

Zulassen weglassen loslassen

Stille ist der neue Luxus. Das Fastenzentrum im Pernegg im Waldviertel ist der perfekte Ort für innere Einkehr.

Von Susanne Zita

Seit Jahren ist das Heilfasten ein fixer Bestandteil in meinem Leben. Nicht nur wegen des angenehm leichten Gefühls danach, sondern weil es auch einem rundum gesunden Menschen wie mir guttut, eine Auszeit von unserer nicht immer gesunden Ernährung zu nehmen. Und es ist ein wenig, wie Mütter mehrerer Kinder von ihren Geburten erzählen: Jedes Mal ist anders. Kein Erlebnis gleicht den anderen Fastenwochen – je nach Befindlichkeit. Und der persönlichen Disziplin. Hatte ich mich bei meiner ersten Fastenwoche vor rund zehn Jahren noch strikt an die Anweisungen der Fastenleiterin vorab gehalten, so nahm ich die Vorbereitungsphase dieses Mal leider auf die leichte Schulter. Die Rechnung wurde mir

gleich die ersten Tage präsentiert. Denn erst kurz vor Fastenbeginn mit dem Kaffeetrinken aufzuhören ist eindeutig zu spät. Heftige Kopfschmerzen plagten mich anfangs. Doch für die kleinen Wehwehchen und alle anderen persönlichen Befindlichkeiten ist in Pernegg genügend Raum. Hier kann man sich fallen lassen. Ob in der bunt zusammengewürfelten Fastengruppe, im Zwiegespräch mit der Fastenleiterin oder dem sympathischen Pfarrer Sebastian Kreith, der für seine Schützlinge immer ein offenes Ohr hat. Und dazu muss man

nicht mal besonders gläubig sein. „Wer hungert, der fastet nicht, und wer richtig fastet, hat keinen Hunger“, erklärt die Fastenleiterin den Skeptikern unter uns. Wer es noch nicht selbst erlebt hat, kann es nicht glauben.

DIE TAGE GLEICHEN EINANDER in ihrer Abfolge, und doch unterscheiden sie sich ganz deutlich. Durch unsere Stimmungen. Denn auch wenn der Körper deutlich weniger Energie für die Verdauung bereitstellen muss, macht der Kreislauf besonders morgens gerne

mal schlapp. Trotzdem das Um und Auf: raus den Federn und viel Bewegung. Es sind keine sportlichen Höchstleistungen, wir vollbringen, aber marschieren trotz anfänglicher Schwäche immerhin zu zehn Kilometer täglich. Manchmal schweige manchmal schnatternd, nachdenklich, mal lache und ganz nebenbei, scheint es, verlieben wir in die unendliche Weite Waldviertels. Die Pernegg sind stark verwoben ihrem Kloster und mit je Menschen, die das Fastenzentrum aufsuchen. Die Ebauern führen ein im wahren Sinne des Wortes gesundes Leben. Trotzdem können sie nachvollziehen, warum es die Menschen hier führt. Ob als Burnout-Phylaxe oder in einer Uorientierungsphase oder einfach nur, um Ballast abzuwerfen. Es muss weder in Gruppe noch irgendwo so groß zum Thema gema-



Bewegung ist das Um und Auf beim Heilfasten und dient der Stabilisierung des Kreislaufs.



Cranio Sacrale Therapie, klassische Massagen, Shiatsu oder Lomi Lomi Nui runden das Fastenprogramm ab.

werden. Sicher ist, dass man etwas mitnimmt. In meinem Fall ist es die Achtsamkeit.

Die Geschäftsführer und Pächter, Florentina und Klaus Rebernick, haben hier ein Kleinod geschaffen, das nie aus der Mode kommt. Teilweise werden drei Fastenprogramme gleichzeitig abgehalten. Wer zum Klosterfasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner (mit Suppen und Säften), Ayurveda- und Basenfasten oder Autophagie-Fasten noch etwas dazu erleben möchte, wird in der Jahresplanung sicher fündig. Ob Yoga, Qigong, Gesunder Rücken, Faszientraining, Familienaufstellung, Meditation, Kreativ-, Golf- oder Tanzwoche – all das ergänzt sich gut zum Fasten.

GENÜGENDE ZEIT für sich findet man im Klostergarten – samt Kräuterspirale – und auf seinem geräumigen Zimmer. Oder auf dem Weg der Stille, der sich kilometerweit um das Kloster zieht. Und wir spüren, Stille ist der neue Luxus. Bewusst nehmen wir auch eine Auszeit von unserem digitalen Leben. Auch das tut gut und zeigt uns auf, wie wenig kann

und darf eigentlich sein. Fernseher gibt es keine auf dem Zimmer. Wer es nicht ohne schafft, muss nicht. In einem eigens eingerichteten Fernsehzimmer vereinen sich ab und zu Fußballfans und Serienjunkies.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN ANWENDUNGEN

sind das Tüpfelchen auf dem i: Shiatsu, Lomi Lomi Nui, Cranio Sacrale Therapie, Tiefenentspannung mit Holistic Pulsing – die unterschiedlichsten Techniken lassen uns noch mehr zur Ruhe kommen. Ende der Woche setzt dann plötzlich dieser Energieschub ein, von dem viele berichten, man fühlt sich wie neugeboren. Und spätestens nun sucht man das Weite – im Sinne eines Ausflugs. Unweit liegt Drosendorf an der Thaya mit seiner einzigen noch vollkommen geschlossenen Stadtmauer Österreichs. Der Spaziergang wird zu einer Zeitreise. Aber auch der Nationalpark Thayatal ist für viele Fastenteilnehmer ein willkommenes Ziel – frei nach dem Motto „Nichts berührt uns wie das Unberührte“.

Mental gestärkt trotz Verzicht, verlassen wir samstags die Klostermauern, um möglichst lange von der neu gewonnenen Kraft zu zehren.



INFO

FASTENZENTRUM KLOSTER PERNEGG IM WALDVIERTEL
Telefon: 02913 614
Mail: info@klosterpernegg.at
www.klosterpernegg.at

Kleine Auswahl an Angeboten:
24. 3. 2018–31. 3. 2018:
Klosterfasten zu Ostern nach Buchinger: Pauschale pro Person: Doppelzimmer: 689 Euro, Einzelzimmer Kat. I: 819 Euro Einzelzimmer Kat. II: 769 Euro

31. 3. 2018–7. 4. 2018: **Yin Yoga**
Themenfasten nach Buchinger
31. 3. 2018–7. 4. 2018: **Fasten und Resilienz** – Themenfasten nach Buchinger.
28. 4. 2018–5. 5. 2018: **Basenfasten, tanzen & wandern**
12. 5. 2018–19. 5. 2018: **Basenfasten und Golf-Erlebnis**
2. 6. 2018–9. 6. 2018: Lust auf Leben – **Autophagiefasten**.
28. 7. 2018–4. 8. 2018: **Ayurveda-Yogafasten**