

# Askese

Askese

(griech. askesis, Hilfe, Übung).

Ursprünglich

die Zucht und die Enthaltsamkeit der Athleten, dann allgemein die Enthaltsamkeit bzw. die Übung der Tugend und der Kampf gegen das Laster. Selbstdisziplin und Kontrolle über die Leidenschaften war bei den griechischen Philosophen vor allem bei den Kynikern und Stoikern sehr wichtig.

Ganz allgemein ist die Askese bei allen Religionen und vielen philosophischen Systemen zu finden als Methode zur inneren Sammlung und Vergeistigung von Trieben.

Beispiele für Askese sind oft das Fasten und die sexuelle Enthaltsamkeit, aber auch das Ertragen von Schmerzen.

Entscheidend

ist aber, dass es ursprünglich nicht nur um die Abkehr von weltlichen Genüssen ging, sondern dies begleitet war von der bewussten Lenkung der Energien auf höhere geistige Inhalte und Erfahrungen. In diesem Sinne war die Askese nicht bloßer Verzicht, sondern ständig begleitet von anderen Freuden und inneren Erfahrungen. Dies könnte man im Sinne der freudschen Philosophie als Sublimierung der Libido auf höhere Werte verstehen, im Unterschied zur bloßen Verdrängung bzw. Unterdrückung.

Autor: Helmut Müller