Denn was gibt es für die menschliche Gesellschaft Wichtigeres als die Erhaltung und die Entwicklung der menschlichen Fortpflanzungskräfte? Was das betrifft, braucht es eine strenge Verhaltensregel, um die beste Ordnung aufzubauen und gegen Übeltäter zu verteidigen. Aus dieser Sorge für das „öffentliche Wohl“ erklärt sich im Christentum weithin die Schwere der Strafen, der Drohungen, der Verurteilungen, die über die Fehltritte des Fleisches verhängt werden – aber auch das überschwängliche Lob der Keuschheit. Der Brand schwelt im Bauwerk Mensch. Es ist *sicherer*, das Haus unter Wasser zu setzen.“

(Les directions de l'avenir, Œuvres de Teilhard de Chardin, Éditions de Senil, Paris 1973, S. 67-92)

Rudolf Steiner

[179] (...) Zunächst ist es ja richtig, daß die meisten Menschen, und zwar begründeterweise, sich gegenwärtig eine ziemlich falsche Vorstellung von dem machen, was eigentlich mit dem Worte Askese bezeichnet werden sollte. Nach dem griechischen Ursprung dieses Wortes könnte man nämlich ebenso gut einen Athleten als einen Asketen bezeichnen. In unserer Zeit hat das Wort Askese eine ganz bestimmte Färbung erhalten durch die Gestalt, welche die entsprechende Lebensbetätigung im Laufe des Mittelalters angenommen hat; und für eine Reihe von Menschen hat das Wort die Färbung bekommen, die ihm zum Beispiel im Verlaufe des 19. Jahrhunderts Schopenhauer gegeben hat. Heute wiederum erlangt das Wort eine gewisse Färbung durch allerlei Einflüsse orientalischer Philosophie und orientalischer Religion, nämlich durch das, was im Abendlande so häufig als „Buddhismus“ bezeichnet wird. (...)

[186] (...) Wenn wir den Menschen mit der Pflanze vergleichen, so könnte nur eine naturwissenschaftliche Phantastik der Pflanze einen ähnlichen Bewußtseinsinhalt zuschreiben, wie ihn der Mensch hat. Wir sehen aber dafür an der Pflanze, man könnte sagen, gewisse Vorzüge auf einer niederen Stufe gegenüber dem Menschen. Wir sehen an der Pflanze eine gewisse Sicherheit des Wachstums ohne die Möglichkeit einer Verirrung. Wir sehen dagegen beim Menschen jeden Augenblick die Möglichkeit, daß er abirren kann von dem, was seine richtige Stellung im Leben ist. Wir sehen, wie der Mensch seiner ganzen Substanz nach durchzogen ist von Trieben, Begierden und Leidenschaften, welche ihn in Irrtum, in Lüge und Täuschung hineinbringen können. Die Pflanze ist dagegen in ihrer Substantialität nicht von alledem durchzogen; sie ist ein reines, keusches Wesen. Erst wenn der Mensch sich in seinem ganzen Trieb- und Begierdenleben läutert, kann er hoffen, daß er ebenso rein und keusch sein wird auf einer höheren Stufe, wie es die Pflanze in ihrer Sicherheit und Festigkeit auf niederer Stufe ist. (...)

[187] Was muß der Mensch tun, wenn er zu einer solchen Stufe emporsteigen soll? Dazu muß er Herr und Beherrscher werden dessen, was sonst ohne seinen Willen herumwühlt in seinem Innern an Trieben, Begierden und Leidenschaften. Er muß über sich selbst hinauswachsen; er muß dasjenige in sich ertöten, was ihn sonst beherrscht, und dasjenige auf eine höhere Stufe erheben, was von dem Niederen beherrscht wird.

[193] (...) Während der Mensch so übt und die schlummernden Fähigkeiten herausholt, sieht er natürlich nichts von einer geistigen Welt; da ist er damit beschäftigt, seine Fähigkeiten herauszuholen. Das dauert unter Umständen nicht nur Jahre, sondern das ganze Leben lang. Aber alle diese Anstrengungen führen zuletzt dazu, daß der Mensch diese in ihm schlummernden Erkenntniskräfte anwenden lernt auf die geistige Welt, ebenso wie er seine Augen anwenden gelernt hat unter der Einwirkung unbekannter geistiger Mächte zur Beobachtung der äußeren sichtbaren Welt. Solches Arbeiten an der eigenen Seele, solches Entwickeln der Seele zu einer Welt, in der man noch nicht drinnen steht, die man gerade durch die entwickelten Fähigkeiten empfangen soll,

die einem aufgehen soll durch das, was man ihr entgegenbringt, solches [194] Arbeiten an der eigenen Seele kann man im wahren Sinne des Wortes Askese nennen. Denn „Askese“ heißt im griechischen Worte „sich üben“, sich fähig machen zu irgend etwas, Kräfte, die da schlummern, in Tätigkeit umsetzen. (...) Wird das Wort Askese so auf die Entwicklung geistiger Fähigkeiten angewendet, so können wir es auch im Leben dann anwenden, wenn gewisse Fähigkeiten und Kräfte entwickelt werden, die noch nicht unmittelbar auf das, wozu sie gehören, angewendet werden; sondern die vorerst herausgeholt werden aus irgendeiner Wesenheit oder aus irgend etwas, um später erst an dem angewendet zu werden, wozu sie eigentlich gehören. (...) Solange man Kräfte nicht auf ein unmittelbares Objekt, zu dem sie gehören, anwendet, sondern um die Tüchtigkeit und Beschaffenheit vorher zu erproben, so lange übt man Askese. (...) [195] (...) Was wir in der Askese kombinieren, selbst wenn wir das Kreuz mit den roten Rosen zusammensetzen, das ist etwas, was an sich nicht bedeutsam ist, sondern was als lebendiges Spiel unserer Kräfte hervorgerufen wird, was in uns selber geschieht und dann erst seine Anwendung finden soll, wenn es in uns selber fertig geworden ist. Die Entsagung bezieht sich also darauf, daß wir eine innere Arbeit entfalten mit dem Bewußtsein, uns zunächst nicht anregen zu lassen durch die Außenwelt – daß wir an uns selber arbeiten, um unsere Kräfte ins Spiel zu bringen, damit sie sich betätigen können in der Außenwelt. (...)

[202] (...) Während bei einer richtigen Askese der Leib bleiben soll, wie er ist, und die Seele Sieger werden soll über den Leib, wird bei einer andern Askese die Seele gelassen, wie sie ist, und dagegen durch allerlei Prozeduren, Fasten, Kasteien und so weiter, der Leib sozusagen in sich selber schwach gemacht, so daß dann die Seele stärker ist und zu einer Art von Bewußtsein kommen kann, trotzdem sie ihre Kräfte gar nicht erhöht hat. Das ist die Stimmung mancher Asketen des Mittelalters; sie ertöten die Stärke des Leibes, vermindern seine Funktion, lassen die Seele, wie sie ist, und versetzen sich in den Zustand der Erwartung, der ihnen von außen, ohne ihr Zutun, dasjenige bringen soll, was Inhalt der geistigen Welt ist. Es ist das die bequemere Methode; es ist aber diejenige Methode, die den Menschen nicht in Wahrheit stärker macht. Die wahre

Methode fordert, daß der Mensch sein Denken, Fühlen und Wollen läutert und reinigt, daß er [203] Denken, Fühlen und Wollen gerade stärker macht, damit sie kräftiger und Sieger werden über das Leibliche. (...) Wollen wir hinauskommen über den gegenwärtigen Menschheitszustand, dann können wir es nur dadurch tun, daß wir unsere Kräfte in uns erhöhen und dann mit den erhöhten Kräften die Außenwelt um so tiefer und bedeutsamer erfassen. (...) Während echte, wahre Askese zu einem Menschen führt, der brauchbarer und immer brauchbarer für die Welt wird, weil er immer tiefer hineinschaut in die Welt, führt die andere Askese, die mit der Unterdrückung der körperlichen Funktionen verknüpft ist, dazu, den Menschen herauszuziehen aus der Welt, ihn zu einem Einsiedler, zu einem Eremiten zu machen in jeglicher Beziehung. (...)

[204] (...) Askese ist Arbeit, Übung für die Welt, und nicht ein Sich-Zurückziehen in Weltenfernen. (...) Sie kann nur ein äußeres Hilfsmittel sein und darf nur so aufgefaßt werden, daß derjenige, der sich ein Verständnis für die geistigen Welten erwerben will, einen gewissen Widerstand finden kann an dem, worinnen er sich hineingelegt hat: an den Sitten und Gebräuchen der äußeren Welt. (...) [205] (...) Ich will gewisse Arten des Verständnisses mir eröffnen für die geistigen Welten; da habe ich ein Hindernis an meiner dichten Körperlichkeit, und das ist so stark, daß die Übungen nicht gleich in der richtigen Weise eingreifen; also unterstütze ich mich dadurch, daß ich meiner Leiblichkeit eine gewisse Erleichterung verschaffe. (...) Niemand aber soll glauben, daß er etwa durch eine vegetarische Lebensweise geistige Kräfte entwickeln könnte. Denn die Seele bleibt, wie sie ist; nur der Körper wird schwächer. Wenn aber die Seele auf der einen Seite stärker geworden ist, wird sie auf der andern Seite dadurch, daß der Vegetarismus auf den Menschen wirkt, auch den schwächeren Körper von dem Zentrum der Seelenkräfte aus in entsprechender Weise stärker gestalten können, so daß ein Mensch, der sich in geistiger Art mit dem Vegetarismus entwickelt, kräftiger, tüchtiger und widerstandsfähiger für das Leben werden und es nicht nur mit jedem Fleischesser aufnehmen, sondern ihn an Leistungsfähigkeit sogar übertreffen kann. (...)

[213] (...) Wenn wir diese Dinge so aufnehmen, werden wir wahre Askese auffassen als eine Vorübung zu einem höheren Leben, als eine Entwicklung von Kräften, und werden das gute alte griechische Wort wiederum so verstehen, wie es gemeint ist. Denn „askein“ heißt „sich [214] bemühen“, „sich stark machen“, ja sogar „sich schmücken“, daß sich die Menschlichkeit an einem offenen kann gegenüber der Welt.

(Die Askese und die Krankheit, in: Metamorphosen des Seelenlebens – Pfade der Seelenerlebnisse. Achtzehn öffentliche Vorträge [Berlin 1909/10], Erster Teil, Gesamtausgabe Bd. 58, Dornach 1984, S. 179-216)

Katholische Kirche

„2043 Das fünfte (Kirchen-)gebot ‚Du sollst die gebotenen Fasttage halten‘ sichert die Zeiten der Enthaltung und Buße, die uns auf die liturgischen Feste vorbereiten; sie tragen dazu bei, dass wir uns die Herrschaft über unsere Triebe und die Freiheit des Herzens erringen.“

„Es gibt drei Formen der Tugend der Keuschheit: Die eine ist die der Verheirateten, die andere die der Verwitweten, die dritte die der Jungfräulichkeit. Wir loben nicht die eine unter Ausschluß der anderen. Dies macht den Reichtum der Kirche aus (so der Kirchenvater Ambrosius).“

„2337 Keuschheit bedeutet die geglückte Integration der Geschlechtlichkeit in die Person und folglich die innere Einheit des Menschen in seinem leiblichen und geistigen Sein. Die Geschlechtlichkeit, in der sich zeigt, dass der Mensch auch der körperlichen und biologischen Welt angehört, wird persönlich und wahrhaft menschlich, wenn sie in die Beziehung von Person zu Person, in die vollständige und zeitlich unbegrenzte wechselseitige Hingabe von Mann und Frau eingegliedert ist.

Die Tugend der Keuschheit wahrt somit zugleich die Unversehrtheit der Person und die Ganzheit der Hingabe.“

„2338 Der keusche Mensch bewahrt die in ihm angelegten Lebens- und Liebeskräfte unversehrt. Diese Unversehrtheit sichert die Einheit der Person; sie widersetzt sich jedem Verhalten, das diese Einheit beeinträchtigen würde. Sie duldet kein Doppelleben und keine Doppelzüngigkeit.“

„2339 Die Keuschheit erfordert das Erlernen der Selbstbeherrschung, die eine Erziehung zur menschlichen Freiheit ist. Die Alternative ist klar: Entweder ist der Mensch Herr über seine Triebe und erlangt so den Frieden, oder er wird ihr Knecht und somit unglücklich. Die Würde des Menschen erfordert also, daß er in bewußter und freier Wahl handelt, das heißt personal, von innen her bewegt und geführt und nicht unter blindem inneren Drang oder unter bloßem äußeren Zwang. Eine solche Würde erwirbt der Mensch, wenn er sich aus aller Knechtschaft der Leidenschaften befreit und so sein Ziel in freier Wahl des Guten verfolgt und sich die geeigneten Hilfsmittel wirksam und in schöpferischem Bemühen verschafft.“

„2341 Die Tugend der Keuschheit steht unter dem Einfluß der Kardinaltugend der Mäßigung, welche die Leidenschaften und das sinnliche Begehren des Menschen mit Vernunft zu durchdringen sucht.“

„2351 Unkeuschheit ist ein unregelter Genuß der geschlechtlichen Lust oder ein ungeordnetes Verlangen nach ihr. Die Geschlechtslust ist dann ungeordnet, wenn sie um ihrer selbst willen angestrebt und dabei von ihrer inneren Hinordnung auf Weitergabe des Lebens und auf liebende Vereinigung losgelöst wird.“

(Katechismus der Katholischen Kirche, München 1983, S. 526, S. 591 f., S. 594)

Henry David Thoreau



*Henry David Thoreau, Gemälde von Benjamin D. Maxham 1856
Quelle: Wikipedia*

Walden oder Leben in den Wäldern

Ich lernte durch meine zweijährige Erfahrung, daß es selbst unter diesem Breitengrade unglaublich wenig Mühe macht, sich seine notwendige Nahrung zu verschaffen, daß der Mensch eine so einfache Diät wie das Tier gebrauchen und doch Gesundheit und Stärke behalten kann. (...) Was kann denn, um des Himmels Willen, ein verständiger Mensch in Friedenszeiten am Alltag mehr verlangen als eine genügende Anzahl süßer und grüner gekochter Maiskolben und etwas Salz dazu? Selbst die kleine Abwechslung, die ich mir gestattete, war ein Zugeständnis an die Ansprüche des Appetits, nicht an die der Gesundheit. Doch die Menschen sind schon in solch traurige Zustände gekommen, daß

sie oft verhungern, nicht weil die notwendigen Lebensmittel, sondern weil die Leckerbissen fehlen. (60)

(...) Vereinfache, vereinfache! Statt drei Mahlzeiten iß, wenn es nötig ist, nur eine, statt hundert Speisen nur fünf, und schränke das übrige im Verhältnis ein. (...) Die einzige Rettung aber für Land und Leute ist die strengste Sparsamkeit, eine beherzte und mehr als spartanische Einfachheit des Lebens und eine Erhebung unsrer Ziele. (...) (90f.)

Wie manche meiner Zeitgenossen hatte ich viele Jahre lang kaum irgend welche animalische Nahrung, auch nicht Tee, Kaffee oder dergleichen, genossen. Nicht weil diese Dinge irgend welche unangenehme Wirkung bei mir hervorriefen, sondern weil sie meinem Gefühl, meiner Vorstellung nicht zusagten. Die Abneigung gegen animalische Nahrung resultiert nicht aus der Erfahrung, sondern wurzelt im Instinkt. Theoretisch hielt ich es für richtiger, bei einfacher Nahrung in mancher Hinsicht dürftig zu leben; und wenn ich mich auch praktisch nicht dazu entschließen konnte, wünschte ich doch meine Sinne zufrieden zu stellen. Ich glaube, daß gerade die Menschen, welche ernstlich darauf Wert legen ihre edleren oder poetischen Fähigkeiten im besten Zustande zu erhalten, animalische Nahrung und größere Nahrungsmengen irgendwelcher Art überhaupt vermeiden. Es ist eine wichtige, von Entomologen festgestellte Tatsache (...), daß „manche vollentwickelte Insekten, obwohl sie mit Freßwerkzeugen ausgestattet sind, keinen Gebrauch davon machen“. Sie behaupten ferner, es sei eine allgemeine Regel, daß fast alle Insekten in diesem Zustand viel weniger fressen als im Larvenzustand. (...) Wer viel ißt, gleicht einem Menschen im Larvenzustand. (215f.)

Was zum Munde eingeht, das verunreinigt den Menschen nicht, sondern das sinnliche Verlangen, mit dem es verzehrt wird. Nicht die Qualität oder die Quantität, sondern das Zugeständnis an die Sinnlichkeit ist verächtlich. Speisen sollen zur Erhaltung unseres animalischen und zur Erweckung unseres intellektuellen Lebens, und nicht zur Nahrung für die Würmer dienen, die uns dereinst besitzen werden. (219)

Die unerschöpfliche Kraft des Einfachen

Gottwald, F.-T.; Malunat, B.M.; Mayer-Tasch, P.C. (Hrsg.)

2016, VIII, 380 S. 18 Abb., 17 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-658-10807-6