

## GROTTAMIRANDA - ein charmantes Resort im Süden Italiens

Im Herzen von Apulien in Süditalien liegt zwischen der Adria und der Ionischen See das neue „Grottamiranda FKK Urlaubszentrum, eine charmante Familienunterkunft“, die Entspannung, Sport und Kultur bietet. Gegründet durch Martine und Pierre, französische Naturisten mit einer Leidenschaft für Italien, ist es das erste Italienische FKK-Zentrum ohne Einrichtung für Camping, es konzentriert sich darauf die Erwartungen der Gäste für einen idyllischen FKK Urlaub zu erfüllen. Das Zentrum ist auf wahrhaftigen FKK Prinzipien und Ethik gegründet worden und wird auch dementsprechend geleitet.

**LAGE:** In der Nähe von Brindisi (30 Minuten) oder Bari (1 Stunde) ist das Resort in Apulien sehr einfach mit Linienflügen zu erreichen. Pierre und Martine können Flughafentransfers, Autovermietung und Straßenkarten arrangieren.

**DAS ZENTRUM:** Das Zentrum liegt in einer eleganten Masseria (ein typisches altes Bauernhaus mit gewölbten Decken, inmitten hundert Jahre alten Olivenbäumen) und bietet 9 gemütliche Wohnungen für 2 bis 6 Personen. Sie sind perfekt für Familien. Jede Wohnung hat kostenloses WIFI, Fernseher, Reinigung alle 3 Tage, sowie Handtücher für das Bad und den Strand. Jede Wohnung ist mit einer schönen Küche, Klimaanlage, Insektenschutz, Föhn, Wasserkocher und einer großen Terrasse ausgestattet.

Frühstück kann jeden Morgen geliefert werden. Während Eures ganzen Tages können verschiedene typisch Italienische Spezialitäten serviert werden, um die großartige Küche Apuliens zu entdecken. Zögert nicht an den Kochkursen teilzunehmen um traditionelle einheimische Geheimnisse zu entdecken.

**AKTIVITÄTEN:** Ihr könnt einen entspannenden Tag am Pool verbringen und die Sonne sowie das wunderbare Mittelmeerklima der Region genießen, oder durch die Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten Eure Energie verbrauchen, wie z.B. Wassergymnastik, Laufen, Cardio-Übungen, Tischtennis. Ihr könnt auch eine Partie Schach auf der großen Gartenschachanlage spielen. Das FKK Urlaubszentrum Grottamiranda organisiert wöchentlich spezielle Wellness-Programme um eine Rundumtension zu garantieren.

Das FKK Zentrum liegt in der Nähe des FKK Strandes und des Naturgebietes von Torre Guaceto, wo



es kleine Fischgründe mit einer wunderschönen wilden Flora und Fauna gibt.

**DIE APULIEN REGION:** ist selbst in Kultur und Erbe verankert, inklusive Lecce - das „Florenz des Südens“ und das bemerkenswerte Castel del Monte, eine einzigartige UNESCO-Stätte. Vergesst nicht die Stadt Matera zu besuchen, die als „Europäische Kulturhauptstadt 2019“ ausgewählt wurde. Das FKK Urlaubszentrum Grottamiranda organisiert viele touristische Ausflüge, sei es mit einer Vespa oder einem italienischen Oldtimer!

FKK in Apulien - das ist eine permanente Suche nach Qualität des Lebens und der Essens, in einer schönen Gegend, welche Pierre und Martine Ihnen zeigen möchten. Weit weg vom Massentourismus liegt die Priorität darin, Ihnen alles zu zeigen was sie in Apulien lieben: Geselligkeit, Kochen und schöne authentische Orte.



### KONTAKT:

T: +33 6 32 51 33 70 or +33 67 27 18 65

W: [www.resort-naturista-Grottamiranda.com](http://www.resort-naturista-Grottamiranda.com)

E: [naturisme.grottamiranda@gmail.com](mailto:naturisme.grottamiranda@gmail.com)

# „Über das Fasten“

Von Volkmar Ellmauthaler

Fasten ist *modisch*.

Mehrere hundert bis einige tausend Euro könnten darein investiert werden. – Heil-Fasten, Fasten-Wandern, Fasten als ein Überlebenstraining – Fasten als Kur. – Fasten, ja, zur Meditation. Fasten im Kloster, Fasten im Wald, Fasten als Diätmaßnahme.

In jedem dieser Fälle wird dem Fasten ein Zweck oder Ziel unterstellt, sohin passt der Ansatz zum Vorgang: auch zu „Erfolg“.

Fasten ohne konkreten Erfolg wäre dann bestenfalls „religiös“.

Fasten ist *nicht modern*.

Fasten, so hört man bisweilen, sei dem Altweibwinter zuzuordnen, der keinen saftigen Frühling mehr kenne. – Grundsätzlich sei Fasten ein selbstquälerischer Vorgang, der „schmerzen“ müsse: warum? ...um anerkannt zu sein. Anerkannt?

Wer ist die Instanz, die eine oder beide Haltungen „anerkennt“? Geht es tatsächlich um Anerkennung? Wertschätzung? Werde ich, wenn ich faste, „erkannt als jemand mit Wert und Wirkung?“ Wird mein Wort geschätzt? Werde ich etwa neu eingeschätzt, weil ich durch das Fasten etwa „anders“ geworden bin?

Geht es etwa um den sehnsuchtsvollen Wunsch nach Akzeptanz? Wer soll mich akzeptieren? Der/die/das Göttliche? Vater? Mutter? Geschwister? Freunde? Kollegen (m/w/i)?

Welch ein Gefühl mag das sein, wegen nachgewiesener Selbstkasteiung, Disziplin genannt, von lat.: *discipulus -i*, m 'Schüler', wegen Schülerhaftigkeit also in einen „engsten Kreis“ aufgenommen zu werden? Werde ich angenommen, erkannt, in meinem eigentlichen Wesen? Will ich so erkannt werden? – Oder werde ich angenommen, erkannt, als ein Mensch, dessen bloße Fähigkeit zur Selbstentäußerung zum Ziel geworden sein mag?

Zum religiösen Fasten fällt uns ein: keine Schokolade, kein schwarzer Kaffee, kein Tanz, möglicherwei-

se auch die Verweigerung oder Selbstverleugnung von Erotik und Sexualität; kein Fleisch: *Carne, vale!* – Leb wohl!, baba und: *auf Wiedersehen*. Halt!

Wenn Fasten zum Zweck wird, darf Fasten dann im Hinblick auf dessen Ende gelebt werden? Im Hinblick auf irgendeinen „Erfolg“? Im Hinblick auf irgend einen „Gewinn“? Leiblich? Seelisch? Wer redet von Seele, wo die Psyche unter Kontrolle sein muss. Ich eigne mir für teures Geld Psycho-Techniken an...

Das Weglassen von Produkten der Kakao- oder Kaffeebohne führt kurzfristig zu keinerlei Preisdämpfung, wobei aber nach Ostern (jenem jüdisch-christlichen Fest, das schon öfters auch mit Weihnachten verwechselt wird, wo man nach julianischem und gregorianischem Kalender getrennte Wege geht), wobei also nach dem Fest die Preise regelmäßig steigen: Bis Karsamstag alles *Osterhase*, am Dienstag danach alles leergeräumt. Schokoladen um 10% verteuert. Minimum: Die Industrie schlägt zurück. Saisonale Fasten-Verluste werden beinhart kompensiert.

Dabei erscheinen wir Christen als schwächelnd. Andere Religionen haben strengere Gebote: Hier wird „eingehalten“, dort wird „durchgesetzt“. Wer „einhält“, erscheint als schwächer im Vergleich zu dem, der „durchsetzt“, sich „behauptet“, dem man nicht in die Quere kommen darf zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang – der bisweilen noch exakt definiert wird.

Eine dieser Religionen sieht 40 Tage langes Fasten als unsinnig, fastet für einen Tag, um am nächsten die Masquerade des Purim zu feiern, zu lachen, zu schlemmen. Ein „Lostag“. Esther, wird erzählt, die schöne Adoptivtochter des Mordechai, hat den grausamen Minister Haman ermordet und damit ihr Volk aus der Knechtschaft des Perserkönigs Ahasveros – ihres Gatten übrigens – befreit. Zuvor haben ihre Leute gebetet. Danach gefeiert. Die andere Religion begeht den Ramadan, den „heißen Monat“, wo erst nach Sonnenuntergang das Fasten gebro-

Nahe der Alpen, 25 km vom Turiner Zentrum, 20 Min. vom Caselle Flughafen entfernt. Wohnwägen, Wohnmobil- und Zeltplätze, voll ausgestattete Bungalows, Wohnwägen mit Chalet.

Pool, Solarium, Jacuzzi und Sauna, Clubhaus Restaurant, Petanque, Mini-Tennis, Tischtennis, Volleyball. Mountain bike circuits und Wanderpfade im Mandria Park.

**Sehenswürdigkeiten:** Venaria Königspalast und Park, St. Michele Klosterkirche, Rivoli Castle, Mole Antonelliana, Ägyptisches Museum, Piazza S. Carlo, Basilika von Superga.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19  
Mail: [info@lebetulle.org](mailto:info@lebetulle.org) Web: [www.lebetulle.org](http://www.lebetulle.org)

Le Betulle



Villaggio Naturista

chen werden darf; tagsüber aber weder trinkt noch isst, wer ein aufrechter Sohn des Größten sein will.

Fasten ist in allen drei monotheistischen Religionen auf Selbstbesinnung und Güte, Freigiebigkeit ausgerichtet. Die Armen sollen Almosen erhalten. Spenden wird zur Pflicht. Überleben in Gemeinschaft. All das mit klarem Kopf, *sine irae et studio*.

Fasten macht „klar im Kopf“. Fasten macht „stark“ im Sinne von „unbestechlich und gütig“. Fasten „hebt ab“ – bildet Kontraste.

Nichts von all dem wäre verkehrt, falsch, abträglich, ungesund: Käme es darauf an, eine *neue Perspektive* zu suchen. Von diesem gequälten, unruhenden, verwirrt-auf-äußere-Ziele-schielenden Selbst Abstand zu gewinnen: sich zu „relativieren“, nicht ganz so Ego-zentriert wie üblich aus der Wäsche zu gucken, einmal gar auf Wäsche —Anzug, Maske, Uniform, Wert-und-Würde-Zeichen – zu verzichten. Fasten wäre ein guter Ansatz, auf den Körper so zu achten, wie es sein soll: anspruchslos und freundlich. Frei.

Wie „frei von den Bewertungen Anderer“ wäre mein Ich dabei? Wie verwundbar? Wie weit auf der Skala von 1 bis 10: gerecht? Wie weit auf der Skala zufrieden – ohne Arroganz?

Muss ich das Fasten wie einen blendend grauen Sack um mich herum tragen, der lebenswichtigen Anerkennung wegen? Sack und Asche? Wer hat mir das aufgetragen, wenn nicht missverständene Erziehung: Würde auch ich gezogen, verzogen? In eine Haltung gezwungen, aus der ich nur noch durch aufgesetzte Rituale auf eine knappe Frist entweichen kann? Bin ich gefangen?

Muss ich einen Zweck vorschieben, ein Ziel erreichen, um für „wahr“ genommen zu werden? – Falls dem so ist: Bin ich dann nicht eher ein Sklave (m/w/i) meiner Sehnsucht nach Beziehung?

Faste ich, um zu „entschlacken“, trinke ich Kraut-saft und wandere dabei, so finde ich zur Aktivierung meines zerebralen, endokrinen Belohnungssystems. Mag sein, auch zur Reduktion von Fettserven. Fasten macht mich selbst „fröhlich“, weil die Endomorphine, Enkephaline, sonstige innere Drogen vermehrt ausgeschüttet werden und mir ein, mein! Wohlgefühl bescheren.

Nichts ist einzuwenden gegen die Stimulierung körpereigener Hochstimmungsmacher. Bloß ist dieser Vorgang weder asketisch noch religiös, ersetzt er doch die eine Lust durch eine andere.

Wir alle, nicht bloß Christen, sind eingeladen, frei zu sein: im Denken, Werken und Reden. Nehmen wir diese Einladung an?



Monstranz 1.080 Euro  
Fa. Schreibmayr, München



Titelbild Die neue Zeit #74, CH 1975  
Naturismus: Leben in asketischer Freiheit?

Nehmen wir an, frei sein zu dürfen, immer im Mitbedenken des Anderen, Pflanze, Tier und Mensch, so befinden wir uns auf einem geradezu subversiven Pfad: Freie Denker (m/w/i) und zugewandte, kooperative Handler (wiederum jeden Geschlechts) können mit Diktaten nichts anfangen, werden sich nicht unterwerfen, sondern kooperieren, falls die Vorbedingungen ethisch, korrekt, klar sind und dem kritischen Diskurs standhalten.

Fastende sind nichts für Diktatoren: suspekt, weil frei; bekämpft. Nichts auch – leider! – für jene, die allerlei Diktatoren mit gewissermaßen erotisierter Begeisterung zujubeln. Nichts für jene, die meinen: „Was mein Führer tut, ist gut.“ (Überich-Hörigkeit).

„Führer“ allenthalben: „Bewegungen“ allenthalben: Wer seine Politik nicht eine Bewegung nennt und das Schwarze pink einfärbt, ist kein Führer, wird erst gar nicht ins Amt gelobt. Wer es aber ohne Weitblick tut, ist ein Harlekin, ein Apprentice Wizard, ein Zauberlehrling – so viel an Zuspruch, Ehre, Schulterklopfen, Hoffen auch an seinem künstlichen Image haften mag. All das selbstredend unabhängig von allfälliger Qualifikation.

Frei ist niemand, der einem Führer oder Phantom (m/w/i) folgt. Ebenso wenig frei ist jemand, der einer abstrakten Religion anhängt. Abstrakt – weggeführt, verführt, verloren! – ist jemand, dem egal ist, was kommt, bloß: „Ordnung muss sein“. – Nein. So konnten alte Bräuche wie das Fasten zunächst zur Farce und Macht-Attitüde verkommen, um hernach von Profiteuren vereinnahmt zu werden.

Im römischen Christentum gelten zwei Tage strengen Fastens: „Aschermittwoch“ und „Karfreitag“. Mit Ausnahmen für Alte, Kranke, Reisende und Kinder.

Erinnern wir das Jesuswort: Was fastet ihr, wenn der Bräutigam da ist? – Wörtlich für Lutheraner: „Ihr

können die Hochzeitleute nicht zum Fasten treiben, solange der Bräutigam bei ihnen ist.“ (Lk 5.34).

Es geht noch saftiger: „Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer [aus-] sehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, auf dass sie vor den Leuten leuchten mit ihrem Fasten. – Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin.“ (Mt 6.16).

Wer weder Lukas noch Matthäus oder Jesus hören will, kann im klugen „Kluge“ nachschlagen: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Hier steht: „[...] Das germanische Wort kann ein altes Wort für kultisches Fasten sein: ig. \*pwos-to- ‚rein‘ und ‚rechtschaffen, gewissenhaft‘. [...] Auf ig. \*wes- (das aus \*pwes vereinfacht sein könnte) geht kymr. dirwest ‚fasten‘ und ai. up-vast – ‚fasten‘ zurück.“ (Zitat: 23. Aufl. S. 251 (i)).

Nüchtern betrachtet – auch dieser Begriff, „nüchtern“, ist im Umfeld der genannten Wurzeln zu finden –, handelt es sich beim Fasten also um einen Zustand der Rechtschaffenheit – der wiederum eine Haltung bezeichnet, die wir als „geerdet“, „in sich ruhend“, „geradlinig“, „gelassen“, „unbestechlich“, nach alt- Wiener Mundart: „frank“ verstehen – als „offen, ehrlich, geradeheraus“ gebräuchlich. Gelassen: von aus- und zulassen, lösen.

Fasten kann demnach als Lösung eine Neuorientierung beinhalten: die Ausrichtung auf das Wesentliche: Wer nur das Nötigste isst, denkt, redet, tut – fastet –, befreit sich von allem auferlegten Glamour, von Bedürfnissen anderer, die weder dem Einen noch allen dienen, befreit sich von äußeren Ansprüchen, ja: von all den Führern, Möchtegern, Diktatoren, falschen Propheten.

Wer fastet, tut dies mit der Haltung einer inneren Unabhängigkeit. So wird das Weglassen von Sack, Asche und Maske zur Befreiung, wird fühlbar, dass just die Verletzlichkeit zur Sanftheit führen kann. Authentizität ohne „Psycho-Techniken“ ist ein Risiko, das lohnt. Koste es auch den hohen Preis gesellschaftlicher und politischer Akzeptanz. Wem dieser Preis zu hoch ist, der (die/des) faste nicht: Es wäre nur weiter Schein und Selbstbetrug.

Das Fasten gelingt nicht in Überwindung der eigenen Lust, sondern in der Vertiefung einer in sich ruhenden Haltung. Diese wird selbst ein hohes Maß an Akzeptanz anderen gegenüber bieten, jedoch aus einer großen inneren Freiheit und Weite.

Die Fröhlichkeit des geistigen Fastens zeigt sich in einer der köstlichen Assoziationen von Joachim Ringelnatz<sup>(ii)</sup> zur Idee des quasi alltäglichen Luxus im Spannungsfeld zu dem, was nützt:

*Wenn du einen Schneck' behauchst, kriecht er ins Gehäuse –  
Wenn du ihn in Cognac tauchst, sieht er weiße Mäuse.*

Zurück am Boden der Normalität, hat uns das Nachdenken über Fasten sogar zum bisweilen kippenden Cognac-Genuss geführt.

Dank Joachim, dem Verzweifelten hinter seiner so erfreulichen Maske des nimmermüden Humoristen.

#### FUSSNOTEN:

<sup>i</sup>ig.: Abkürzung für indogermanisch; **kymr.:** Abk. f. kymrisch, inselkeltisch (walisisch),  
in: **Kluge, Friedrich:** Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Bearb. von Elmar Seebold. – 23. Erw. Aufl. (Jubiläums- Sonderausg.). – Berlin; New York: de Gruyter, 199. ISBN 3-11-016392-6.

<sup>ii</sup> **Joachim Ringelnatz:** \*7. August 1883 zu Wurzen bei Leipzig; † 17. November 1934 zu Berlin; bürgerlich Hans Gustav Bötticher. – Kabarettist, Poet. – Schiffsjunge, Dachpappenlegerlehrling und – durch den eigenen Vater verhindert – Universitätsstudent. Was bleibt, sind Wortassoziationen vom Feinsten. Was bestürzt, sind Auftrittsverbote, Hindernisse, die sein Leben, nie aber seine unbeugsame seelische Freiheit begrenzen.

## Info Focus Juni

Redaktionsschluss: 20. Mai 2018  
Versand: spätestens 05. Juni 2018

## 36. WELT NATURISTEN KONGRESS

### INTERNATIONALE NATURISTEN FÖDERATION

11. 14 OKTOBER . 2018  
ALMADA



## Veranstaltungen April

27.04. - 02.05.2018 Frühlings Treffen

ESP

El templo de Sol, Spanien

Organisiert von FEN, Kontakt: [fen@naturismo.org](mailto:fen@naturismo.org)

28.04. - 01.05.2018 Sziki Summer Event

HU

Sziksósfürdő Naturist Beach

Organisiert von FENHU, Kontakt: [info@natours.hu](mailto:info@natours.hu)