

Fasten als Befreiungsritual

KÜNZELSAU Psychologe Horst Bertsch verrät, welche Chance der Verzicht bietet

Von unserem Redakteur
Matthias Stolla

Verzicht macht frei, sagt Horst Bertsch. Man könnte darüber spötteln, denn der 53-Jährige in Neuenstein-Eschelbach fastet jedes Jahr und nimmt dabei zehn Kilogramm ab. Freiheit vom Übergewicht? Der Mann ist Psychologe und meint in erster Linie etwas anderes: die Freiheit, selbst zu entscheiden, was ich tue. Wie sich das auswirken kann, zeigen die Aufgaben, die sich zwei HZ-Redakteure in Künzelsau selbst auferlegt haben: Eine verzichtet aufs Fernsehen, einer aufs Rechtfertigen (wir berichteten).

„Ich glaube, die Menschen fasten aus unterschiedlichen Motiven“, sagt Bertsch. Mit unterschiedlichen Ergebnissen. Fasten kann eine gesundheitliche oder spirituelle Dimension haben. Der Verzicht auf Gewohnheiten wie Fernsehen oder Rechtfertigen habe dagegen offenkundige Auswirkungen auf die Psyche. Die Kollegin habe so „die Chance, zu sehen, ob sie in der Vergangenheit Sendungen angeschaut hat, die nicht nötig waren“. Einfach so, damit die Kiste läuft, damit Stimmen im Raum sind.

Leere Der Verzicht auf das Alltagsritual sei zunächst unbequem und irritierend. „Was mache ich denn jetzt mit meiner Zeit“ sei die Frage, die dann nicht mehr zu umgehen sei. Der Psychologe nennt das „kreative Leere“, denn die Freiheit von etwas biete immer auch die Freiheit für etwas. Folglich sieht Bertsch das Fasten als Befreiungsritual – weg von der Macht der Gewohnheit, hin zu dem, was wesentlich ist.

Was uns zu einer heiklen Frage bringt: Was ist wesentlich? Darauf hat der Psychologe drei Antworten, die Grundbedürfnisse des Menschen: Nähe und Vertrautheit, Struktur und Verlässlichkeit, Nervenzit. „Als Erwachsener reguliert man diese Bedürfnisse“, sagt Bertsch. Alles zu seiner Zeit. Aber manchmal kommen eines oder mehrere davon zu kurz. Dann sucht sich der Mensch Ersatzbefriedigung:



Greife ich zu Nüssen, weil ich sie essen will, oder steckt etwas anderes dahinter? Wer fastet, kann es erfahren, sagt der Psychologe Horst Bertsch. Foto: Matthias Stolla

Zur Person

Horst Bertsch

Der Psychotherapeut Horst Bertsch (53) praktiziert seit 1988 im Neuensteiner Teilort Eschelbach. Zuvor hat er Psychologie und Philosophie studiert, an der Universi-

tät Regensburg am Lehrstuhl für Arbeitspsychologie gearbeitet, war am Psychiatrischen Landeskrankenhaus Weinsberg im Landkreis Heilbronn sowie ab 1986 in der Jugendhilfe bei der St. Josefspflege in Muldingen beschäftigt. mas

Fernsehen oder anderes. „Essen ist der Sex des Alters“, zitiert Bertsch eine Redensart und verdeutlicht: „Beim Fasten kann ich erkennen, warum ich in die Nuss-Schale auf dem Tisch greife: Weil ich Nüsse will, oder weil ich etwas anderes nicht bekomme.“ So, sagt Bertsch, können Süchte entstehen.

Fasten, sagt Bertsch, hat auch eine neuropsychologische Seite: „Es gibt Veränderungen bei den Glückshormonen und Transmittern.“ Deshalb mache der Verzicht irgendwann sogar Spaß.

Erfahrung Beim Verzicht aufs Rechtfertigen lässt der Glückseffekt derzeit noch auf sich warten. Er verursacht zunächst einmal nicht nur kreative Leere, sondern vor allem eine „sinnliche Erfahrung“, sagt der Psychologe: „Wie fühlt sich das an, wenn ich mich nicht rechtfertige?“ Unangenehm, sogar verdammt unangenehm, zum Beispiel wenn der Chef Dinge sagt wie: „Daran hätten Sie aber auch früher denken können.“ Da bleibt dann nur eines: zustimmen, auch wenn das Gehirn schon fünf passende Erklärungen für das Versäumnis formuliert hat.

Wer sich rechtfertigt, gibt Verantwortung ab: Der Stau auf der Autobahn war's, ich kann nichts für meine Unpünktlichkeit. Der Psychologe entdeckt dahinter ein Lebensprinzip: den Wunsch gut dazustehen. Und auch dahinter steckt ein unbefriedigtes Bedürfnis: das nach Zufriedenheit mit sich selbst.

Horst Bertsch sieht auch da eine Chance im Verzicht: „Psychologisch gesehen kann man so seine Lebenslektion neu definieren.“ Und das könnte all die unangenehmen Situationen, in denen man sich nicht rechtfertigen darf, durchaus wert sein: „Vielleicht spürt man dann, dass man sich selbst genug ist.“

i Selbstversuch

Vier Redakteure der Hohenloher Zeitung in Künzelsau üben in der Fastenzeit den Verzicht: auf Fernsehen, aufs Rechtfertigen, auf Süßes und auf Essen nach 16 Uhr. Weitere Berichte folgen.

Polizeibericht

Abfall illegal abgelagert

KÜNZELSAU Neben dem Feldweg an der Schranke vor dem Waldrand nach dem Garnberger Bolzplatz wurde am Dienstagmorgen illegal abgelagerter Renovierungsabfall entdeckt. Es handelt sich dabei um vier alte Tür- und Fensterrahmen aus weiß lackiertem Sperrholz mit noch anhaftendem Montageschaum. Auf den Entsorger wartet ein Strafverfahren. Sachdienliche Hinweise nimmt das Polizeirevier Künzelsau unter 07940 9400 entgegen.

Fordbesitzer gesucht

KÜNZELSAU Bereits am Samstag gegen 20 Uhr hatte der Fahrer eines silbernen Nissan in der Sudehenhalde beim Rückwärtsausparken einen dunklen Ford Galaxy vorne links beschädigt. Der 48-jährige Verursacher meldete sich beim Künzelsauer Polizeirevier. Der Fordfahrer war jedoch nicht mehr vor Ort. Gesucht wird jetzt der Besitzer des Galaxy. Er sollte sich unter 07940 9400 bei der Polizei melden.

Wildschweine kontra Pkw

KÜNZELSAU Auf der Landesstraße 1033 zwischen Amrichshausen und Kugelhof fuhr eine Mercedesfahrerin am Dienstag, als eine Rote Wildschweine die Straße überqueren wollte. Drei Frischlinge überlebten den Zusammenprall mit dem Pkw nicht, an dem ein Schaden von 500 Euro entstand.

HOHENLOHER ZEITUNG

Geschäftsstelle Künzelsau
Konsul-Uebele-Straße 6 | 74653 Künzelsau
Tel. 07940 9262-0 | Fax 07940 9262-8162

Redaktion
Leitung: Ralf Reichert fe
-8130 Matthias Stolla mas
-8135 Henry Doll hec
-8133 Barbara Griesinger bug
-8132 Stefanie Jani sk
07131 615-850
Marc Schmerbeck mars/Spor

Sekretariat 07940 9262-8131
-8166 Fax | E-Mail redaktion.kuen@stimme.de

Anzeigen
-0 Anzeigenannahme | -8110 Leitung: Gerd Wal
-8111 Meik Lehmann | -8112 Guido Brenner
-8116 Anette Beer | -8162 Fax
E-Mail anzeigen.kuen@stimme.de

Vertrieb
-8113 Barbara Grüb

her
tellen
rt

ch, das bis
en Busver-
es bei den
derungen:
“ und „Un-
fallen. Eine
n der Kai-
Sie muss
andere Li-
Ersatzhal-
r Straße“
ben. Der
um Kennt-
ormationen
ontags bis
unter 07940
red

zeit
ckern

elische Ju-
saw lädt in
. Mai bis 3.
reizeit für
l zwölf Jah-
n. Die Teil-
tolle Tage,
n viel erle-
spiele, eine
ssen, fetzi-
hen, span-
der Bibel
gen.

men auch
cht zu kurz.
sen gehört
as vor den
Frühstück.
en bis zum
beim Pro-
vergehen.
n Schlafen
vorbereite-
beitern ge-
von Jugend-
ann diese
red

mulare gibt
n
inzelsau,
e 4, 74653
40 4377, Fax
:
en.de