Handbuch des politischen Fastens

VON

SVEVO BROOKS
JOHN BURKHART
DOROTHY GRANADA
UND
CHARLES GRAY

Die Übersetzung aus dem Amerikanischen sowie die Gesamtherstellung wurde besorgt von der Mainzer Gruppe "Fasten für das Leben"; sie beruht auf der revidierten amerikanischen Neuausgabe vom Juni 1981 unter Zuhilfenahme der französischen Übersetzung. Wir haben für den geschichtlichen Teil gerne die Zusätze der französischen Fassung eingearbeitet und selbst noch Ergänzungen angebracht, vor allem aus dem deutschen Raum.

Nachdruck und Verbreitung ausdrücklich erwünscht; Anregungen und Verbesserungsvorschläge bitte an die unten angegebene Kontaktadresse.

Eigendruck im Selbstverlag, Juni 1983.

Verantwortlich und Kontaktadresse:

Gerd Büntzly
Lannerstr. 35
6501 Ober-Olm

Tel. 0 61 36/85 47

< Ulrich Kohn, Kassel, Mitgliederversammlung des Internationalen Versöhnungsbundes / Deutscher Zweig am Samstag den 19. September 2020

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	5
Einleitung	8
Teil I: Kurze Geschichte des politischen Fastens	10
Politische Fastenaktionen seit 1774 (Überblick ohne Anspruch auf Vollständigkeit)	20
Teil II: Die Kunst des Fastens	35
Wie man sich für ein Fasten vorbereitet	36
Physiologische Komponenten des Fastens	39
Vorsichtsmaßnahmen während des Fastens	42
Wer nicht fasten sollte	42
Psychologische Komponenten des Fastens	42
Wie man ein Fasten beendet	45
GGandhis Leitlinien für ein Fasten	46
Teil III: Organisation eines politischen Fastens	49
Ziele	49
Unbegrenzte Fastenaktionen	50
Andere wichtige Entscheidungen	52
Wie man Teilnehmer für ein Fasten findet	53
Training	53
Unterstützung der Fastenden	56
Auswertung des Fastens	59
Anhang	60
Begriffserläuterungen	60
Fasten für das Leben - Appell	62
Die Kampagne "Ein erster Schritt"	64
Literaturverzeichnis	66

Vorwort

Zu jeder Zeit der überlieferten Geschichte haben Menschen gefastet. Ob aus religiösen, politischen oder Gesundheitsgründen, Fasten war immer ein Versuch, ein tief verwurzeltes Übel radikal auszurotten. Menschen haben gefastet, um einen zornigen Gott zu besänftigen, gegen unerträgliche Lebensbedingungen zu protestieren oder um den Körper von Krankheit zu befreien. Obwohl Fasten ein individueller Akt ist, kann es Menschen zusammenbinden, wenn es in Gemeinschaft ausgeübt wird.

Da wachsende Mengen der Ressourcen der Erde verschwendet werden, um Kernwaffenarsenale aufzubauen, sehen wir uns täglich näher am Rand eines Nuklearkrieges. Die Kampagne "Ein erster Schritt" (First Step Campaign, s. Anhang) ist ein Versuch, durch die gewaltfreie und dramatische Methode des Fastens den gegenwärtigen Lauf der Dinge wirksam umzukehren und den atomaren Rüstungswettlauf zum Halten zu bringen. Die Kampagne gründet auf einer dreijährigen internationalen Anstrengung, um ein Einfrieren von Tests, Produktion und Entwicklung von Kernwaffen durch die USA und die UDSSR zu erreichen. Sie wird, falls nötig, ihren Höhepunkt 1983 in einem internationalen Fasten für das Leben erreichen.

In Verbindung mit der Kampagne zur Beendigung des atomaren Wettrüstens will das Fasten ein mächtiges und direktes Mittel sein, um die Menschen zu einigen, damit sie die Kontrolle über ihr Leben erreichen können. Es bedeutet ein Engagement zur Überwindung der in unserem Namen und mit unseren

Steuergeldern errichteten Hindernisse, die gegenwärtig Menschen in aller Welt ihrer Fähigkeit berauben, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Indem die Fastenden an dem Hunger teilhaben, drücken sie ihre Solidarität mit den Opfern des schweigenden Holocaust des Welthungers aus und protestieren gegen die verworrenen Prioritäten einer industrialisierten Welt, die ihre Ressourcen in Waffen verschwendet. Mehr als 8oo Millionen Menschen leiden täglich unter den Folgen der Unterernährung.[1]

Die "Kampagne für den ersten Schritt" ist Teil einer größeren Friedensbewegung, die alle anderen gewaltfreien Mittel des Widerstandes und der Veränderung einsetzt, wie Petitionen, Demonstrationen und zivilen Ungehorsam. Da die "Kampagne für den ersten Schritt" die Entwicklung des politischen Fastens ermutigt, da aber viele Menschen nicht mit dieser gewaltfreien Methode vertraut sind und es wenig Literatur über dieses Thema gibt, haben wir vom Entwicklungsprojekt für gewaltfreie Methoden dieses Handbuch vorbereitet.

Wir danken für die Hilfe der folgenden Personen, die liebenswürdigerweise ihre Zeit und ihre Fähigkeiten bei der Vorbereitung des Handbuchs zur Verfügung stellten :
Gary Goldwater, Jane Gregory, Leslie Hunter, Karen Irmsher, Shevak Lambert, Isabelle Moser, Steven Mueller, Rianne Owen, Dixie Powell, Shirley Ross, Vip Short, Alan Siporan, Robert Staley-Mays

[1] Report:Presidential Commission on World Hunger, Washington D.C., 2o4o2, U.S. Government Printing Office, June 198o

Unsere Forschungen über politisches Fasten haben eben erst begonnen. Wir laden unsere Leser ein, uns alle Informationen zu übermitteln, die sie vielleicht besitzen, einschließlich persönlicher Erfahrungen, Beispiele und Reflexionen, ebenso wie Kritik an diesem Handbuch.

Widmung

Dieses Handbuch widmen wir den bolivianischen Frauen Nellie Paniagua, Angelicia Flores, Aurora Lora und Luzmila Pimentel, die im Jahre 1978 an der Spitze eines politischen Fastens standen, das zur Amnestie von 19ooo politischen Gefangenen, Ausgewiesenen und Flüchtlingen führte. Ihr Mut und ihre Selbstaufopferung sind ein großer Ansporn für alle, die dem Unrecht ein Ende machen wollen.

Einleitung

Dieses Handbuch soll allen denen Hilfestellung geben, die Fasten als eine politische Aktion begreifen. Das Material ist aus der Erfahrung von Einzelnen und Gruppen gewonnen, die gefastet haben, um politische Ziele zu erreichen, von Naturheilkundigen, bei denen Fasten ein Mittel ist, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu behandeln, und aus medizinischer Forschung. Das Handbuch vereint existierende Informationen über das Fasten aus einem breiten und vielfältigen Quellenmaterial.

Das Handbuch zählt Beispiele von politischen Fastenaktionen auf, informiert über körperliche und seelische Wirkungen des Fastens, zeigt, wie ein Fasten vorzubereiten, durchzuführen und zu beenden ist und schlägt Möglichkeiten vor, wie jeder ein Fasten in der eigenen Gemeinschaft organisieren kann.

Obwohl es verschiedene Arten des Fastens und der begrenzten Diäten gibt, wird dieses Handbuch nur vom Fasten handeln, bei dem keinerlei Nahrung und nur Wasser eingenommen wird.

Politisches Fasten ist mit Erfolg zu jeder Zeit der Geschichte bei Bewegungen sozialen Wandels angewandt worden. Gandhi betrachtete Fasten als die höchste Form von Satyagraha (Kraft der Wahrheit) und als ihr mächtigstes Werkzeug.

Politische Fastenaktionen haben ein hohes dramatisches Potential, vergleichbar dem des zivilen Ungehorsams, und sie haben einige seiner Nachteile nicht, wie die Verausgabung von Energie in das verbrecherische Rechtssystem, öffentliche Kontroversen über das Übertreten von Gesetzen und die Schwierigkeit, eine Aktion zivilen Ungehorsams lange genug gegen Polizeikräfte durchzuhalten.

Es ist eine sehr verbreitete Fehlauffassung, daß der Körper zwei oder drei Mahlzeiten am Tage braucht, um sich am Leben zu erhalten. Nahrung wird im Gewebe des Körpers für zukünftigen Gebrauch gespeichert. Die meisten Menschen haben eine beträchtliche Menge von diesem Überschußgewebe in Form von Fett. Beim Fasten wird dieses Überschußgewebe verwendet, um den Körper zu ernähren, und erst nachdem es verbraucht ist, fängt wirkliches Hungern an. Die Zeit des Fastens kann von wenigen Wochen bis zu Monaten dauern, bevor eine gefährliche physiologische Situation erreicht wird[1].

Politisches Fasten erfordert die Bereitschaft von Seele, Geist und Körper und sollte erst begonnen werden, nachdem sich die Fastenden und ihre Unterstützergruppe sorgfältig vorbereitet haben.

[1] Macfadden, Bernar: Fasting for Health, New York, Arco 1978.

gesperrt, weil sie vor dem Weißen Haus demonstrierten, um Präsident Wilson an sein Wahlversprechen zu erinnern, er werde ein Gesetz für das Frauenwahlrecht unterstützen. Die Frauen weigerten sich, im Gefängnis zu arbeiten und verlangten, als politische Gefangene behandelt zu werden. Als diese Forderung zurückgewiesen wurde, fingen sie einen Hungerstreik an. Der Hungerstreik gewann die öffentliche Sympathie, und viele empörten sich, als Berichte von Zwangsernährung in die Presse gelangten. Wilson war in einem Dilemma. Zwangsernährung kostete ihn öffentliche Unterstützung. Wenn die Frauen aber starben, würde dies noch mehr kosten. Wenn man ihnen einen politischen Status einräumte, würde das die Türen für die Kriegsdienstverweigerer öffnen, die diesen Status ebenfalls für sich verlangten. Er löste dieses Dilemma, indem er den Fastenden ihr hauptsächliches Ziel erfüllte: Seine Unterstützung für ein Wahlgesetz. Wilson brachte dieses Gesetz 1918 im Kongreß ein, ratifiziert wurde es 1920.

Hungerstreiks von Gefangenen, die verbesserte Haftbedingungen, den Status von politischen Gefangenen oder ihre Entlassung fordern, sind möglicherweise der Haupttyp des politischen Fastens. Das obige Beispiel ist nur eins von vielen, die man zitieren könnte. Besonders häufig gab es solche Beispiele in den USA, in Rußland, England und Irland. In vielen Fällen wurden die Ziele der Streikenden erreicht oder teilweise erreicht, ohne daß jemand starb[68]. In einem Fall jedoch endete ein Hungerstreik von 400 Gefangenen im Arbeitslager Workuta in der Sowjetunion 1936 mit dem Hungertod von 40 Streikenden und der späteren Unterdrückung und Massenexekution von Hungerstreikenden und anderen Gefangenen[69].

TEIL I
Kurze Geschichte des politischen Fastens

Politisches Fasten war bei sehr bekannten und bei unbekannten Menschen in Gebrauch, bei Menschen vieler Nationen, Kulturen und Religionen, bei Einzelindividuen wie bei kleinen und großen Gruppen, für kürzere oder länger ausgedehnte Zeiten. Fasten war in begrenztem Maße, aber auch mit ans Leben gehendem Einsatz im Gebrauch, ohne Konsequenzen, aber auch mit revolutionären Konsequenzen. Die Tabelle auf den folgenden Seiten wird diese Verschiedenartigkeit veranschaulichen.

In der frühen amerikanischen Geschichte rief die gesetzgebende Versammlung der Kolonie Virginia einen Tag des Fastens und des Gebetes aus, um ihre Solidarität mit dem Volk von Massachusetts auszudrücken, nachdem die Briten den Hafen von Boston geschlossen hatten[1]. Das Fasten wurde in der ganzen Kolonie weithin beobachtet und spielte eine bedeutende Rolle beim Zuwachs an Bewußtsein und bei der Mobilisierung des Widerstandes gegen die britische Herrschaft. Hier haben wir ein Beispiel für den Erfolg eines Fastens, an dem sich große Massen für eine sehr kurze Zeit beteiligten.

Hungerstreiks spielten sowohl in der englischen wie in der amerikanischen Bewegung für die Wahlberechtigung der Frau eine wichtige Rolle. In den USA stand ein Hungerstreik am Gipfel einer Kampagne, die das Wahlrecht für Frauen erreichte[2]. Alice Paul, Lucy Burns und andere Suffragetten wurden 1917 ein-

1963 wurde Barbara Deming und eine kleine,rassisch gemischte Gruppe von Pazifisten in Albany,Georgia, verhaftet und ins Gefängnis geworfen, weil sie Flugblätter verteilt hatten[70]. Sie befanden sich auf einem Friedensmarsch von Quebec nach Guantanamo Bay, Cuba. Sie verlangten die Entlassung aus dem Gefängnis und die Freiheit, ihr verfassungsmäßiges Recht auf das Verteilen von Flugblättern ausüben zu dürfen. Als diese Forderungen nicht erfüllt wurden, begannen sie einen Hungerstreik. Die Aussichten auf einen Erfolg schienen nicht sehr rosig. Die für die Rassentrennung eingenommene Machtelite von Albany rühmte sich, mit Erfolg massiven Demonstrationen widerstanden zu haben, die von Martin Luther King angeführt waren. Der Hungerstreik war allerdings eine andere Sache. Nachdem sie 24 Tage lang Nahrung verweigert hatten, wurden die Streikenden entlassen. Als sie das Verteilen von Flugblättern wiederaufnahmen, wurden sie erneut festgenommen und fingen einen zweiten Hungerstreik an, der nochmals 21 Tage dauerte. Die Stadt bot schließlich einen Kompromiß an, der beschränktes Flugblattverteilen erlaubte, und der Kompromiß wurde von den Streikenden angenommen.

In der jüngeren Geschichte wandte Gandhi das Mittel des Fastens in seinen Kämpfen gegen die britische Herrschaft, gegen das Kastensystem und gegen Gewalt unter den Indern selbst an. Er fastete oft allein und hielt andere nicht dazu an, mit ihm zusammen zu fasten. Seine Maßstäbe waren sehr hoch und zogen scharfe Unterscheidungen zwischen seinem Ideal des Satyagraha-Fastens und dem gewöhnlichen Hungerstreik. Er betrachtete das Satyagraha-Fasten als die mächtigste Waffe eines Satyagrahi. Aus seiner Sicht verlangte solch ein Fasten große Reinheit, Nicht-Besitz und Unabhängigkeit gegenüber den Ergebnissen auf der Seite des Fastenden. Im Idealfall war das Fasten nicht als Zwangsmittel gedacht, sondern war ein Gebet um Wahrheit, die die Parteien suchen und der sie sich angleichen sollten, selbst wenn das den Tod des Fastenden erforderte. Das Fasten setzte das Leben aufs Spiel[71]. Gandhis Kritiker waren der Meinung, daß, obwohl dieses Gandhis Ideal war, seine Gegner in der Praxis sich nicht von seiner Wahrheit überzeugen ließen, sondern nachgaben, wegen seines ungeheuren Prestiges und aus Furcht vor den möglichen Konsequenzen, wenn er stürbe[72].

Die meisten anderen führenden Apostel der Gewaltlosigkeit haben ebenfalls Fasten in ihren Kämpfen für sozialen Wandel angewendet. Im Verlaufe der letzten 3o Jahre hat Danilo Dolci allein und mit Gruppen bis zu tausend Menschen gefastet, um bessere Sanierungsprogramme für die Slums zu erreichen, um den Bau eines höheren Hochwasserdeiches zu erkämpfen, um das Monopol der Mafia am Wasser zu brechen und um die Sizilianer in ihrem Kampf gegen die Kontrolle und Korruption der Mafia zu stärken[73]. Seine Fastenaktionen waren von erstaunlichen Erfolgen gekrönt.

Cesar Chavez begann, wie Gandhi vor ihm, ein persönliches Fasten angesichts drohender Abkehr vom gewaltfreien Weg[74]. Die Landarbeiter, die enttäuscht waren von der Länge des Weinlesestreiks, dem fehlenden Erfolg und der Gewalt der Landbesitzer, begannen, den Gebrauch von Gewalt zu erwägen. Chavez war der Meinung, daß gewaltsamer Widerstand vielleicht kurzfristig Erfolge erzielen

könne, aber ihre langfristigen Ziele zunichte machen müsse. Chavez fing einen unbegrenzten Hungerstreik an. Er wurde kritisiert, weil er diese Aktion ganz allein unternahm, aber er blieb fest. Tausende von Unterstützern besuchten ihn während des Fastens. Die Gewalt nahm in ausreichendem Maße ab, und nach 25 Tagen beendete er sein Fasten.

Lanza del Vasto fastete im Jahre 1963 vierzig Tage lang, nachdem er an Papst Johannes XXIII geschrieben hatte, er hoffe und bete, daß der Papst eine scharfe Verurteilung der Vorbereitung für den drohenden nuklearen Holocaust veröffentlichen werde[75]. Del Vasto kündigte diese Aktion nicht in den Medien an, sondern begnügte sich mit seinem privaten Brief an den Papst. Kurz danach wurde die Enzyklika "Pacem in Terris" veröffentlicht, die eine scharfe Verurteilung des Atomkriegs enthält.

In der selben Zeit machten Dorothy Day (Gründerin der katholischen Arbeiterbewegung und prominente Pazifistin) und eine internationale Frauengruppe in Rom ein zehntägiges Fasten während des II. Vatikanischen Konzils und erreichten, daß einige der von ihnen gewünschten Botschaften zugunsten des Friedens in die Dokumente des Konzils aufgenommen wurden[76].

Jim Douglass und Mitglieder der pazifischen und atlantischen Lebensgemeinschaften machten 1974 ein dreißigtägiges privates Fasten, das sich an die Gesetzgebung von British Columbia wendete und viele ihrer Mitglieder für die Gegnerschaft zum Trident Waffensystem gewann[77]. 1976 hungerten sie wiederum 3o Tage lang, um von den Präsidentschaftskandidaten

der USA die Zusage zu erhalten, daß sie nicht als erste Atomwaffen einsetzen würden[78]. Solche Versprechen wurden zwar nicht erreicht,aber während des Fastens entwickelte sich eine starke Widerstandsgemeinschaft.

Im Jahre 1972 begannen Dave Dellinger,Robert Staley-Mays und eine Anzahl anderer Aktivisten gegen den Vietnamkrieg ein langes Fasten, um das Engagement für eine Friedensbewegung zu vertiefen, die ihrer Auffassung nach allzu selbstzufrieden geworden war[79]. Einige fasteten 39 Tage lang.Dieses Fasten hatte eine nicht erwartete Konsequenz.Am 17. Tage des Fastens bekam Dave Dellinger von Hanoi das Versprechen, wenn er seinen Hungerstreik beendet habe, würden die Nord-Vietnamesen amerikanische Kriegsgefangene in seine Obhut entlassen.Die Medien schenkten Dellingers späterem Flug nach Hanoi, um die Kriegsgefangenen in Empfang zu nehmen,große Beachtung,ignorierten aber weiterhin das Fasten das dem vorausging und möglicherweise diese Geste guten Willens an die amerikanische Friedensbewegung erst verursachte.

In den vergangenen Jahren sind in Chile wiederholt Hungerstreiks im Kampf für "los desaparecidos", die"verschwundenen Personen" eingesetzt worden.[8o] Die Streiks, mit Unterstützungsfasten in vielen Teilen der Welt, waren allgemein von kurzer Dauer und haben jedesmal einige Konzessionen von seiten der Regierung erreicht.Unglücklicherweise hat das Pinochet-Regime später seine Versprechen nicht gehalten.Der vielleicht bemerkenswerteste Hungerstreik der letzten Jahre fand 1978 in Bolivien statt, wo eine kleine Gruppe von Frauen eine Antwort suchte

auf die Erschießungen und Exilierungen ihrer Männer oder Söhne, die sich an Arbeitsorganisationen beteiligt hatten[81].Um Wilson Boots zu zitieren, einen internationalen Beobachter des Hungerstreiks:"Im bolivianischen Kontext ging das, was die Frauen verlangten, über allen Verstand.Sie forderten eine sofortige, uneingeschränkte Amnestie für politisch Exilierte und Geflohene,die Wiederbeschäftigung von Arbeitern, die wegen gewerkschaftlicher Organisierung entlassen worden waren,die Wiedereinrichtung von Gewerkschaften und den Rückzug der Armee von den Bergwerken.Eine bemerkenswerte Zusammenstellung von Forderungen für solch eine Gruppe. Aber weniger als einen Monat, nachdem sie ihre Ziele verkündet hatten, hatte die Bewegung, die sie in Gang gesetzt hatten, die Militärdiktatur von General Banzer gezwungen, das Wesentliche all ihrer Forderungen zu erfüllen."

Der Kampf erhielt eine wichtige Unterstützung vom römisch-katholischen Erzbischof Jorge Marique und durch die Teilnahme von 138o Menschen auf der Höhe des Konflikts. Zum Schluß, als der Zustand der Frauen , die angefangen hatten, ernst war, brachen zwei machtvolle Gesten den Widerstand der Regierung.Erzbischof Marique kündigte an, wenn die Regierung nicht binnen 24 Stunden die Forderungen erfülle, würde er die Kathedrale von La Paz geschlossen halten,ausgenommen für Dienste an ernsthaft Kranken und Sterbenden.Zur selben Zeit kündigten die vier führenden Frauen an ,sie würden jetzt auch kein Wasser mehr zu sich nehmen, bis eine Einigung erfolgt sei. Innerhalb eines Tages gab die Regierung nach. Neunzehntausend politische Gefangene und Exilierte waren von der Amnestie betroffen.Kurze Zeit

später fiel die Diktatur selbst, und die folgende Regierung begann Reformen, die 198o zu Wahlen führten. Das demokratische Potential wurde jedoch durch den Putsch von 198o und das folgende repressive Regime wieder zunichte gemacht. Einzelheiten zu diesem bemerkenswerten Hungerstreik finden sich in einem Artikel der Ausgabe vom 1. Mai 1978 von "Christianity and Crisis".

198o und 1981 gab es eine Reihe von politischen Fastenaktionen, die in nationalen und internationalen Medien Beachtung fanden. Das Fasten der IRA-Häftlinge, die politischen Status verlangten, erhielt die größte Aufmerksamkeit. Im Augenblick, da dieses Handbuch geschrieben wird (Mai 1981), geht es noch weiter. Vier Häftlinge sind gestorben. Andere Gefangene haben verlangt, den Hungerstreik fortzusetzen, bis die britische Politik sich ändert. Der Streik war für viele Tage auf der ersten Seite der Zeitungen seit etwa zwei Wochen vor dem Tod von Bobby Sands. Die öffentliche Wahrnehmung des Konflikts ist mit Sicherheit gewachsen, ebenso wie die Unterstützung für die IRA. Viele prominente Personen, einschließlich eines Gesandten des Papstes haben sich eingeschaltet.

Solche Hungerstreiks im Gefängnis bringen die Regierung oft in das Dilemma, entweder die Forderungen zu erfüllen oder Märtyrer für die Sache der Hungernden zu schaffen. In diesem Fall scheint die Bewegung zu gewinnen, egal was die Briten machen. Das paßt zu dem, wie George Lakey eine gute Aktion beschrieben hat: Eine gute Aktion versetzt den Gegner in ein Dilemma: Egal was der Gegner tut, die Bewegung hat Vorteile[82]. Die Briten haben diesmal

die Wahl getroffen, der IRA neue Märtyrer zu schaffen. Betrachtet man allgemein die Bedeutung von Märtyrern in sozialen Bewegungen und in der irischen Geschichte besonders, könnte das eine sehr teure Wahl werden.

Seit dem Jahre 1973 haben Gefangene der Roten Armee Fraktion (RAF)und der Bewegung 2. Juni innerhalb und außerhalb der BRD zahlreiche Hungerstreiks gemacht; diese richteten sich meistens gegen die Isolation, die von namhaften Experten in ihrer Wirkung mit der Anwendung der Folter gleichgesetzt wurde[97]. Die Reaktionen der westdeutschen Behörden auf die Hungerstreiks waren üblicherweise von äußerster Härte bis hin zu Zwangsmitteln, die den Tod der Gefangenen bewußt einkalkulierten. So wurde Andreas Baader für fünf Tage lang das Wasser entzogen, dafür wurde ihm frische Milch in die Zelle gestellt[86]. Andere Gefangene wurden schon nach wenigen Tagen des Hungerstreiks zwangsweise ernährt, eine Maßnahme, die offensichtlich nur die Brechung des Widerstandes bezweckte, zumal die eingeflößte Nahrung keineswegs ausreichend war[98]. Andererseits gab es auch aus der Bewegung schließlich Kritik an der starren Art, in der die Gefangenen ihre Hungerstreiks durchführten, beispielsweise von Fritz Teufel und anderen[99].

In Israel fasteten Palästinenser vom Westufer des Jordans im Gefängnis von Nafha 33 Tage lang; sie forderten bessere Haftbedingungen und die Verlegung näher zu ihren Familien hin [83]. Ihre Frauen organisierten Unterstützungsfasten außerhalb des Gefängnisses. Das Fasten lenkte in Israel und im Ausland das Bewußtsein auf die Bedingungen für politische Gefangene in Israel. Der öffentliche Protest wuchs an, als zwei Gefangene an Zwangsernährung starben. Das Fasten endete mit einer Kompromißregelung, die ein Treffen zwischen gewählten

Vertretern der Gefangenen und der Spitze der israelischen Gefängnisverwaltung vorsah. Ein bemerkenswertes Element dieses Hungerstreiks war die Fähigkeit der Gefangenen, sich innerhalb der eng begrenzten Möglichkeiten des Gefängnisses zu organisieren (der Widerstand war innerhalb des Gefängnisses besser organisiert als draußen), komplizierte Verhandlungspositionen zu entwickeln und darüber abzustimmen, etc. ; sie verständigten sich miteinander durch Rufen von Zelle zu Zelle und von Block zu Block. Die Schlußdebatte in diesem Prozeß dauerte 2o Stunden und wurde geführt von Leuten, die mehr als 3o Tage nichts gegessen hatten.

Diese Beispiele geben in etwa eine Vorstellung von der Verschiedenheit, mit der politisches Fasten bisher verwendet worden ist, und von der dramatischen Macht dieser Form der Gewaltlosigkeit.

POLITISCHE FASTEN AKTIONEN seit 1774
(Überblick ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

JAHR	FASTENDE	ORT	BEWEGGRÜNDE	ANZAHL	DAUER	POLITISCHE FOLGEN	ANM.
1774	eine Mehrheit aller Bürger	Virginia, USA	Lethargie der Öffentlichkeit angesichts der Schließung des Hafens von Boston	Tausende	1 Tag	Auflösung der Bürgervertretung, Einberufung eines Kongresses für alle Kolonien, wachsender Widerstand	3
1774	Bürger	Rhode Island	Unterdrückung durch die Briten	viele	1 Tag	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	4
1775	eine Mehrheit aller Bürger	Massachusetts	Unterdrückung durch die Briten	viele	1 Tag	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	5
18 ?	weibl. und männl. Gefangene	Rußland	Haftbedingungen	wenige u. viele	unbefristet	unterschiedlich; gewöhnlich verbesserte Haftbedingungen	6
1878	6 Gefangene	Karkov-Gefängnis, Rußland	Haftbedingungen	6	lang/unbefr. einige starben	begrenzte Verbesserungen	7
1879	Petersburg	Petersburg, Rußland	Recht auf Besuch	mehrere	5-6 Tage	14-tägig Besuche gestattet	8
1889	Trotzky und andere	Kherson-Gefängnis, Rußland	Unterdrückung revolutionärer Aktivitäten von Jugendlichen	viele			9
1909	weibl. Gefangene	England	Frauenwahlrecht; polit. Status	Hunderte	1 Monat und länger	Teil der Kampagne für das Frauenwahlrecht	10
1915	IWW	Sioux City, USA	Recht auf freie Meinungsäußerung, pol. Status	75	86 Stunden	Freilassung aus dem Gefängnis und neue Kleider für geschlagene Gefang.	11
1917	weibl. Gefangene	Washington, D.C.	Frauenwahlrecht, polit. Status	97	1 Monat und länger	Präsident Wilson läßt die Frauen frei, unterstützt ihre Forderung nach Wahlr.	12
1917	Thomas Ashe, Austin Stack	Montjoy-Gefängnis, Irland	polit. Status	2	1 Woche/unbefristet 1 starb	mehr öffentliche Aufmerksamkeit	13
19 ?	irische Nationalisten	Irland	Unabhängigkeit Irlands	9	94 Tage		14
1918	Gandhi	Ahmedabad, Indien	Unterstützung der Forderungen von Streikenden	1	4 Tage	verstärkte Entschlossenheit der Streikenden; Firmenleitung wechselt	15

JAHR	FASTENDE	ORT	BEWEGGRÜNDE	ANZAHL	DAUER	POLITISCHE FOLGEN	ANM.
1919	Gandhi	Indien	a) Vorbereitung des Kampfes gegen repressive Gesetze b) Buße angesichts von Gewalt aus der Bewegung	zahlreich 1	1 Tag 3 Tage	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	16
1919/ 1920	politische Gefangene	Butyrski-Gefängnis, Moskau	Haftbedingungen			verbesserte Haftbedingungen	17
1920	irische Nationalisten	Montjoy-Gef., Irland	polit. Status oder Freilassung	etwa 100	10 Tage/ unbefristet	Freilassung und polit. Veränderungen	18
1920	McSweeny	Irland	Unabhängigkeit Irlands	1	74 Tage, bis zum Tode	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	19
1922	Mentschewiken	UdSSR	Drohende Ausweisung von 2000 Mentschewiken			12 erhalten die Erlaubnis, Rußland zu verlassen	20
1932	Gandhi	Indien	Opposition zum Wahlsystem für die Unberührbaren	1	5 Tage/unbefristet	Kompromißlösung	21
1936	gefangene Trotzkisten	Arbeitslager Vorkuta/UdSSR	Haftbedingungen und politisches System	400	1-2 Monate 40 starben	Unterdrückung und Massenexekutionen	22
1943	Gandhi	Indien	Auflösung des Kongresses	1	21 Tage	mehr öffentliche Aufmerksamkeit	23
1948	Gandhi	Indien	Gewalttätigkeit in den Städten	1	5 Tage/unbefristet	begrenzter Friede in Delhi	24
1952	Danilo Dolci	Sizilien	Hunger und Armut	1	8 Tage/unbefristet	Unterstützung für Sizilien	25
195?	Peacemakers	Washington, D.C.	Protest gegen den Bau der H-Bombe	50	7 Tage	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	26
1956	Danilo Dolci	Sizilien	Forderung nach einem Deichbau	1, dann tausend	7 Tage/ 1 Tag	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	27
1957	Dolci & Alasia	Sizilien	Sanierung der Slums	2	14 Tage	84 Mio. Dollar für die Slums	28
1957	Gemeinschaft der Arche	Frankreich	Protest gegen Folterungen im Algerienkrieg	3, Hunderte Unterstützer	20 Tage	mehr öffentl. Aufmerksamkeit, viele Besuche und Briefe	29
50er	Catholic Workers	USA	Hiroshima-Tag, Protest gegen Atomwaffen				30
50er	Alfred Nahon	Schweiz	Protest gegen Atomwaffen	1	1-19 Tage		31
1958	Gemeinschaft der Arche	Frankreich, Schweiz	Protest gegen Atomwaffen	18 und Unterst.	14 Tage	Versprechen der Großmächte, für 1 Jahr die Atomtests zu stoppen	32
1960	Gemeinschaft der Arche	Paris	Internierungslager	19	7 Tage	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	33

JAHR	FASTENDE	ORT	BEWEGGRÜNDE	ANZAHL	DAUER	POLITISCHE FOLGEN	ANM.
1961	Danilo Dolci	Sizilien	Behinderung des Dammbaus durch die Mafia	1	9 Tage	Dammbau durch die Regierung	34
1962	Kampagne für nukleare Abrüstung	England	nukleare Abrüstung, Hunger	viele		mehr öffentl. Aufmerksamkeit	35
1962	Franzosen	Frankreich	Frieden in Algerien	viele		mehr öffentl. Aufmerksamkeit	36
1962	Louis Lecoin	Frankreich	Anerkennung der Kriegsdienstverweigerung aus Gewissensgründen	1		Anerkennung	37
60er	Buddhisten	Südvietnam	Frieden und Regierungsform	Tausende		mehr öffentl. Aufmerksamkeit	38
1963	Barbara Deming, Peacemarchers	Albany, Georgia	Redefreiheit und Rassentrennung	9	25 + 21 Tage	Freilassung und Kompromiß beim Flugblattverteilen	39
1963	Lanza del Vasto	Rom	Brief an Papst Johannes XXIII., Gefahr des Atomkrieges	1	40 Tage	Einfluß auf die Enzyklika "Pacem in Terris"	40
1965	Dorothy Day und 19 andere Frauen	Rom	Friedenserklärung im II. Vatikan. Konzil	20	10 Tage	Einfluß auf das II. Vatikan. Konzil	41
1966	Lee Stern	USA	Vietnamkrieg	1	85 Tage		42
1966	Danilo Dolci	Sizilien	Bloßstellung der Mafia	1	7 Tage	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	43
1966	Thich Tri Quang	Südvietnam	Reformen	1	100 Tage	mehr öffentl. Aufmerksamkeit	44
1968	Cesar Chavez	Kalifornien	Gewalt im Kampf der Farmarbeiter	1	25 Tage	Tausende von Besuchern, Verminderung der Gewalt	45 84
1970	Lluis M. Xirinacs	Barcelona/ Spanien	Unabhängigkeitskampf für Katalonien	1	21 Tage/unbefristet	Bildung der "Autonomen katalanischen Versammlung"	70 85
1972	Dellinger, Staley-Mays u.a.	USA	Selbstgefälligkeit der Friedensbewegung	etwa 20	einige für 39 Tage	Freilassung von US-Kriegsgefangenen durch Nord-Vietnam, öffentl. Aufmerks.	46
1972	Lluis M. Xirinacs	Zamora-Gefängnis, Spanien	Protest gegen willkürliche Verhaftung	1	8 Tage/unbefristet	Freilassung	71
1972	Lanza del Vasto Bischöfe v. Montpellier+Rodez	Larzac/ Frankreich	Unterstützung der Bauern im Kampf gegen die Erweiterung des Truppenübungsplatzes	1 2	14 Tage 1 Tag	Einfluß auf Einheit und Gewaltfreiheit der Bauern des Larzac	8[illegible]
197?	Pacific Life Community	Brit. Columb./ USA	Opposition zum Trident-Waffensystem		30 Tage	gewinnen Mehrheit der Legislative von British Columbia gegen Trident	47
1973	Gefangene der RAF	BRD und West-Berlin	Aufhebung der Isolationshaft	40	4 1/2 Wochen	Verlegung von Ulrike Meinhof; sonst gering	86
1973	Verteidiger von RAF-Häftlingen	Karlsruhe/ BRD	Aufhebung der Isolationshaft	7	4 Tage	öffentliche Aufmerksamkeit	87

JAHR	FASTENDE	ORT	BEWEGGRÜNDE	ANZAHL	DAUER	POLITISCHE FOLGEN	ANM
1973	Lluis M. Xirinacs	Gefängnis Barcelona & Madrid	Freilassung von 113 Delegierten der unabhängigen katalanischen Versammlung	1	42 Tage/unbefristet	Freilassung aller	72
1974	Gefangene der RAF	BRD und West-Berlin	gegen Isolationshaft und Sonderbedingungen	35	8 Wochen H. Meins +	Öffentlichkeit	89
1975	Xirinacs	Carabanchel-Gefängn. Madrid	Amnestie von politischen Gefangenen aus Anlaß des Heiligen Jahres	1	30 Tage	mehr öffentliche Aufmerksamkeit	73
1976	Jim Douglass und andere internat.	Washington und anderswo	Einsatz der Präsidentschaftskandidaten gegen atom. Erstschlag	100	30 Tage	mehr öffentliche Aufmerksamkeit	48
1977	österreichische Mütter	Wien	Keine Inbetriebnahme des AKW Zwentendorf ohne Abstimmung	7	4 Tage/unbefristet	Referendum über AKWs in Österreich	74
1977/78	Frauen von Exilierten	Bolivien	Amnestie und freie Organisationen	bis zu 1380	22 Tage	Amnestie für 19 000 Ausgewiesene und Erfüllung aller anderen Forderungen	49
1977/79	Frauen von Verschwundenen	Chile und weltweit	Forderung nach Aufklärung über verschwundene Personen	26 - 350	9-16 Tage, 3 Fastenaktionen, 1 Tote	Regierungszugeständnisse, später gebrochen	50
1977	Solange Fernex	Elsaß	Protest gegen Kernkraftwerk	7	23 Tge/unbefr.	Kontrollkommission; öffentl. Aufmerksamk.	51
Sept. 1978	Bauern des Larzac	Rodez, Kathedrale	Protest gegen Enteignung	12	4 Tage	Solidaritätsfasten an 35 Orten in Frankreich, Italien, BRD; öffentl. Aufmerks.	88
Okt. 1978	Bauern des Larzac	Paris, St. Sévérin	Protest gegen Enteignung	9; 400	3 Tage	wachsende Solidarität; öffentl. Aufmerksamkeit	88
1978/79	Femmes pour la Paix	Europa	gegen das atomare Wettrüsten	20; 100; Tausende	4 Tage	wachsende öffentliche Aufmerksamkeit	67
1978	Gefangene der RAF u. Beweg. 2. Juni	Niederlande, Schweiz, BRD	Behandlung nach Richtlinien d. Genfer Konvention	24		geringe Zugeständnisse	90
1979 Apr.	Gefangene der Bewegung 2. Juni	BRD und West-Berlin	gegen Sonderbehandlung	48	bis zu 9 Wo.	keine greifbaren Ergebnisse	91
1979 Okt.	Gefangene der Bewegung 2. Juni	Berlin	Protest gegen Isolationshaft	6			92
1980	Frauen der Bewegung 2. Juni	Berlin	Protest gegen Isolationshaft	5	13 Tage	Erfüllung der Forderungen nach Durststreik und Intervention von amnesty	93
1980	iranische Studenten	Texas/USA	Verhaftung	3-4		Diskussion in den Medien	56

JAHR	FASTENDE	ORT	BEWEGGRÜNDE	ANZAHL	DAUER	POLITISCHE FOLGEN	ANM.
1979	Solange Fernex	Frankreich	Diskriminierung des "Parti Ecologiste" im Fernsehen	1	9 Tage	Zugang zu allen Fernsehprogrammen	54
1980	Rick Hoye	Universität v. Minnesota, USA	Boykott der Firma Nestlé	1	36 Tage	öffentl. Aufmerksamkeit, Anhörung durch Regierungsvertreter	52
1980	Palästinenser westlich des Jordan	Najhagef/ Westbank	Protest gegen Haftbedingungen, polit. Status	20 % der Gefang.	33 Tage, 2 Tote	Zugang zur obersten israelischen Gefängnisleitung	53
1980	Peace Folk in 10 Städten	Westen der USA	Protest gegen Atomwaffen und Welthunger	ca. 150	1-7 Tage	öffentl. Aufmerksamkeit, örtl. Medien	54
1980	Dick Gregory	Teheran/ Iran	Geiselnahmen im Iran	1		Internat. Medien	57
1980	Gwynfor Evans	Wales	Forderung nach Fernsehsendungen in wallisischer Sprache	1	bis zum Tode	öffentl. Aufmerksamkeit; Medien der Bewegung	58
1980	japanische Frauen	Tokio	Arbeitslosigkeit	6	3 Tage	öffentl. Aufmerksamkeit; internat. Medien	59
1980	Gefangene der IRA	Belfast	politischer Status	7	50 Tge u.läng.	internat. Medien	60
1980	Mich Snyder	Washington	Obdachlosigkeit	1	1 Monat	öffentl. Aufmerksamkeit, nat. Medien	61
1981	Gefangene der RAF, Bewegung 2. Juni, soziale Gefangene	BRD, Berlin, Schweiz	Protest gegen Isolationshaft	ca. 225	bis zu 74 Tg.	Tod v. Sigurd Debus; internat. Beachtung	94
1981	Gefangene der IRA	Belfast	politischer Status	8 u. mehr	unbefr.,11 +	weltweiter Protest	63
1981	Studenten und Opfer der Atombombe	Japan	Protest gegen US-Atomwaffen in Japan	30 und mehr	48 Std./ unbefristet	weitgehende Erfüllung der Forderungen	64
1981	Vietnam-Veteranen	Los Angeles/ USA	mangelnde staatl. Hilfe; für Anerkennung der "Agent Orange"-Opfer	21	unbefr.	weitgehende Erfüllung der Forderungen	65
1981	polnische Arbeiter	Polen	Freilassung von 7 politischen Gefangenen	17		Freilassung eines Gefangenen	66
1981	Mitgl. d. "Mouvement pour une Alternat. Nonviol."	Lyon	gegen die Abschiebung junger Einwanderer	7	30 Tage	Ende der Abschiebungen	68
1981	John Gyte	London	Unterstützung der irischen Hungerstreiks	1	22 Tage	öffentliche Aufmerksamkeit	69

JAHR	FASTENDE	ORT	BEWEGGRÜNDE	ANZAHL	DAUER	POLITISCHE FOLGEN	ANM.
1981	Marco Pannella	Rom	Protest gegen Aufrüstung und Welthunger	1	79 Tage	Resolution des Europäischen Parlaments, Erhöhung des ital. Beitrags z. Entwicklungshilfe	95
1982	Frauen der Bewegung 2. Juni	BRD	gegen Isolationshaft	2			96
März 1982	Kurdische Nationalisten	BRD, NL, Frankreich	Protest gegen Isolationshaft, und Folter, Forderung nach Besuchserlaubnis	27 und weitere		öffentl. Aufmerksamkeit	97
1983	Juan Pérez Esquivel	Argentinien	Protest gegen die Mißachtung der Menschenrechte	1		öffentliche Aufmerksamkeit	98

Anmerkungen

1. Sharp, Gene, The Politics of Nonviolent Action, Boston, P. Sargent, 1973, S. 361.
2. Cooney, Robert/Helen Michalowski (Hrsg.), The Power of the People; Active Nonviolence in the United States. Gemeinschaftspublikation, Peace Press Inc. 3828 Willat Ave., Culver City, CA 90230, 1977, S. 56-61.
3. Sharp, Gene, Methods of Nonviolent Action, Vol. 2 of Politics of Nonviolent Action, Boston, P. Sargent, 1973, S. 361.
4. Ebendort S. 362.
5. Ebendort S. 362.
6. Lynd, Staughton, Nonviolence in America: A Documentary History, New York, Bobbs Merrill Co., 1966, S. 166.
7. Sharp, op. cit. S. 365.
8. Ebendort.
9. Ebendort.
10. Mackenzie, Midge, Shoulder to Shoulder, New York, Knopf, 1975, S. 110.
11. Lynd, op. cit. S. 239.
12. Cooney, op. cit. (Anm. 2) S. 56.
13. Sharp, op. cit. S. 366.
14. Rosenberg, Neil, During a Fast, Body Protests Too, in: Milwaukie Journal, 27.7.1980.
15. Bondurant, Joan, Conquest of Violence, Princeton, Princeton University Press, 1958, S. 68.
16. Ebendort S. 77, 80.
17. Miller, William Robert, Nonviolence, A Christian Interpretation, New York, Association Press, 1964, S. 174.
18. Lynd, op. cit. (Anm. 6), S. 167; Sharp, op. cit. (Anm. 1 und 3) S. 366.
19. Sharp, op. cit. S. 366.
20. Ebendort S. 365.
21. Bandyopadhyaya, Jayantanuja, Social and Political Thought of Gandhi, Bombay, New York, Allied, 1969, S. 237 ff.
22. Sharp, op. cit. (Anm. 1 und 3), S. 365.
23. Bandyopadhyaya, S. 245.
24. Ebendort S. 250
25. Hope, Marjorie, James Young, Struggle for Humanity: Agents of Nonviolent Change, New York Orbis Books 1977.
26. Rush, Ann, Letter to NTDP, May 9, 1980.
27. Hope, op. cit.
28. Ebendort
29. del Vasto, Lanza, Warrors of Peace, New York, Knopf, 1974, S. 61.
30. Ebendort S. 79.
31. Ebendort S. 80.
32. Ebendort S. 89.
33. Ebendort S. 132.
34. Hope, op. cit. (Anm. 25)
35. Sharp, op. cit. (Anm. 1 und 3), S. 360.
36. Ebenda S. 363.
37. Ebenda.
39. Lynd, op. cit. (Anm. 6), S. 361.

40. del Vasto, op. cit. (Anm. 29), S. 165.
41. Ebenda S. 174.
42. Young, Letter to NTDP
43. Hope, op. cit. (Anm. 25)
44. Sharp, op. cit. (Anm. 1 und 3) S. 363.
45. Matthiessen, Peter, Sol Si Puedes: Cesar Chavez, New York, Dell, 1969, S. 160.
46. Staley-Mays, Robert, Gespräch mit Dorothy Granada, Charles Gray und Mort Newman, 11. 3. 1981.
47. Zeugnis von Jim Douglass vom 28. 12. 1978 beim Prozeß von Aktivisten gegen Trident vor dem Bundesgerichtshof in Seattle, Washington.
48. Douglass, Jim, Repent Trident: An International Fast to Stop the Trident Monster, in: Catholic Agitator, Januar 1977, S. 3.
49. Boots, Wilson T., Four Women Confront a Nation; Miracle in Bolivia, in: Cristianity and Crisis, May 1, 1978, S. 100-107.
50. Gray, Charles, Notizen über Hungerstreiks in Chile aus Zeitungsausschnitten.
51. Fernex, Solange, Le jeûne de Roggenhouse, in Vorbereitung
52. Rosenberg, op. cit. (Anm. 14).
53. Zuverlässige Information von einem Informanten, der anonym bleiben möchte.
54. Akten des Nonviolent Tactics Development Project (NTDP) über den Hiroshima-Nagasaki-Gedenktag 1980.
55. Fernex, Solange, Brief an das NTDP vom 19. 3. 1981.
56. Notizen des NTDP über politische Fastenaktionen aus Radionachrichten.
57. Ebendort.
58. Parri, Meurig, Welsh Television or Death, in: Peace News, 19. 9. 1980.
59. New York Times, 21. 12. 1980.
60. Oregonian, Portland/Oregon, 14. 11. 1980.
61. s. Anm. 56.
62. Ebendort.
63. Register Guard, Eugene/Oregon, Zeitungsausschnitte von April-Juni 1981.
64. Register Guard, 23. 5. 1981.
65. Register Guard, 25. 5. 1981, S. 11 A, 29. 5. 1981, S. 9 A und Notizen des NTDP (Anm. 56).
66. Notizen des NTDP (Anm. 56).
67. American Friends Service Committee, Disarmament Program Flyer, Mai 1981.
68. Lynd, op. cit. (Anm. 6), S. 166.
69. Sharp, op. cit. (Anm. 1 und 3), S. 365).
70. Lynd, op. cit. (Anm. 6), S. 361.
71. Gandhi, M. K., Nonviolent Resistance, New York, Schocken Books, 1951, S. 320.
72. Bandyopadhyaya, op. cit. (Anm. 21), S. 237 ff.
73. Hope, op. cit. (Anm. 25).
74. Matthiessen, op. cit. (Anm. 45), S. 160.
75. del Vasto, op. cit. (Anm. 29), S. 165.
76. ebendort S. 174.
77. Douglass, Zeugnis (Anm. 47).

78. Douglass, Repent Trident, op. cit (Anm. 48), S. 3.
79. Staley-Mays, op. cit. (Anm. 46).
80. Gray, op. cit. (Anm. 50).
81. Boots, op. cit. (Anm. 49), S. 100-107.
82. Lakey, George, Strategy for a Living Revolution, San Francisco, W. H. Freeman, Co., 1973, S. 103.
83. Zuverlässige Information; der Informant wünschte anonym zu bleiben.
84. Meyer, Alwin/Karl-Klaus Rabe, Horst Tonn, USA: Der gewaltfreie Kampf der Landarbeiter, in: pogrom, Report Nr. 16, Nr. 31/6. Jahrgang 1975, S. 11.
85. Xirinacs, Lluis M., Vaga de fam per Catalunya - diari de vint-i-un dies, Barcelona 1977, deutsche Übersetzung in Vorbereitung.
86. Der Kampf gegen die Vernichtungshaft. Komitees gegen Folter an politischen Gefangenen in der BRD. Druck im Eigenverlag, o.O., o. J., S. 85.
87. ebenda, S. 86.
88. Hertle, Wolfgang, Larzac 1971-1981. Der gewaltfreie Widerstand gegen die Erweiterung eines Truppenübungsplatzes in Süd-Frankreich. Kassel, Weber, Zucht & Co. 1982.
89. Der Blues. Gesammelte Texte der Bewegung 2. Juni, o.O., o.J., Bd. 1, S.371.
90. Dokumentation zum Beginn des III. Russell-Tribunals über "Menschenrechtsverletzungen in der BRD" - Zur Situation der politischen Gefangenen und zum Hungerstreik der Gefangenen aus der RAF und der Bewegung 2. Juni. Hrsg. von Initiativgruppen zu Haftbedingungen von politischen Gefangenen zum 3. Russell-Tribunal. O.O., o.J., S. 44 f.
91. Zusammenstellung. Materialien zum Hungerstreik politischer und 'sozialer' Gefangener in der BRD vom 20.4.79-26.6.79 und
Informationen zum Hungerstreik der Gefangenen aus der Guerilla in der BRD.
92. Der Blues, Bd. 1, S. 385, 393 ff.
93. "Schaubühne Berlin besetzt". Dokumentation zum Hunger- und Durststreik der 5 Genossinnen aus der RAF in Lübeck und der Solidaritätsaktionen in Berlin.
94. Flugblätter von Unterstützergruppen.
95. Lo sterminio per fame e sottosviluppo nel mondo. Tre anni di politica radicale (1979-1982, Rom, o.J.
96. Flugblätter von Unterstützergruppen.
97. Der Kampf gegen die Vernichtungshaft, S. 84, 99.
98. Ebenda, S. 275.
99. Der Blues, Bd. 1, S. 382 ff, 388 ff.

TEIL II
Die Kunst des Fastens

Jeder von uns ist ein Experte im Ritual, das wir Essen nennen. Wir wissen, wann wir hungrig sind, wir wissen, wie wir uns Nahrung verschaffen und zubereiten, wir sind gut vertraut mit dem Gefühl, das die Nahrung uns gibt, wenn wir essen, ob es Befriedigung ist, eine Magenverstimmung oder beides.

Nicht zu essen dagegen ist weitgehend unbekannt und ungewohnt. Was geschieht zum Beispiel, wenn wir unseren Körper nicht mehr mit fester Nahrung versorgen? Was passiert mit unserem Appetit, mit unserem Gehirn, unserer Lebenskraft, unserer Fähigkeit, unsere normalen täglichen Aktivitäten durchzuführen? Und was passiert, wenn wir nach einiger Zeit des Nichtessens unserem Körper wiederum Nahrung zuführen? Wir hoffen, durch Aufklärung über diese und andere wichtige Fragen größere Vertrautheit mit der wichtigen und vergleichsweise unbekannten Kunst des Nichtessens, des Fastens zu vermitteln.

Wenn ein Fasten mit angemessener Vorbereitung angefangen, sorgfältig durchgeführt und wieder abgebrochen wird, kann es eine höchst lohnende und segensreiche Erfahrung sein. Die bewußte Entscheidung, nicht zu essen als eine Art, seine Betroffenheit über politische und soziale Bedingungen auszudrücken, ist eine starke Demonstration innerer Kraft. Ein "Nebeneffekt" des politischen Fastens ist darüberhinaus oftmals gestärkte Gesundheit und größere Energie und Lebenskraft.

Und schließlich kann niemand, der fastet, ob es für drei Tage ist oder für dreißig, aus dieser Erfahrung herauskommen, ohne in irgendeiner Art verändert zu sein. Tatsächlich kann gesagt werden, daß Nichtessen eine einzigartige und befriedigende Weise der Nahrung für Körper, Geist und Seele darstellt.

Wie man sich für ein Fasten vorbereitet

Es gibt keine beste Zeit zum Fasten, obwohl im Idealfall gefastet werden sollte, wenn man sich stark fühlt, körperlich wie gefühlsmäßig. Der Fastende sollte sich klar darüber sein, warum er fastet und was er realistischerweise durch das Fasten zu erreichen hofft. Es ist auch hilfreich, sich durch die Lektüre von Schriften über Fasten vorzubereiten und sich mit anderen zu unterhalten, die Erfahrungen im Fasten haben.

Fasten stellt Körper und Geist vor besondere Aufgaben, Aufgaben, die nicht immer voraussehbar sind. Die bestmögliche Vorbereitung für ein längeres Fasten (sieben Tage oder mehr) ist eine Serie von kürzeren Fasten, vierundzwanzig bis achtundvierzig Stunden, in regelmäßigen Abständen alle acht oder vierzehn Tage[1]. Diese Übungsfasten wirken als Konditionierung, in der du mit dem Fasten vertraut werden kannst, ganz ebenso wie ein Läufer für einen großen Lauf trainiert, indem er regelmäßig kürzere Strecken läuft. Auf diese Weise werden wir vertraut mit unseren Reaktionen auf augenblickliche Bedingungen, unter denen wir fasten, und wissen besser, was wir bei einem langen Fasten zu erwarten haben. Kurze Fasten haben noch einen weiteren Vorteil, nämlich den, daß sie ohne Risiko von jedem durchgeführt werden können, selbst von Personen, die nicht bei bester Gesundheit sind, während ein langes Fasten wegen der stärkeren

Beanspruchung auf den Fastenden für solche Personen nicht so ratsam ist. Wenn du ein Problem mit deiner Gesundheit kennst oder vermutest, das deiner Meinung nach einen Einfluß auf deine Fähigkeit zum Fasten haben könnte, empfehlen wir dringend, einen Heilpraktiker zu konsultieren, bevor du das Fasten beginnst.

Bevor du ein langes Fasten beginnst, ist es für dich ratsam, deinen Tagesplan in der Weise zu verändern, daß du keinem übermäßigen Druck inbezug auf Arbeit, Schule und Familie ausgesetzt bist. Laß dir Zeit für tägliche Spaziergänge, einen Mittagsschlaf, Meditation und Lektüre. Da Essensvorbereitung und Essen nicht mehr zu deiner täglichen Routine gehören, wirst du viele Stunden übrig haben: die Tage scheinen dir länger als gewöhnlich. Versuche, etwas Angenehmes mit deinen Händen zu tun: Nähen, Weben, Strikken, Schreiben, Schnitzen, Musik machen etc.

Unterstützung von Freunden ist sehr wichtig während eines Fastens. In deiner Nähe sollten Menschen sein, die mit dem Fasten sympathisieren und es unterstützen und mit denen du reden kannst, wenn dir danach ist. Es hilft sehr zu wissen, es gibt andere, die deine Ziele beim Fasten teilen, selbst wenn sie selbst nicht mitfasten (vgl. die weitere Diskussion auf den Seiten 56 ff).

Gemeinsames Fasten mit anderen hat noch andere Vorteile. Die Fastenden können voneinander Unterstützung und Ermutigung beziehen. Es beruhigt zu wissen, daß

andere genau dieselben Erfahrungen machen und daß man mit ihnen reden oder von Zeit zu Zeit einfach mit ihnen zusammen sein kann.

Sieh zu, daß du einen Vorrat von frischem, reinem Wasser von der besten erreichbaren Quelle zur Verfügung hast, am besten ohne Zusätze oder Chlor[2]. Obwohl individuelle Bedürfnisse sich unterscheiden werden, solltest du mindestens drei Liter - 12 Gläser - Wasser am Tage trinken[3]. Du kannst die Konzentration deines Urins beobachten, um die Menge Flüssigkeit zu beurteilen, die du brauchst. Allgemein gilt, wenn der Urin dunkel ist und einen starken Geruch hat, nimmst du nicht genug Flüssigkeit zu dir.

Wenn möglich, iß leicht - Salate, gedünstete Gemüse und Obst - mindestens vierundzwanzig Stunden vor Beginn eines langen Fastens. Diese allmähliche Verminderung der Nahrung stimmt Körper und Geist in den Fastenrhythmus ein.

Vermindere allmählich den Genuß von Stimulantien (Alkohol, Tee, Kaffee, Tabak) und Zucker, bevor du ein Fasten beginnst, und enthalte dich dieser Stoffe während der Dauer des Fastens. Die meisten Menschen, die regelmäßig solche Substanzen zu sich nehmen, sind mehr oder weniger abhängig von ihnen. Wenn sie diese und außerdem noch alle Nahrung plötzlich weglassen, können sie krank werden oder schwere körperliche oder emotionale Schäden davontragen.

Und schließlich sorge dafür, daß du einen ruhigen Platz hast, wo du während des Fastens sitzen, lesen und häufige Ruhepausen haben kannst. Das Tempo und

der Lärm der Außenwelt werden dir während des Fastens besonders groß vorkommen. Es ist wichtig, einen Hafen zu haben, einen Platz, auf den du dich zurückziehen kannst, wenn du dich danach fühlst.

Physiologische Komponenten des Fastens

Die meisten von uns in den reichen Ländern essen mehr, als sie zum Überleben brauchen: der Rhythmus unserer Mahlzeiten entspricht nicht dem, was unser Körper gerade braucht, noch benötigen wir diese tägliche Nahrungszufuhr, um verausgabte Körperreserven zu ersetzen[4]. In der Tat können die meisten Menschen ohne Schwierigkeiten dreißig Tage lang fasten, ohne sich in irgendeiner Weise Körperbrennstoff vorzuenthalten, der lebensnotwendig wäre[5].

Während des Fastens durchläuft der Körper einen bemerkenswerten Anpassungsprozeß, er schaltet von der Energiequelle, an die er gewöhnt ist (Nahrung) um und bezieht seine Energie statt dessen aus den Fettreserven, die unter der Haut und im Bauch gelagert sind[6]. Kurz gesagt, die Brennstoffe, die zur Aufrechterhaltung der normalen, gesunden Körperfunktionen benötigt werden, werden von den bereits im Körper gespeicherten Vorräten geliefert. Dieser Prozeß der Anpassung des Körpers an das Fasten zeigt wieder die enorme Widerstandsfähigkeit des Körpers und seine Kraft zum Überleben in verschiedenen Situationen.Es muß jedoch betont werden, daß jedes Individuum inbezug auf diese Anpassung unterschiedlich reagieren wird, je nach dem körperlichen und seelischen Zustand des Fastenden vor Beginn des Fastens.

Während eines langen Fastens verlangsamt der Körper seine Funktionen, die Rate des Stoffwechsels sinkt. Körperbewegungen und Gesten sind langsamer und bedächtiger, das Bedürfnis nach Schlaf wächst, und es wird mehr äußere Wärme benötigt, um die normale Körpertemperatur zu halten. Um diesen Verlust an Wärme auszugleichen, werden Fastende mehr Bedürfnis nach warmer Kleidung haben, und sie sollten sich möglichst wenig kalter Luft oder kaltem Wasser aussetzen. Allgemein sollte man Extreme von Temperaturen oder Feuchtigkeit vermeiden , da diese die Erhaltung der Körpertemperatur erschweren. Das ist auch wieder ein Weg, um Energie zu sparen.
Die Fähigkeit des Körpers zur Anpassung und zum Überleben während des Fastens hängt auch noch von anderen Variablen ab, etwa der Körpergröße, dem Prozentsatz des Körperfettes und der allgemeinen körperlichen Verfassung vor Beginn des Fastens. Aus diesem Grunde sind auch kurze Trainingsfasten so wichtig als Vorbereitung für ein langes Fasten: sie geben dem Fastenden eine Idee von dem, was ihn erwartet und liefern ihm Informationen aus erster Hand über den Umgang mit einigen Reaktionen, die vom Nichtessen herrühren.

Die im folgenden aufgezählten Reaktionen sind jene, die am häufigsten in der Erfahrung von Fastenden vorkommen, obwohl es wichtig ist klarzustellen,daß ihre Intensität und Dauer von Individuum zu Individuum wechseln wird.

1. Hungergefühle. Sie dauern im allgemeinen nur drei oder vier Tage. Danach ist man nicht mehr besonders an Nahrung interessiert.

2. Stark verringerter Stuhl oder Verstopfung. Dem kann man oft abhelfen durch häufige Spaziergänge, mehr Genuß von Wasser, leichte Bauchübungen und gelegentlichen Einlauf.(8) Einläufe sollten mit Wasser durchgeführt werden, das Körpertemperatur hat.

3. Schlechter Atem und belegte Zunge. Dieser Zustand hält im allgemeinen nur ein paar Tage an und ist Folge des Ausstoßens von Körperschlacken und Giften. Vermehrtes Wassertrinken und sanftes Abbürsten der Zunge hilft dabei, diesen Ausstoß zu beschleunigen.

4.Hautveränderungen wie Pickel und Ausschlag. Sie gehören wieder zum natürlichen Ausstoß von Gift durch den Körper, ein Ausstoß, der durch das Fasten beschleunigt wird. Solche Hautveränderungen verschwinden gewöhnlich nach einigen Tagen. Wenn möglich bade oder dusche täglich, das reinigt die Haut und erleichtert dem Körper die Ausscheidung durch die Poren.(9)

5. Verringerter Sexualtrieb. Das ist Teil des natürlichen Körperantriebes, Energie zu sparen.

6. Andere Reaktionen, die vorkamen, waren Übelkeit, Magenkrämpfe, gelegentlicher schneller Herzschlag, Ödeme (Schwellungen, besonders in den Fußknöcheln) und Kopfschmerzen. Diese Symptome verschwinden normalerweise nach den ersten vier oder fünf Tagen.Wenn sie jedoch anhalten, ist zu empfehlen, daß der Fastende einen Heilpraktiker konsultiert ,am besten natürlich einen, der mit den Körperreaktionen auf das Fasten vertraut ist.

Vorsichtsmaßnahmen während des Fastens

1. Steh nicht zu schnell auf. Da dein Blutdruck, dein Atem und Herzschlag vermindert sind, könntest du u. U. ohnmächtig werden[10]. In einem solchen Fall leg deinen Kopf zwischen die Beine oder leg dich mit hochgelagerten Füßen hin.

2.Wenn du Medikamente nimmst,kann deren Wirkung verstärkt oder verringert werden.Wenn du irgendelche Zweifel hast,befrage deinen Arzt/Heilpraktiker.Es ist ratsam, während des Fastens keine Drogen,legale oder illegale, einzunehmen.

Wer nicht fasten sollte

Schwangere oder stillende Frauen sollten kein langes Fasten unternehmen,für 24-Stunden können sie jedoch ohne Gefahr oder Unwohlsein fasten.
Wer an einer körperlichen oder seelischen Störung leidet,die seiner Meinung nach Einfluß auf seine Fähigkeit zum Fasten haben oder vielleicht durch das Fasten schlimmer werden könnte, sollte seinen Arzt/Heilpraktiker befragen.

Psychologische Komponenten des Fastens

Obwohl über die psychologischen Erfahrungen des Fastens schon viel erarbeitet und geschrieben wurde, tauchen doch immer neue Fakten auf, die zeigen, daß die individuellen Reaktionen auf das Fasten in hohem Maß verschieden sind.[11] Manche fühlen sich z.B. stark und ruhig während des Fastens

und können ausgeglichen und verantwortungsvoll mit allem umgehen, das ihnen in den Weg kommt. Andere haben den Eindruck, daß es ihnen schwerfällt, während des Fastens Entscheidungen zu fällen: Sie wollen dann lieber keine Wahl treffen, sei sie auch noch so einfach. Trotzdem gibt es einige allgemeine Richtlinien, die helfen können, die psychologischen Dimensionen des Fastens zu verstehen.
Erstens ist es hilfreich, den Unterschied zwischen Hunger und Appetit zu erfassen. Hunger ist ein Bedürfnis des Körpers, das eine physiologische Basis hat: Das Gefühl von wirklichem Hunger und die darauffolgende Reaktion - essen - ist notwendig, das menschliche Leben zu erhalten. Appetit dagegen ist wesentlich eine psychologische Regung, die jemanden motiviert, Vergnügen im Akt des Essens zu suchen. Es ist immer oder fast immer Appetit und nicht Hunger, was uns veranlaßt, dreimal am Tag zu essen.

Wenn wir willentlich aufhören zu essen, fangen wir einen Prozeß an, der schließlich Appetit durch wirklichen Hunger ersetzt. Bei einem längeren Fasten meldet sich wahrer Hunger im allgemeinen etwa nach 25 bis 45 Fastentagen. Das Gefühl von extremen Appetit, das wir gewöhnlich Hunger nennen, stellt bedeutende psychologische Anforderungen an den Fastenden, besonders während der ersten Fastentage.

Zweitens bringt Fasten die psychologischen Züge hervor, die im Fastenden schon vor Beginn des Fastens vorhanden waren. So wird jemand, der ängstlich und nervös ist, sich wahrscheinlich während des Fastens noch ängstlicher und nervöser fühlen. Entsprechend wird jemand, der von ruhiger und meditativer Natur ist, diese Haltungen während des Fastens noch vertiefen. Fasten

bringt Gefühle an die Oberfläche unseres Bewußtseins. Diese größere Sensitivität bedeutet: Der Fastende wird auf Situationen reagieren oder überreagieren, die normalerweise sehr wenig oder gar keine Reaktion hervorrufen.

Drei der am häufigsten vorkommenden Gefühle während des Fastens sind soziale Absonderung, Depression und Langeweile.
Soziale Absonderung wird von vielen Leuten erlebt, die fasten, hauptsächlich weil der Fastende sich automatisch durch sein Fasten von allen Menschen in der Welt trennt, die noch essen. Wer fastet, registriert im allgemeinen sehr scharf, wie viel und wie oft andere essen und wie besessen die Leute vom Essen sind. Der Rückzug vom Essensritual, einschließlich des Teilens der Nahrung mit Familie und Freunden, ist eine bedeutsame Abweichung von der normalen täglichen Routine. Manche vermissen das, andere finden es sehr befreiend, daß sie nicht mehr ans Essen denken müssen. Wenn möglich,versuche diese Zeit, die du normalerweise für Einkaufen, Kochen und Essen verwenden würdest, mit Freunden zu verbringen, die dein Fasten teilen. Manche finden es sehr nützlich und befriedigend, ihren Garten zu bebauen, während sie fasten, um ihn nach dem Fasten zu nutzen.
Depression und Reizbarkeit sind ebenfalls häufige Erfahrungen. Fastende fühlen sich oft gestört durch Dinge, die ihnen üblicherweise nicht einmal der Beachtung wert scheinen. Während des Fastens neigt man leicht zur Überreaktion auf das, was andere sagen und tun. Aus diesem Grund ist jedem, der fastet, zu empfehlen, einen Gefährten zu haben, besonders bei möglicherweise belastenden Situationen.
Die Tage während des Fastens erscheinen oft endlos lang: Das Ergebnis ist oft Langeweile und Monotonie. Wenn

möglich, richte es so ein, daß du so viel Stunden wie möglich mit Dingen ausfüllst, die du wirklich gern tust. Sie sind eine gute Gelegenheit zum Ruhen, Briefe schreiben, Meditieren, Besuch bei Freunden, Betrachtungen der Großartigkeit von Natur und Einsamkeit. Es heißt, daß in jedem Menschen ein ruhiger und glücklicher Ort ist, gleich wie gut versteckt oder verdunkelt. Fasten bringt oft Gefühle von Glück und Zufriedenheit an die Oberfläche, wo sie unserem Leben am meisten Gutes tun können. Es ist etwas äußerst Tröstliches und Befriedigendes um das Fasten, wenn wir entdecken, daß wir die Stärke und die Willenskraft haben, die wir für eine solch wichtige Aufgabe brauchen.

Wie man ein Fasten beendet

Wie man ein Fasten zu Ende bringt, ist sehr wichtig: Nach einer langen Periode des Nichtessens zu viel, zu schnell oder das Falsche zu essen kann zu schweren Krankheiten führen. Nach einem langen Fasten ist der Körper nicht daran gewöhnt, Nahrung auf normale Weise aufzunehmen und zu verarbeiten. Der Geist braucht ebenfalls Zeit, um sich wieder an die Idee des Essens zu gewöhnen.
Viel ist darüber geschrieben worden, wie ein Fasten zu beenden ist. Viele Autoren schlagen ziemlich komplizierte Diäten vor. Wir geben hier eine einfache Methode an, die vernünftig ist und medizinisch gesund.

Iß während der ersten zwei Tage keine tierischen Produkte (Fleisch, Milch, Fisch, Käse, Eier). Trink Wasser von gekochtem Getreide, vorzugsweise von braunem Reis und Gerste. Trinke Wasser, in dem Backpflaumen 24 - 36 Stunden

eingeweicht wurden. Trinke verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte (5o/ 5o mit Wasser).
Am dritten Tag führe dem Körper langsam wieder die gewöhnliche Nahrung zu, mit besonderer Bevorzugung von Rohkost und gelegentlichen frischen, reifen Früchten.
Die langsame Rückkehr zu den normalen Eßgewohnheiten ist der schwierigste Teil des Fastens. Man ist oft versucht, übertrieben zu essen. Die Fastendisziplin in den Tagen nach dem Fasten aufrecht zu erhalten, ist ebenso wichtig wie die Disziplin während des Fastens selbst. Das Fasten ist nicht wirklich beendet, bis die Phase der allmählichen Wiedergewöhnung an Nahrung vorbei ist.

Denke auch daran, daß Fasten langsam durchgeführt werden sollte, Tag für Tag. Deine ursprünglichen Ideen und Ziele für das Fasten können sich ändern, oder dein körperlicher oder seelischer Zustand kann es möglich machen, das Fasten eher als vorgesehen zu brechen. Wenn im Geiste der Wahrheit durchgeführt, ist ein eintägiges Fasten ebenso bedeutsam wie ein Fasten von 1oo Tagen.

Die folgenden Vorschläge zum Fasten sind von Gandhi 1928 während eines siebentägigen Fastens geschrieben worden, das er zur persönlichen Reinigung unternahm. Auch wenn sie vielleicht nicht vollständig auf die in diesem Handbuch diskutierten politischen Fasten anwendbar sind, so können sie doch Anregungen geben und sind von historischem Interesse.

Gandhis Leitlinien für ein Fasten

1. Spare deine Energie, körperliche wie geistige, von Anfang an.
2. Du mußt aufhören, an Nahrung zu denken, während du fastest.

3. Trinke soviel kaltes Wasser wie du kannst.
4. Bade oder dusche dich täglich warm.
5. Nimm regelmäßig während des Fastens einen Einlauf. Du wirst überrascht sein über die Unreinheiten, die du täglich ausscheidest.
6. Schlafe so viel wie möglich an der frischen Luft.
7. Bade in der Morgenluft. Ein Sonnen- und Luftbad ist ebenso reinigend wie ein Wasserbad.
8. Denke an alles Mögliche, nur nicht an dein Fasten.
9. Gleich aus welchen Motiven du fastest, denke während der kostbaren Zeit an deinen Schöpfer und an deine Beziehung zu Ihm und Seine anderen Schöpfungen, und du wirst Entdeckungen machen, von denen du nicht geträumt hast.

Anmerkungen

1. Marchal, Dr. J., Quelques réflexions sur le Jeûne. Imprimerie de la Charité, Montpellier.

2. Chloriertes und fluoriertes Wasser läßt sich verbessern, wenn man es mindestens fünf Minuten lang kocht und es anschließend unbedeckt an der offenen Luft stehen läßt. Sonnenlicht hilft ebenfalls dazu, das Wasser zu reinigen.

3. Theorell, T., et al., Electrocardiographic changes during total energy deprivation (fasting), in: ACTA Med Scand 203:13, 1978.

4. Cahill, George F., Jr., Starvation in Man, in: New England Journal of Medicine, 19.3.1970, S. 668-675.

5. Ebendort.

6. Ebendort.

7. Young, Vernon R. und Nevin S. Scrimshaw, The Physiology of Starvation, in: Scientific American, Okt. 1971.

9. Hautveränderungen: In der Minnesota-Studie (s. unter Taylor in der Bibliographie) waren die zwei häufigsten Hautveränderungen: das Auftreten einer abnormalen Pigmentation (braune Farbe), üblicherweise um den Mund, die Augen und auf den Wangen; und follikulare Hyperkeratosis (permanente Gänsehaut), meistens auf den Außenseiten der Oberarme und Schenkel. Diese Studie betraf kein Wasserfasten, sondern ein Halb-Hunger-Fasten (1 570 Kalorien pro Tag) mit fester Nahrung.

10. Theorell et al., op. cit (Anm. 3).

11. Behavior and Complaints in Experimental Starvation and Rehabilitation, in: Human Starvation, Vol. II, University of Minnesota Press, 1950, S. 819-853.

12. Ebendort.

13. Fischer, Louis, The Life of Mahatma Gandhi, New York, Harpers, 1950, S. 234.

14. Ebendort.

TEIL III
Organisation eines politischen Fastens

Ein politisches Fasten ist oft Teil eines Kampfes, der viele Methoden braucht, um die notwendige Breite der Unterstützung zum Erreichen des Zieles zu gewinnen. Ein Fasten sollte nicht isoliert von anderen Elementen einer Kampagne gesehen werden. Wenn die Fastenden andere Elemente mit unterstützen, wird die Unterstützung eher auf Gegenseitigkeit beruhen, und die Fastenden geraten weniger in den Ruf, elitär zu sein oder besser sein zu wollen als andere.

Ziele

Bedeutung und Absicht des Fastens sollten klar sein. Diese Klarheit sollte beginnen bei denjenigen, die die Aktion ins Leben rufen und sollte gründlich an diejenigen weitergegeben werden, die während des Trainingsprozesses dazugewonnen werden. Solche Klarheit wird dem Fastenden Stärke geben und kann im Fall eines langen Fastens wesentlich sein, um es aufrecht zu erhalten. Es ist besser mit einer kleinen Gruppe von Leuten zu fasten, die klar sehen und miteinander verbunden sind, als mit einer großen Gruppe, der solch ein Zusammenhalt fehlt. Über eine Anzahl von grundsätzlichen Fragen sollte Übereinstimmung erreicht werden. Vielleicht am vordringlichsten ist Klarheit über die Ziele des Fastens. Sind die Ziele:

1. Reinigung von Gedanken und Geist des Fastenden?
2. Erleichterung von Meditation und Gebet?
3. Ein Ausdruck von Buße?
4. Ausdruck tiefer Betroffenheit über die Ernsthaftigkeit eines Problems?

5. Identifikation mit den Hungernden der Welt?
6. Schärfung des Bewußtseins der Freunde?
7. Ein Aufruf an Freunde oder Gegner, ihre Positionen und Aktionen zu überprüfen? (Gandhis Satyagraha-Fasten)
8. Die Mobilisierung der Freunde für Aktionen zu einem Problem ?
9. Einen moralischen Druck auf den Gegner auszuüben?
10. Einen politischen Druck auf den Gegner auszuüben, um durch das Fasten einen größeren öffentlichen Druck auf ihn oder den Rückzug der öffentlichen Unterstützung für ihn zu erreichen (Hungerstreik) ?
11. Ausdruck des Widerstandes gegenüber unerträglichen Bedingungen? Die Klarheit der Ziele wird die Entscheidung erleichtern, ob Fasten ein angemessenes Mittel ist.

Unbegrenzte Fastenaktionen

Die Entscheidung über die Dauer eines Fastens kann in enge Beziehung gesetzt werden sowohl zur Bedeutung des Problems wie zur Wahl der Ziele. Bei einem äußerst wichtigen Problem, bei dem eine Veränderung nötig ist, um eine Katastrophe zu vermeiden, kann ein langes, unbegrenztes Fasten verlangt sein, das den Einsatz des Lebens erfordert. Die Verfasser teilen Gandhis Sicht, daß solche Fastenaktionen nur nach gründlichen Anstrengungen, die erforderlichen Veränderungen durch andere Mittel zu erreichen, unternommen werden sollten. Zusätzlich würden wir fordern, daß solche Fastenaktionen wegen der damit verbundenen Lebensgefahr nur unter sorgfältigster Überlegung begonnen und nur nach gründlichem Training und mit der größtmöglichen Organisation der Unterstützung durchgeführt werden sollten, um die Wahrscheinlichkeit des Erfolges zu erhöhen. Das eigene

Urteil über das nahe Bevorstehen einer Katastrophe wird allerdings möglicherweise für die zur Verfügung stehende Zeit zum Erschöpfen anderer Methoden, für ein Training und für die Organisation von Unterstützern enge Grenzen setzen.
Jedes Fasten, bei dem das Risiko des Lebens groß ist, wird weit mehr ausgedehntes Training und Vorbereitung von Seiten der Unterstützer wie der Teilnehmer erfordern als begrenztere Fastenaktionen.Weiter ausgedehnte Beratung und emotionale wie physische Unterstützung wird auch von Nöten sein. Von besonderer Bedeutung dürfte die Fähigkeit des Trainers sein, Fastenden und ihren Unterstützern einen aufrichtigen Blick für den schlimmstmöglichen Fall zu ermöglichen und sie zu veranlassen, diesen schlimmsten Fall mit ihrer Familie, ihren Lieben und geistlichen oder persönlichen Ratgebern zu besprechen, bevor sie sich entscheiden, solch ein Fasten zu unternehmen.

Bei einem solchen Training sollten auch Einstellungen zum Todesrisiko, Opfer, Märtyrertum und Selbstmord ausgetauscht, erforscht und geklärt werden, ebenso zu Männlichkeitswahn und Überschwenglichkeit. Manche haben das "Fasten für das Leben" als selbstmörderisch kritisiert. Nach unserer Auffassung besteht ein großer Unterschied zwischen Selbstmord (der absichtlichen Zerstörung des eigenen Lebens) und einer Aktion, die das eigene Leben aufs Spiel setzt, selbst wenn die Gefahr groß ist. Wenn jemand ein hohes persönliches Risiko übernimmt, um die wachsende Wahrscheinlichkeit einer Katastrophe (atomarer Holocaust) zu stoppen oder die Fortsetzung einer Katastrophe (Welthunger) zu verhindern, kann es lebensbejahend und lebensunterstützend sein, ein solches Wagnis einzugehen - und ist eigentlich ein geringeres Risiko. Die Menschheit befindet sich gegenwärtig auf einem

selbstmörderischen Weg. Große Wagnisse auf sich zu nehmen, um unseren gegenwärtigen Weg zu ändern, kann als Verhütung des Selbstmords gesehen werden. Das "Fasten für das Leben" wird vielleicht manche von uns das Leben kosten. Wir müssen dem lange und hart ins Auge sehen. Haben wir den Glauben an unsere Sache und an die wesenhafte Güte derjenigen, die uns unterstützen und derjenigen, die gegen uns sind, um uns zu rechtfertigen, daß wir unser Leben in die Waagschale werfen? Unser Leben steht natürlich bereits auf dem Spiel, aber eine solche Handlung würde unseren Weg zur Wahrheit beschleunigen. Wir erwarten, daß ein Fasten für das Leben bei angemessener Vorbereitung ein Akt des Glaubens und der Hoffnung und nicht ein Akt der Verzweiflung sein wird.

Andere wichtige Entscheidungen

Weitere wichtige Entscheidungen müssen gefällt werden: 1. Ort des Fastens: ein privater oder öffentlicher Raum, abgeschirmt oder im Freien? 2. Die Fastendisziplin, 3. Die Art der Entscheidungsfindung, 4. Die Verpflichtung zur Gewaltlosigkeit, 5. Die Verpflichtung, an einem Training teilzunehmen, 6. Der Inhalt des Trainingsprogramms, 7. Eine Verpflichtung zu gegenseitiger Hilfe einschließlich sorgfältigem Beistand für diejenigen, die ihr Fasten früher als geplant beenden müssen (letzteres ist wichtig, um spätere Schuldgefühle und Beschuldigungen zu vermeiden),
8. Die möglichen sozialen Konsequenzen eines Fastens für die Sache, die Gemeinschaft, die Teilnehmer, die Unterstützer, die Gegner, 9. Schließlich kann eine Entscheidung gefällt werden, ob zusätzlich Fastende

oder Unterstützer gebraucht werden; in einem solchen Fall kann ein Aufruf an die entsprechenden Kreise versandt werden.

Wie man Teilnehmer für das Fasten findet

In unserer begrenzten Erfahrung sind wir bei der Vergrößerung der Fastengruppe sehr erfolgreich gewesen bei Menschen, die schon Erfahrung mit Fasten oder mit anderen Methoden von hohem Engagement hatten (wie zum Beispiel zivilem Ungehorsam), Angehörigen der römisch-katholischen Linken und solchen, die bereits in der Friedensbewegung tätig waren. Man sollte vermeiden, jemanden zur Teilnahme zu drängen, und eine angemessene Besinnung, ob Fasten eine geeignete Aktion für diesen oder jenen einzelnen ist, ermutigen. Ein Training hilft ebenfalls, dies herauszufinden.

Training

Der Inhalt eines Trainingsprogramms für Fastende und ihre Unterstützer wird entsprechend den Zielen, dem Umfang und der Länge des Fastens variieren. Einen großen Teil davon kann man diesem Handbuch entnehmen. Um den Teilnehmern zu helfen und um Trainingszeit zu sparen, wäre es gut , dieses Handbuch oder ein selbst verfaßtes mindestens eine Woche vor dem Training zu verteilen. Mache das Training an einem Ort, an dem es möglich ist, die Teilnehmer in kleine Gruppen aufzuteilen und auch genügend Platz für Rollenspiele zur Verfügung steht. Im allgemeinen ist es vorteilhaft, das Training in einer Umgebung durchzu-

führen, die Geborgenheit bietet. Ob wir zu einigen Teilen des Trainings Medien einladen, sollten wir früh genug vorher entscheiden.

Es folgen einige inhaltliche Bereiche, die man in ein Training für Fastende und Unterstützer einbeziehen kann:

1. Sich so gut wie möglich kennenlernen und miteinmiteinander vertraut werden.
2. Aufteilung in vorläufige Interessengruppen, um das Training zu erleichtern.
3. Orientierung über die Situation, die den Aufruf zum Fasten veranlaßte, einschließlich anderer Reaktionsmöglichkeiten auf diese Situation.
4. Philosophie der Gewaltlosigkeit.
5. Geschichte des politischen Fastens.
6. Die Planung für das Fasten: Ziele, Disziplin, Entscheidungsfindung, Verpflegung und Unterstützung, die Beziehungen zu Medien und Öffentlichkeit...
7. Information über mögliche Auswirkungen des Fastens auf Körper und Geist.
8. Eigene Vorbereitung auf das Fasten: körperliche Vorbereitung, emotionale und geistige Vorbereitung, der Umgang mit Ängsten, die Beziehungen zur Familie, zu Freunden und zur Gemeinschaft...
9. Eigene Vorbereitung auf das Unterstützen der Fastenden.
10. Rollenspiel des möglichen Fastenablaufes.
11. Aufteilen in Fastende und Unterstützer.
12. Ausarbeiten einer Bezugsgruppenstruktur.
13. Einzelgespräche zwischen den Fastenden und ihren Unterstützern, welche Art von Unterstützung jeder benötigt.

Das Training sollte früh genug vor dem geplanten Fasten stattfinden, um den Teilnehmern zu ermöglichen, mit ihren Bezugsgruppen und Unterstützern vertraut zu werden und ein oder mehrere Übungsfasten zu machen.

Vorschläge über den Trainingsablauf finden sich auch bei den in der Literaturliste genannten Schriften von Coover und Olson.

Der Fastende

Die Fastenden unterliegen den meist üblichen Streßfaktoren jeder politischen Aktion: dem Streß, einen Standpunkt zu vertreten, oft einen unpopulären/ dem Streß intensiver Aktivität, die oft noch zu den gewöhnlichen Belastungen des Alltags dazukommt/ bisweilen öffentliche Feindseligkeit gegen die Sache/ Gefahr von Belästigung, körperlichen Angriffen oder Festnahme/ dem Streß der Entscheidungsfindung in der eigenen Gruppe und der Verhandlung mit anderen Gruppen etc. Zusätzlich dazu nimmt der Betreffende keine Nahrung auf. Ihr/ sein Körper unterliegt dem Streßfaktor verschiedener Veränderungen, die mit dem Fasten verbunden sind. Diese können das Energienieveau für körperliche und geistige Aktivitäten beeinflussen. Sie können ebenfalls die Klarheit des Denkens, die Stimmung, die Beständigkeit, usw... behindern. Aus diesen Gründen brauchen Fastende spezielle Anleitung und Übung ebenso wie spezielle Arten der Unterstützung.

Fasten ist eine intensive Tätigkeit. Es kann viel emotionale Energie kosten, bis man sich an das Fasten gewöhnt hat. Folglich ist es wahrscheinlich das Beste,

in Übung zu kommen, was Fasten angeht, bevor man sich an ein sehr ausgedehntes Fasten oder ein Fasten mit politischen Forderungen macht. Wenn ihr ein Fasten plant, das länger als einen Tag dauern soll, empfehlen wir, die Teilnehmer früh genug zu werben, damit sie vor dem öffentlichen Fasten ein Übungsfasten machen können (außer wenn sie in letzter Zeit schon Fastenerfahrung gesammelt haben). Menschen ohne Erfahrung, die erst spät dazukommen, könnten wir ermutigen, ein eintägiges Solidaritätsfasten zu machen oder eine Unterstützerrolle zu übernehmen.

Weil Fasten anstrengend sein kann, ist es ebenfalls wertvoll, früh genug mit der Planung zu beginnen, damit ein Gemeinschaftsgefühl zwischen den Fastenden und ihren Unterstützern wachsen kann. Im Idealfall können größere politische Fastenaktionen aus schon bestehenden Gemeinschaften von erfahrenen Fastenden erwachsen. Liegt dieser Idealfall nicht vor, werden genügend Zeit und angemessener Einsatz der Teilnehmer zu gemeinsamer Übung und Training helfen.

Unterstützung der Fastenden

Unsere eigene Erfahrung mit dem Fasten zeigt uns, daß Fastende oft mehr Unterstützung brauchen, als sie bekommen. Um dem Abhilfe zu schaffen, werte die Unterstützerrolle auf und veranstalte ein spezielles Training zu diesem Zweck. Stelle sicher, daß einige der erfahreneren Aktivisten Unterstützungsarbeit machen. Dies wird einer Abwertung der Unterstützerrrolle entgegenwirken.
Unterstützer müssen das Fasten verstehen und am besten über eigene Fastenerfahrung verfügen. Ideal

wäre es, wenn jeder Fastende einen Unterstützer hätte, der im gemeinsamen Training mit ihm seine genauen Bedürfnisse kennenlernen könnte. Bei Fastenaktionen, die länger als einen Tag dauern, sollte jeder Fastende eine Unterstützerperson haben, vorzugsweise einen persönlichen Freund, der häufig bei ihm sein kann, um nach seinen Bedürfnissen zu sehen, und der ihm in körperlich oder gefühlsmäßig anstrengenden Situationen beistehen kann. Wenn das Fasten Teil einer Mahnwache oder einer anderen öffentlichen Aktion ist und länger als einen Tag dauert, sollten die ganze Zeit Unterstützer bei der Fastengruppe sein, am besten zwei, damit einer Besorgungen machen kann, ohne daß die Fastenden allein bleiben. Wenn viele mitfasten, würden wir für je fünf Fastende einen weiteren Unterstützer empfehlen. Noch mehr Unterstützer wird man für lange Fasten brauchen.

Im allgemeinen schütze man die Fastenden so gut wie möglich vor körperlichem und emotionalem Streß. Erledige Besorgungen für sie, beschaffe ihnen Transportmittel, wenn es nötig sein sollte, größere Strecken zurückzulegen, schütze sie vor Feuchtigkeit und stelle vor allem sicher, daß sie es warm genug haben. Versichere dich, daß sie mit den Dingen versorgt sind, die sie brauchen - Wasser, Literatur usw., ermutige sie, sich häufiger auszuruhen und besorge ihnen geeignete Möglichkeit zum Ruhen, mache die nächstgelegene Toilette ausfindig, erinnere sie daran, genug Wasser zu trinken, und schätze sie vor zuviel Sonne. Versorge sie mit geeigneten Handarbeiten, um die Langeweile zu vertreiben, schütze sie vor übermäßigem Ansturm durch die Medien, Belästigungen usw., werte aus, diskutiere und beratschlage mit ihnen und laß sie deine Zuneigung spüren.

Kümmere dich um eine medizinische Betreuung der Fastenden. Fastende haben oft bleibende familiäre, berufliche organisatorische oder häusliche Verpflichtungen, welche manchmal Unterstützer für sie wahrnehmen können - auf ein Kind aufpassen, einen Garten gießen oder sie am Arbeitsplatz vertreten usw.

Beteilige Unterstützer an der Koordination des Fastens, es ist sonst zu anstrengend für die Fastenden. Unterstützer sollten auch in der Lage sein, Öffentlichkeits- und Pressearbeit zu leisten, damit die Botschaft des Fastens umfassend und rasch nach außen getragen wird. Manchmal wird das Fasten weder von der Öffentlichkeit, noch von denen, an die es gerichtet ist, verstanden; deshalb sollte man besonderen Wert auf die Vermittlung der Absicht des Fastens und seiner Bedeutung legen. Dies ist besonders wichtig für Fastenaktionen, die an einen Gegner gerichtet sind. Weil Fasten legal ist und von einem Gegner nicht einfach gestoppt werden kann, weil Fasten ungewöhnlich ist und weil es oft von einer kleinen Gruppe unternommen wird, könnte der Gegner versuchen, es in Mißkredit zu bringen, zB. indem er die Fastenden als weltfremde Idealisten und Spinner bezeichnet. Um solchen Reaktionen zu begegnen, ist es wichtig, vor Aktionsbeginn öffentliche Unterstützung aufzubauen. Das könnte über bekannte, angesehene Personen oder eine große Anzahl von Menschen geschehen, die einen Tag lang solidarisch mitfasten/Solidaritätsadressen unterzeichnen, die veröffentlicht werden können oder Ähnliches.

Bei einem langen oder unbegrenztem Fasten sind die Verantwortlichkeiten der Unterstützer viel ernster und können sogar die Übernahme von langfristigen Verpflich -

tungen des Fastenden bedeuten (falls er stirbt oder vom Fasten einen bleibenden Schaden davonträgt).

Auswertung des Fastens

Am Ende des Fastens steht seine Auswertung. Dazu gehört persönliche und Gruppenauswertung durch die Fastenden und ihre Unterstützer. Positive und negative Punkte können herausgestellt und Überlegungen zur Verbesserung zukünftiger Fastenaktionen angestellt werden. Das Protokollieren dieser Auswertungen kann zukünftige Aktionen verbessern.

Eine weitere Aktivität der Nachbereitung, die den Wert des Fastens erhöht, ist die Verfolgung von Kontakten und Gelegenheiten, die während des Fastens entstanden sind. Wir sollten Wege finden, die es interessierten Personen erleichten, sich in unsere Gruppe einzugliedern. Halte auch Kontakt mit den Presseverbindungen, die das Fasten ergab. Eine intensive Nachbereitung wird umso eher stattfinden, wenn ihre Wichtigkeit während der Planung, dem Training und dem Fasten betont wird.

Wenn Teilnehmer ermutigt werden können, an der Nachbereitung mitzuarbeiten, werden sie ein vollständigeres Verständnis für den Stellenwert und die Auswirkungen der Aktion in der Gesamtkampagne gewinnen. Ihre Hilfe wird eure Reihen verstärken und dem Gefühl der Leere vorbeugen, das Organisatoren manchmal erfahren, wenn eine Aktion vorüber ist.

Zum Schluß wollen wir noch einmal nachdrücklich betonen, daß man genügend Zeit für Vorbereitung und

Training einräumen sollte. Werden die oben genannten Voraussetzungen erfüllt und durch neu auftauchende Lösungen ergänzt, kann das Fasten optimal gestaltet werden. Vielleicht wird so Gandhis Ansicht vom Fasten als dem stärksten aller gewaltfreien Mittel im Kampf für eine gerechte und friedliche Gesellschaft verwirklicht.

Anhang

BEGRIFFSERLÄUTERUNGEN

Appetit — Wunsch oder Verlangen, ein bewußtes körperliches oder geistiges Bedürfnis zu befriedigen, speziell das Verlangen zu essen; hat psychologische Grundlagen.

Grundumsatz — Minimaler Energiebedarf, um die wichtigen unwillkürlichen Lebensvorgänge wie Atmung, Herzschlag, Blutkreislauf, Zellaktivität, Aufrechterhaltung der Muskelspannung und Erhaltung der Körpertemperatur zu regulieren und zu ermöglichen.

Hunger — Das schmerzhafte Gefühl oder der Zustand von Erschöpfung, der durch das Bedürfnis nach Nahrung verursacht ist; ein Gefühl körperlichen Bedürfnisses, das eine physiologische Grundlage hat.

Fasten — In diesem Handbuch meint Fasten die Abstinenz von fester Nahrung, wobei nur Wasser

getrunken wird. Medizinisch gesehen dauert das Fasten so lange, wie kein Hunger besteht. Wenn dann Hunger auftritt und weiterhin keine Nahrung aufgenommen wird, beginnt das Verhungern.

Verhungern — Normalerweise definiert als Moment, in dem alle Fettreserven des Organismus verbraucht sind und die Proteinreserven in Energie umgewandelt werden, um den Grundstoffwechsel aufrecht zu erhalten. Dieser Zeitpunkt schwankt je nach den individuellen Bedingungen und ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie der Fettmenge, dem Beginn des Fastens, von Aktivität und Streß. Das Verhungern beginnt im allgemeinen zwischen dem 25. und 42. Fastentag.

Toxine — Schädliche oder gefährliche Substanzen, die vorkommen können als: 1) Bestandteil der Zelle oder des Gewebes, 2) außerzellulare Produkte, 3) eine Kombination aus 1) und 2), gebildet oder verarbeitet während des Stoffwechsels oder des Wachstums von bestimmten Organismen oder bestimmten höheren Pflanzen und Tieren. Im allgemeinen sind die Toxine relativ komplexe Moleküle, deren genaue chemische Zusammensetzung oft nicht gut bekannt ist.

Abfall — Abfallstoffe oder sonstige Ausscheidungen, deren sich der Körper entledigt: Stuhl, Urin, Schweiß, Bestandteile des Atems.

Wir hungern nach ABRÜSTUNG - FASTEN FÜR DAS LEBEN

- Appell -

ANKÜNDIGUNG EINES FASTENS

Beginn : 6. August 1983

Wenn das nukleare Wettrüsten vor dem 6. August 1983 nicht gestoppt worden ist, werden acht oder mehr Menschen verschiedener Nationalitäten ein unbegrenztes Fasten beginnen.

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung trägt die Last von Unterdrückung, Elend und Hunger, während die reichen Länder gewaltige Mengen an Geld für den immer gefährlicher werdenden atomaren Rüstungswettlauf ausgeben.

Als Antwort auf diese unerträgliche Situation
- demonstrierten Millionen Menschen in den Jahren 1982 und 1983 für atomare Abrüstung und Frieden;
- wurden dem Generalsekretär der Vereinten Nationen am 9. Juni 1982 während der Zweiten Sondersitzung über Abrüstung 9o Millionen Unterschriften überreicht;
- am 13. Dezember 1982 stimmten bei der Generalversammlung der Vereinten Nationen 122 von 159 Ländern für eine Resolution, die alle Mächte aufruft, ihre atomaren Arsenale und die Produktion spaltbaren Materials für militärischen Gebrauch einzufrieren;
- Am 12. März 1983 verlangte in New Delhi die Schlußerklärung des Gipfeltreffens der Blockfreien Länder das Einfrieren von Tests, Produktion, Lagerung und Entwicklung von atomaren Waffen.

Durch das Fasten vereinigen wir unsere Stimme mit diesen drängenden Forderungen zum Einfrieren atomarer Waffen. Wir antworten auf die höchste Form der Gewalt, auf die Atombombe, mit Fasten, das Gandhi die höchste Form der Gewaltlosigkeit nannte.

APPELL AN DIE MENSCHEN

Wir haben das Versagen von Regierungen und internationalen Verhandlungen erlebt. Die Völker müssen nun vereinigt ihre starke Stimme erheben und sagen, daß sie nichts Geringeres mehr akzeptieren werden als einen sofortigen Stop des atomaren Rüstungswettlaufs! Wir rufen alle Menschen auf, die das Leben erhalten wollen, sobald als möglich die entschlossensten Handlungen zu unternehmen, zu denen sie in der Lage sind, angefangen von Demonstrationen, Unterschriftenlisten über die Gründung örtlicher Gruppen bis hin zu Fastenaktionen, Aktionen zivilen Ungehorsams etc.

APPELL AN DIE INSTITUTIONEN

Wir appellieren an alle religiösen, beruflichen, politischen und humanitären Organisationen, klar Stellung für ein nukleares Einfrieren zu beziehen und angemessene Aktionen zu organisieren.

APPELL AN DIE REGIERUNGEN

Hören Sie auf den Appell der Völker der Welt! Warten Sie nicht darauf, daß andere Nationen den ersten Schritt zum Stop der atomaren Hochrüstung unternehmen. Ermutigen Sie die Schritte, die von anderen Nationen unternommen werden. Unternehmen Sie konkrete Aktionen, die der Dringlichkeit der Lage entsprechen.

Wir halten folgende zwei Maßnahmen für dringlich und vorrangig:

1.a) Die Pershing II- Raketen und Cruise Missiles der USA und NATO dürfen weder in Europa noch anderswo stationiert werden.
b) Die nicht- atomaren Länder und Großbritanien müssen sich weigern, diese Raketen auf ihrem Gebiet zu stationieren, zumindestens aber die Stationierung aufschieben.
c) Demontage der SS 20-Raketen durch die Sowjetunion.

2. Sofortiger Stopp der Tests von Kernwaffen-Sprengköpfen und Trägerraketen und die Unterzeichnung eines umfassenden Testsperrvertrages.

Andere wichtige Maßnahmen:

- eine Initiative aller Regierungen, um zu erreichen, daß die Atommächte die Resolution der Vereinten Nationen verwirklichen, die zu einem multilateralen oder bilateralen Einfrieren der Atomwaffen und ihrer Trägerraketen aufrufen.
- ein Moratorium der fünf Atommächte in Bezug auf Entwicklung, Tests, Produktion und Lagerung von Atomwaffen und ihrer Trägerraketen.
- die Streichung des Trident- Programms durch Großbritannien
- ein Votum des Kongresses der Vereinigten Staaten über eine Resolution zugunsten des atomaren Einfrierens und die Weigerung, Gelder für Militärprogramme zu genehmigen, die mit einer solchen Resolution nicht vereinbar sind, etc.

Die Regierungen müssen diese oder andere Maßnahmen ergreifen, die geeignet sind, die Dynamik des atomaren Wettrüstens zu stoppen.

Wir alle können in dieser atomaren Gefahr nicht überleben, wenn nicht Völker, Institutionen und Regierungen handeln, schnell und in entschiedener Weise. Wenn solche Handlungen geschehen, werden wir uns freuen und unser Fasten beenden.

Wir nennen unser Fasten ein Fasten für das Leben, denn das ist es; ein Fasten, um sicherzustellen, daß die ganze Menschheit das Recht hat, befreit von der Not des Hungers und der Drohung des atomaren Holocaust zu leben.

Paris, 28 April 1983 — The fasters for Life :

Rev. Kohjima (Japan)
Charles Gray (USA)
Dorothy Granada (USA)
André Larivière (Québec)
Didier Mainguy (France)
Jacky Guyon (France)
Solange Fernex (France)
Michel Nodet (France)

DIE INTERNATIONALE KAMPAGNE "EIN ERSTER SCHRITT"

Wir geben im folgenden die gekürzte Fassung des Papiers, das Charles Gray für das "Nonviolent Development Project" im Jahre 1980 vorlegte. Die Vision, die er darin entwickelt, hat sich bis jetzt z.T. in überraschender Weise bestätigt, wenn auch der entscheidende Teil noch zu tun bleibt...

1980 und 1981, parallel zu der Beschleunigung des Rüstungswettlaufs und dem Umsteigen von Entspannung auf einen neuerlichen Kalten Krieg, mobilisiert die Friedensbewegung ihre Kräfte, startet eine großangelegte Aufkl ungskampagne und weltweite Unterschriftensammlungen, die an die Führungen der Nuklearmächte gerichtet werden. Während dieser Periode werden auch große Demonstrationen organisiert. Der zivile Ungehorsam gegen die Waffenproduktionsanlagen der USA und Frankreichs nimmt zu und dehnt sich auf Großbritannien aus.
Gleichzeitig beginnen Gruppen in Italien, Japan, Indien und Großbritannien wie in den USA das politische Fasten einzuüben und Erfahrungen damit zu sammeln. Im Frühjahr 1981 könnte ein weltweites Fasten für das Leben stattfinden.
Unterstützung für die Ziele der Bewegung erhoffen wir von Organisationen, Regierungen und bekannten Persönlichkeiten. Am Tag von Hiroshima, am 6. August 1982 soll ein großes "die in" (gespieltes Sterben) in den Atomwaffenfabriken der USA stattfinden. Fünfhundert Personen beginnen ein viertägiges Fasten an den Eingängen der Lockheed-Werke in Sunny-Vale, als Sühne für Amerikas Verletzung des internationalen Rechts durch den Bau von Trident-, MX- und anderen Erstschlagswaffen (zu denen die in Europa vorgesehenen Mittelstreckenraketen ebenfalls gehören). In Seatle, wo viele Anti-Trident-Demonstranten verurteilt worden sind, werden die Namen der Toten von Hiroshima verlesen. Alle fünf Sekunden ein Name, begleitet von einem Schlag der Kesselpauke. Zehn Tage später sind alle Namen verlesen. In internationaler Solidarität wird gleichzeitig das "Never-Again Committee" von Japan fasten und am Friedensschrein von Hiroshima dieselben Namen verlesen. Gleiches tut ein indisches Komitee am Gandhi-Mahnmal von Neu-Delhi.
Gegen Ende des Jahres 1982 werden die endgültigen Verhandlungsvorschläge der Kampagne im einzelnen verkündet. Es folgt ein Appell an die Regierungen, die Vorschläge anzunehmen. Der Appell wird von Aktionen begleitet.
Einige Monate später folgt ein zweiter Appell mit einem weiteren Fasten von 10 000 Personen und mit zivilem Ungehorsam in Waffenfabriken und Großstädten. Eintägige Warnstreiks in London, Australien, den USA, Polen und der UdSSR unterstützen die Vorschläge. 30 000 Arbeiter in Japan melden sich krank. Die London Times schätzt, daß 3 Millionen Personen die Arbeit niedergelegt haben. In den USA weigern sich 75 000 Personen, ihre Einkommenssteuererklärung abzugeben. Die Nuklearmächte sind jedoch noch immer nicht überzeugt.
Am 25. April berichtet das Hauptquartier der Kampagne, daß dieFastenden das durchs Fasten eingesparte Geld einem internationalen Agrafonds zur Verfügung stellen. Am 1. Mai erklären verschiedene Staatsoberhäupter aus Ländern der "3. Welt" sowie aus Japan, Jugoslawien und Australien, daß sie die Vorschläge unterstützen. Während der nächsten 2 Monate schließen sich 37 blockfreie Staaten an...
Am 1. August geht ein letzter Appell an die Nuklearmächte - mit einer Petition, die von 100 Millionen Menschen unterschrieben ist. Sie reagieren immer noch nicht offiziell. Deshalb beginnt am Hiroshimatag 1983 das "Fasten für das Leben". Die Fastenden versammeln sich am Platz der Vereinten Nationen in Hiroshima und in den größeren Hauptstädten und Städten auf der ganzen Welt. Andere fasten in ihren lokalen Gemeinschaften. Bei den Feierlichkeiten wird verkündet, daß 200 Personen unbegrenzt fasten werden. Zusätzlich fasten 50 000 Menschen bis zum Nagasaki-Tag, dem 9. Aug. Zur Unterstützung fasten 2 Millionen Menschen einen Tag.
Am 12. August beschließt die Generalversammlung der UNO mit knapper Mehrheit, die Vorschläge zu unterschreiben. Am 15. August beginnt die Sowjetunion Gespräche mit Persönlichkeiten der Kampagne. Spontane Feste werden in vielen Ländern abgehalten. Jetzt fasten bereits 400 Personen unbegrenzt.
Etwa 20 Millionen nehmen an einem eintägigen Streik teil, 10 000 beginnen ein eintägiges Fasten.
Papst Johannes Paul appelliert an die Regierungen, rasch zu handeln. Einige der Fastenden fangen an, sehr schwach zu werden. Jetzt berichten die Medien der ganzen Welt über das Fasten.
Am 21. August gibt die Sowjetunion bekannt, daß ie die Vorschläge annehmen wird. Neue spontane Freudenfeste. Am 23. treten amerikanische Minister zurück und unterschreiben die Vorschläge. Am selben Tag geben weitere 100 Personen bekannt, daß sie ein unbefristetes Fasten beginnen. Am 24. unterzeichnen die Staatsoberhäupter von Polen, Rumänien, Bulgarien und der Tschechoslowakei, am 26. die Nuklearmacht Großbritannien und zwei weitere NATO-Staaten die Vorschläge. Die Welt schaut jetzt gebannt auf Frankreich, China und die USA. Am 27. beginnen weitere 500 Personen ein dreiwöchiges Fasten.
Der Druck der Regierungen und der Öffentlichkeit auf die noch immer unbeugsamen Regierungen ist jetzt ungeheuer. Der Präsident der USA kann keinen Außenminister finden. Weitere Mitglieder des Kabinetts treten zurück, ebenso Tausende von Regierungsangestellten. Das Hauptquartier der Aktion "Fasten für das Leben" gibt bekannt, daß weitere 1000 Personen an der Aktion teilnehmen wollen. Da der Zustand der Weiterfastenden lebensgefährlich wird, wird ein zweiter internationaler Tag der Unterstützung organisiert, mit Massenversammlungen, Streiks, Boykotts, Steuerverweigerung, zivilem Ungehorsam und Rücktritten von Regierungsangestellten.
Am 9. September, 35 Tage nach Beginn des Fastens, geben die Regierungen von China, Frankreich und den USA bekannt, daß sie die Vorschläge annehmen. Freudenfeste und neue Hoffnung auf der ganzen Welt. Die Wucht des Rüstungswettlaufs ist gebrochen.
Drei Jahre später bringt eine ähnliche Kampagne mit noch größerer öffentlicher Unterstützung die Regierungen dazu, die Nuklearsenale abzubauen. Am 27. Dezember 1989 werden die drei letzten Nuklear-Sprengköpfe der Welt vernichtet.

Übersetzung: Heidi Schimpf

LITERATURVERZEICHNIS

Medizinische Aspekte des Fastens

Lützner, Hellmut, Wie neugeboren durch Fasten, Gräfe und Unzer Verlag, München.

Lange-Ernst, Maria-Elisabeth, Heilfasten = gesund + schlank, Humboldt-Taschenbuch 407.

Reichel und Bleichert, Medizinische Physiologie, UTB Taschenbuch 950, 1065 und 1066, Kohlhammer Verlag, Stuttgart.

Lehninger, Biochemie, Verlag Chemie, Weinheim 1979.

Hunger und Dritte Welt

Holenstein, Anne-Marie und Jonathan Power, Hunger. Welternährung zwischen Hoffnung und Skandal, Fischer Taschenbuch 1712.

Strahm, Rudolf, Überentwicklung - Unterentwicklung, ein Werkbuch mit Schaubildern und Kommentaren über die wirtschaftlichen Mechanismen der Armut, Laetare Verlag, Stein/Nürnberg 1978.

Kidron, Michael und Segal, Ronald, Hunger und Waffen, ein politischer Weltatlas zu den Krisen der 80er Jahre, rororo Taschenbuch 4726.

Dolci, Danilo, Die Zukunft gewinnen. Gewaltlosigkeit und Entwicklungsplanung. Hinder & Deelmann, Gladenbach 1969.

Gandhi

Mahatma Gandhi, Mein Leben. Suhrkamp Taschenbuch 953.

Woodcock, George, Der gewaltlose Revolutionär - Leben und Wirken Mahatma Gandhis, Zündhölzchen und Weber, Zucht & Co, Korntal und Kassel 1983.

Rau, Heimo, Gandhi, rororo Bildmonographien, 1970.

Gewaltfreie Aktion

Rabe, Karl-Klaus, Handbuch der Friedensarbeit, Jugenddienst Verlag, Wuppertal/Gelnhausen 1982

Rabe, Karl-Klaus: Wir kämpfen um unser Leben. Unterdrückung und Widerstand der Landarbeiter in den USA.

Arbeitsheft Hungern nach Frieden und Gerechtigkeit. Christlicher Friedensdienst, Rendelerstr. 9 - 11, 6000 Frankfurt

Carter, April, Direkte Aktion - Leitfaden für den gewaltfreien Widerstand, AHDE Verlag, Berlin 1981

Coover, Virginia, et al., Resource Manual for a Living Revolution, Movement for a New Society, 4722 Baltimore, Philadelphia, PA 19143, 1977.

Olson, Theodore und Shivers, Lynne, Training for Nonviolent Action, AFSC, 1501 Cherry St., Philadelphia PA 19102, 1970.

Hertle, Wolfgang, Larzac 1971 - 1981. Der gewaltfreie Widerstand gegen die Erweiterung eines Truppenübungsplatzes in Süd-Frankreich. Weber, Zucht & Co., Kassel 1982.

Großengstingen Handbuch 2, Blockadeaktion 82 - Auswertung, AK Engstingen, Bachstr. 22, 74oo Tübingen 1

Entrüstet euch. Analysen zur atomaren Bedrohung, Wege zum Frieden. Hrsg.: Bundesvorstand der GRÜNEN, o.J. (mit einer Darstellung der "Kampagne für den ersten Schritt" von Roland Vogt auf S. 87 f).

Graswurzelrevolution - Für eine gewaltfreie, herrschaftslose Gesellschaft. Zeitschrift, erscheint zehnmal jährlich, Vertrieb über Steinbruchweg 14, 3500 Kassel-Bettenhausen.

Trainings in gewaltfreier Aktion vermittelt: Informationsstelle für Trainingskollektive, Eva Breuer, Pannenberg 110, 5060 Bergisch-Gladbach 2.