Das Magazin des Kloster Pernegg | **AUSGABE 2026**

kloster pernegg

STILLE & SINN

VERGÄNGLICHKEIT

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Seneca

Foto: Natascha Zickbauer

kloster pernegg
STILLE & SINN

Vergänglichkeit

„... die Zeit wird missverstanden. Denn wie steht der durchschnittliche Mensch zur Zeit? Er sieht für gewöhnlich nur das abgemähte Stoppelfeld der Vergänglichkeit – nicht aber die vollen Scheunen der Vergangenheit.

Dabei übersieht er, dass im Vergangenen nichts unwiederbringlich verloren *ist, sondern vielmehr* alles unverlierbar geborgen *in den Speichern der Ewigkeit...“*
[Viktor E. Frankl – das Scheunengleichnis]

Der Sand in der Sanduhr rieselt unaufhaltsam in die Tiefe seines neuen Raumes – Sandkorn für Sandkorn, Augenblick für Augenblick. Die Zeit verrinnt. Und plötzlich wird VERGÄNGLICHKEIT sichtbar.

„Zeitverschwendung = Lebenszeit-Verschwendung = Verschwendung von Leben“, ein Gedanke, der bleibt. Viele dadurch geweckte Fragen wollen nun gestellt werden, drängen sich vor den Vorhang des Unbewussten, um wahrgenommen, überlegt, wenn auch nicht gleich beantwortet zu werden.

Wie gelingt es mir sinnvoll zu leben?
Wie kann ich die Tatsache ertragen, dass dieses Leben ganz unvermeidlich ein Ende findet?
Wann werde ich endlich die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufgeben?
Weshalb wollen wir das einzige Leben, das wir haben, opfern – für unglücklich-machende Beziehungen, Berufe, nicht gewollte Ereignisse, Termine, Begegnungen...?
Und die vielleicht am tiefsten gehende Frage: Was würde ich am Ende am meisten bereuen?

FASTEN und VERGÄNGLICHKEIT sind verwandt: Beides bedeutet loszulassen, was nicht mehr nährt. Beides führt zu neuer Klarheit – und zur Begegnung mit dem Wesentlichen.

Foto: Dieter Schewig

Wer fastet, erfährt am eigenen Körper, dass Wandlung kein Ende ist, sondern ein Beginn.
VERGÄNGLICHKEIT ist nicht das Gegenteil von Leben, sondern seine Bedingung.
Ein Thema, das uns alle verbindet.

Wo, wenn nicht im Kloster Pernegg, ist diese Verbindung besser spürbar?

Wir freuen uns auf Sie!

Florentina und Klaus Rebernig
und das Team des Kloster Pernegg

kloster pernegg
STILLE & SINN

Foto: Dieter Schewig

06

Intervallfasten 2016–2026: Vom Nobelpreis zur Alltagspraxis

„Die Studien zeigen damit, dass es nicht nur wichtig ist, was und wie viel wir essen, sondern auch, wann wir es tun.“

14

Was vergeht – und was bleibt

„Du musst nicht festhalten, um zu bewahren. Manche Dinge leben nur in der Erinnerung, und doch – sie sind da.“

Foto: Andrea Löw

Foto: Natascha Zickbauer

22

Die Kunst der Vergänglichkeit

„Die Musik weiß mehr. Und sie rührt – lassen wir uns ein auf Mahler und seine Kunst – ans Ewige.“

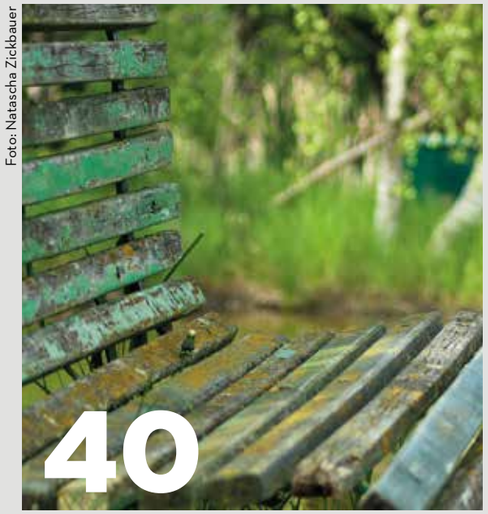


Foto: Natascha Zickbauer

40

Jetzt & Hier – Die Essenz der Vergänglichkeit

„Die Essenz der Vergänglichkeit ist das Jetzt und Hier. Das Jetzt ist der einzige Moment, in dem wir wirklich leben können.“

Foto: Natascha Zickbauer

44

Anti-Aging & Beauty Boost

„Fasten wirkt ganzheitlich: auf Haut, Muskeln, Organe, Nerven und Geist.“

INHALT
AUSGABE 2026

04 Über Vergänglichkeit nachdenken
05 Meine Perspektive auf Vergänglichkeit
06 Intervallfasten 2016–2026: Vom Nobelpreis zur Alltagspraxis
08 Kann ich noch ein bisschen bleiben?
10 Vergänglichkeit
12 Das smarte Scheinfasten-Erlebnis
14 Was vergeht – und was bleibt
16 Bin ich vergänglich? Oder was bleibt?
18 Der Rücken des Lebens
20 flussaufwärts
22 Die Kunst der Vergänglichkeit
24 Die heilende Kraft des Loslassens
27 Vergänglichkeit zeigt sich immer leise
28 Ruhe & Beständigkeit
30 Die Box in meinem Kopf
32 Kommentare unserer Gäste
34 Vergänglichkeit & Frühling im Kloster Pernegg
36 Hausflur leer
37 In der Vergänglichkeit liegt die Freiheit, loszulassen und neu zu beginnen.
38 Vergänglichkeit – Gedanken einer Mutter
40 Jetzt & hier – Die Essenz der Vergänglichkeit
42 Jahreskreise
44 Anti-Aging & Beauty Boost
46 Ein Meer aus Sonnenblumen
48 Von Herzen DANKE!
49 Impressum

Finden Sie hier das **Kloster Pernegg**

Informationen zu Kloster Pernegg und **Fastentermine**

Über Vergänglichkeit nachdenken

Wenn ich über das Thema Vergänglichkeit nachdenke, wie sich Dinge verändern, manchmal leise und kaum merklich, manchmal abrupt und schmerzhaft, nichts bleibt für immer, und gerade darin liegt vielleicht auch eine besondere Schönheit.

Manchmal wünsche ich mir, Momente festhalten zu können. Ein Lächeln, ein Sonnenuntergang, die Wärme einer Begegnung … aber genau das macht sie so wertvoll, dass sie nicht bleiben. Wir müssen sie bewusst wahrnehmen, weil sie sonst einfach vorüberziehen.

Vergänglichkeit erinnert mich daran, achtsam zu sein. Dankbar für das, was ist. Sie schärft meinen Blick für das Wesentliche. Für das, was zählt und das ist oft nicht das, woran wir uns festklammern, sondern das, was wir im Hier und Jetzt wirklich spüren.

Alles vergeht, aber genau darin liegt der Wert der Gegenwart. Sie ist das Einzige, was wir wirklich haben. Was bleibt, ist der Moment, den wir gerade erleben. Nicht gestern, nicht morgen, nur jetzt.

Und vielleicht ist es das, was uns als Menschen ausmacht, dass wir lernen, loszulassen, im Jetzt zu leben, und mit jedem neuen Moment ein Stück bewusster zu werden.

TEXT: Christian Felgitscher

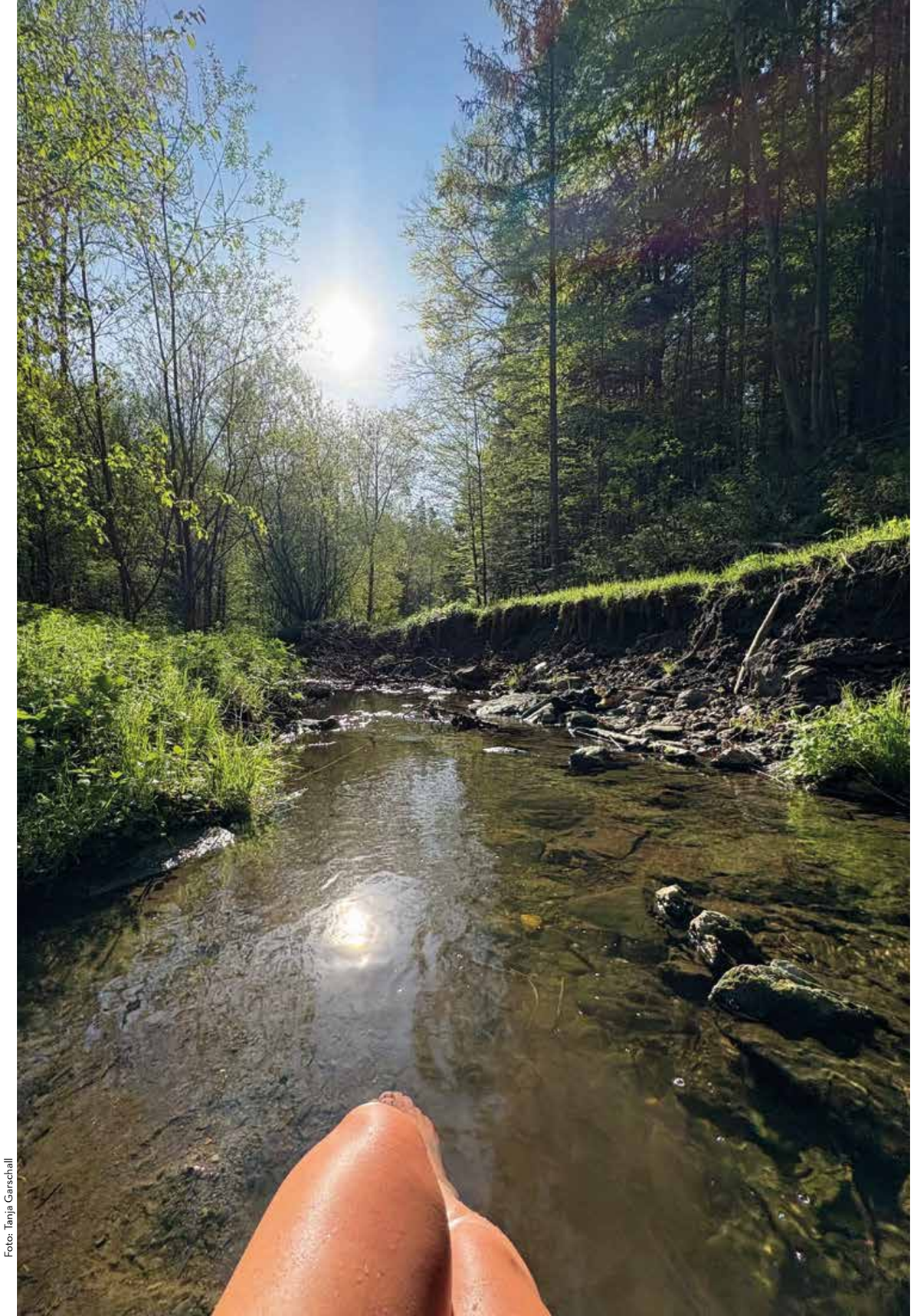


Foto: Tanja Garschall

Meine Perspektive auf Vergänglichkeit

Vergänglichkeit beschäftigt mich immer wieder – manchmal laut, oft ganz leise. Es ist dieses Wissen, dass nichts bleibt, wie es ist. Menschen verändern sich, Dinge gehen verloren, und selbst gute Zeiten ziehen weiter, ohne sich umzudrehen.

Ich merke, wie oft wir versuchen, an etwas festzuhalten, obwohl wir wissen, dass es sich entziehen wird. Vielleicht liegt genau darin der Wert: Dass wir lernen, den Moment bewusster zu sehen – ohne ihn festhalten zu wollen.

Für mich heißt Vergänglichkeit nicht nur Abschied, sondern auch Klarheit. Sie zeigt, was wirklich zählt. Sie ordnet still, ohne laut zu werden. Und manchmal macht sie Platz für Neues, auch wenn der Übergang weh tut.

Ich versuche, damit nicht zu kämpfen. Sondern damit zu leben. Im besten Fall sogar im Frieden.

TEXT: Magdalena Kalina

Foto: Dieter Schewig

Vergänglichkeit – doch manches bleibt …

INTERVALLFASTEN 2016–2026 VOM NOBELPREIS ZUR ALLTAGSPRAXIS

2016: Der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi erhält den Medizin-Nobelpreis für seine Arbeiten zur Autophagie. Dabei geht es um den „Selbstreinigungsprozess“ der Zellen. Beschädigte Zellbestandteile werden abgebaut und recycelt. Diese Entdeckung hat nicht nur die Wissenschaft bewegt, sondern auch weltweites Interesse am Intervallfasten entfacht.

Ich erinnere mich zurück. Die Nachrichten entfachten sogleich den Wunsch: Ich will diese neuen Erkenntnisse nützen und mit der Methode des Basenfastens kombinieren! Was prompt umgesetzt wurde im Kloster Pernegg! Für meine ersten Handouts musste ich Artikel aus dem Internet ins Deutsche übersetzen, es gab noch keine Bücher zum Thema Intervallfasten! Wir haben experimentiert, Erfahrungen gesammelt und das Intervallfasten stets weiterentwickelt.

Im Kloster Pernegg bieten wir strenges Intervallfasten an mit täglich *zwei Mahlzeiten.* Zum Frühstück gibt es warmen Getreidebrei mit Obst und Nüssen und mittags ein Salatbuffet, ein Gemüsegericht und dazu Kartoffeln oder Hirse/Quinoa.

Diese basenorientierte, kalorienreduzierte Kost und die darauffolgende lange Esspause von 18 Stunden schaffen ein ansehnliches *Gesundheitsplus:* Gewichtsreduktion durch das Senken der Gesamt-Kalorienaufnahme, verbesserte Cholesterin- und Blutzuckerwerte, sinkende Entzündungswerte, günstigere Blutfette – besonders bei Übergewicht und Prädiabetes und erhöhte Schlafqualität.

Bewegung verstärkt diese Effekte und ist unverzichtbar für gesunde Lebensweise und fixer Bestandteil in unserem Fastenprogramm.

Für zuhause empfehlen wir sanftes Intervallfasten. Esspausen von 13–16 Stunden sind sehr wirkungsvoll, sind leichter in den Alltag zu integrieren und unterstützen langanhaltendes Dranbleiben. Individuell gewählte Essenszeiten und Esspausen geben Halt und Struktur.

Es wird nicht überraschen, dass es nicht egal ist, was während der Essenszeiten auf dem Teller landet. Ausgewogene, vollwertige, pflanzenüberschüssige Ernährung ist zu bevorzugen – angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse, Befindlichkeiten und Ernährungstypen.

In unseren ersten Intervallfasten-Kursen war noch nicht klar, wie wichtig der *Zeitpunkt* der Pausenfenster ist. *Heute ist durch Studien und Erfahrungen belegt, dass sich ein frühes letztes Abendessen vorteilhaft auswirkt.*

2025 bestätigt die Universität Granada in einer großen Studie erneut: Frühe Essfenster, zum Beispiel 7–17 Uhr, sind metabolisch günstiger als späte. Wer die letzte Mahlzeit vor 17 Uhr einnimmt, verliert Bauchfett und verbessert Herzgesundheit deutlich – besonders bei übergewichtigen Menschen. *„ScienceDailyNews-Medical“*

Auch die Studie *„Ann Intern Med 2024“* belegt: Ein personalisiertes 8–10-Stunden-Fenster verbesserte Gewicht, Blutzucker und Blutfette moderat – mit hoher Alltagstauglichkeit.

Der Schlüssel liegt im *zirkadianen Rhythmus*, unserer inneren Uhr. Tagsüber, wenn wir aktiv sind, läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren. Der Körper ist darauf eingestellt, Nahrung optimal zu verwerten. Abends und nachts hingegen wird er träger. Viele Prozesse laufen auf Sparflamme. Als Fastenleiterin und Ausbilderin im Kloster Pernegg sind mir Aktualität und neu entdecktes Wissen wichtig, wie auch achtsames Begleiten und Weiterentwickeln der Fastenkurse. Fasten bleibt spannend und faszinierend!

Wie Intervallfasten gelingt und was Emotionaler Hunger damit zu tun hat, ist in meinem *Buch „sattgeliebt“* zu lesen, erschienen im Freya Verlag, erhältlich im Kloster Pernegg, in Buchhandlungen und online.

TEXT: Andrea Löw – Fastenbegleiterin im Kloster Pernegg

Early Time-Restricted Feeding (eTRF)

Eine weitere Studie dazu wurde 2018 im Fachjournal Cell Metabolism veröffentlicht.

Die Forscherinnen und Forscher untersuchten eine besondere Form des Intervallfastens: das sogenannte Early Time-Restricted Feeding (eTRF). Also frühes zeitbegrenztes Essen. Dabei wurde die Nahrungszufuhr nicht nur zeitlich eingeschränkt, sondern bewusst nach vorne verlagert. Die Teilnehmenden dieser Untersuchung nahmen die Mahlzeiten innerhalb eines Zeitfensters von sechs Stunden ein, das letzte Essen war spätestens um 15 Uhr beendet. Zum Vergleich gab es eine zweite Phase, in der die gleiche Menge Kalorien über zwölf Stunden verteilt gegessen wurde.

Das Ergebnis war bemerkenswert. Obwohl die Teilnehmenden während der Studie ihr Gewicht hielten, verbesserte sich ihr Stoffwechsel spürbar: Die Insulinempfindlichkeit nahm zu, die Bauchspeicheldrüse arbeitete effizienter, der Blutdruck sank und Anzeichen von oxidativem Stress gingen zurück. Zusätzlich berichteten die Teilnehmer ber weniger Hunger am Abend – ein angenehmer Nebeneffekt, der das Durchhalten erleichtert.

Kann ich noch *ein bisschen* bleiben?

Ich habe mich letztes Jahr sehr wohl gefühlt in der Fastenwoche im Kloster Pernegg. Gerade da – in der Stille und Ruhe, war die Natur für all meine Sinne da. Vieles aus dem Alltag, und aus einigen schwierigen Situationen konnte ich in aller Ruhe – mich sehend als Teil des Ganzen – relativieren.

So entstand meine Arbeit zu dem Thema Vergänglichkeit: *„Kann ich noch ein bisschen bleiben?“* Collage aus Papier (Magazinen), Pflanzen und Steinen … aufgelegt auf meinem Natursteinboden meiner Terrasse.

Meine Arbeit ist dadurch auch vergänglich, denn es gibt nur dieses Foto davon. Die einzelnen Teile wurde nur gelegt nicht geklebt.

TEXT & COLLAGE: Doris Forsthuber

Vergänglichkeit

Ein Text für das Fastenkloster Pernegg

Im stillen Waldviertler Tal, wo das Kloster Pernegg die Hügelkrone bewacht, liegt gleich hinter dem Tor der kleine Friedhof. Dort flüstern verwitterte Kreuze von Winter und Sommer, von Kommen und Gehen. Schon bei den ersten Schritten erinnert uns Viktor E. Frankl: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie."

Fasten schenkt uns dieses Warum neu. Wenn wir Nahrung, Lärm und Ablenkung loslassen, wird jeder Atemzug zum Platzhalter für Sinn, so flüchtig er auch sein mag.

Winter.

In der kargen Kälte des Winters erstarrt der Garten. Doch Stille ist kein Mangel, sondern ein Speicherraum. „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht …" erinnert Frankl. Fasten dehnt diesen Raum. Wie das gefrorene Erdreich Nährstoffe bewahrt, bewahrt die Stille in uns die Möglichkeit, neu zu wählen – Geduld statt Hast, Vertrauen statt Angst.

Frühling.

Sobald das Eis weicht, bricht unter den alten Bäumen ein zartes Grün auf. Vergänglichkeit zeigt ihr zweites Gesicht: Sie ist nicht nur Abschied, sondern Auftakt. Die Knospe weiß nichts vom Blatt, doch sie öffnet sich. Wer fastet, erfährt: Sinn lebt, wo wir uns öffnen – auch wenn wir das Ende nicht kennen.

Sommer.

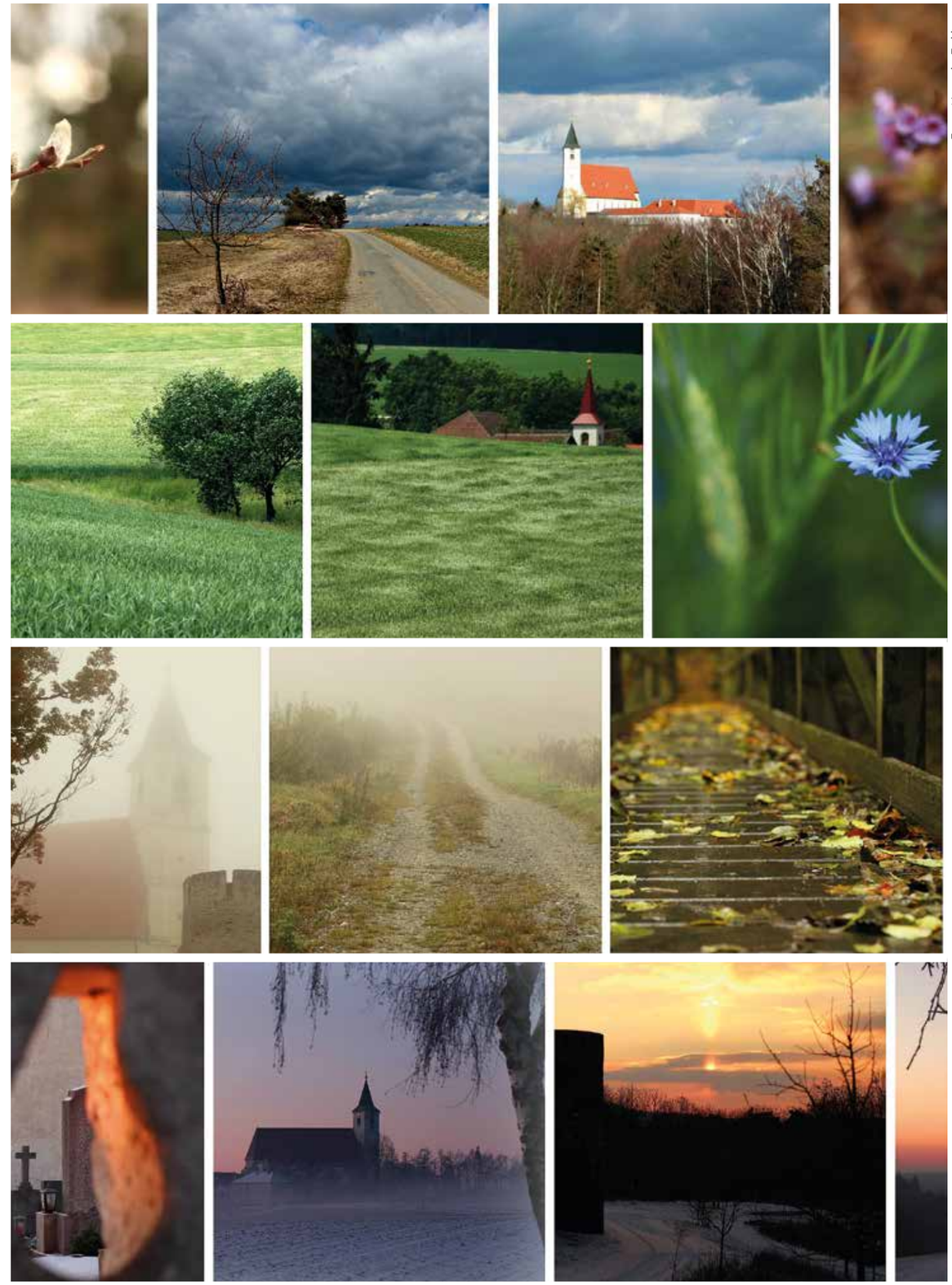
Im Juli hängen die Linden schwer vom Blütenduft, die Tage sind weit. Gerade in der Sattheit mahnt uns der leere Teller, dankbar zu bleiben. Fasten im Sommer heißt, Fülle als Geschenk zu betrachten, nicht als Recht. Denn selbst der längste Tag neigt sich, und auch Freude ist geliehen – leuchtend, aber nicht zu besitzen.

Herbst.

Wenn der Wind das welke Blatt von den Ästen löst, lehrt der Herbst das königliche Wort Verzicht. Frankls Erfahrung bleibt: „Dem Menschen kann alles genommen werden, nur eines nicht – die letzte menschliche Freiheit, in jeder Situation seine Haltung zu wählen." Im Fasten üben wir diese Freiheit. Wir lassen ab von Rollen, Sicherheiten, sogar vom eigenen Bild im Spiegel – und werden leicht genug, um zu reifen wie die Frucht im Septembersonnenschein.

Wenn die Glocke läutet und blaues Dämmerlicht über die Wälder sinkt, verschmelzen die Jahreszeiten zu einem einzigen Pulsschlag. Vergänglichkeit entpuppt sich als Atem des Lebens selbst: ein stetes Auf-, Aus- und Abklingen, das Sinn erst möglich macht. Möge jeder Weg durch die Kreuzgänge von Pernegg ein stilles Ja sein – ein Ja, das Winter und Sommer, Blüte und Vergehen umarmt und darin die Ewigkeit ahnt.

TEXT: Ulrike Sulzenbacher



Fotos: Natascha Zickbauer

Spürbar anders & *neu im Programm*

DAS SMARTE SCHEINFASTEN-ERLEBNIS

Scheinfasten – ein Begriff, der zunächst paradox klingt, in Wahrheit aber eine beeindruckende Fastenmethode beschreibt, die weltweit immer mehr Menschen begeistert. Entwickelt vom renommierten Experten für Altersforschung, Prof. Dr. Valter Longo, erlaubt sie dem Körper, in den Fastenstoffwechsel zu wechseln – und das, obwohl weiterhin gegessen wird. Kein Hungergefühl, keine komplette Nahrungsabstinenz – sondern bewusst reduziertes, gezielt zusammengestelltes Essen mit klarer gesundheitlicher Wirkung: die körpereigene Zellreinigung aktivieren, Entzündungsprozesse reduzieren und dem Körper ermöglichen, sich tiefgreifend zu regenerieren.

Foto: Dieter Schewig

Im Kloster Pernegg findet diese innovative Methode jetzt ihren Platz– integriert in professionell begleitete Kurse nach der sogenannten Fasting Mimicking Diet, auch bekannt als smartes Scheinfasten. Drei gezielte, fein abgestimmte, kalorienreduzierte Mahlzeiten pro Tag – reich an gesunden pflanzlichen Fetten, frischem Bio Gemüse, einer geringen Menge an komplexen Kohlenhydraten und einer kleinen Portion pflanzlichen Proteine – versorgen den Körper gerade so, dass er weiter in den Fastenstoffwechsel eintauchen kann.

Was im Körper dabei geschieht, ist ebenso faszinierend wie magisch: Der Blutzuckerspiegel sinkt sanft, der Stoffwechsel reguliert sich neu und die sogenannte Autophagie – ein essenzieller Zellreinigungsprozess wird aktiviert und bleibt trotz der gezielt zusammengesetzten Mahlzeiten erhalten. Forschende sehen darin einen entscheidenden Schlüssel für gesundes Altern und die Vorbeugung zahlreicher Erkrankungen. Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, chronische Entzündungen oder Demenz – all dem kann durch diese tiefgreifende Zellregeneration entgegengewirkt werden. Und das Schönste: Man verliert Gewicht, fühlt sich leichter, klarer und aktiv.

Claudia und Gini freuen sich – denn im Fastenkompetenz-Zentrum Kloster Pernegg können sie ihren Gästen nun diese neue, sanfte Fastenmethode näherbringen. Sorgsam abgestimmte, liebevoll zubereitete Mahlzeiten, die klare Waldviertler Luft, tägliche achtsame Spaziergänge durch die Natur, moderates Bewegungsprogramm – all das verbindet sich zu einer wohltuenden Auszeit, die Körper und Seele wieder in Einklang bringt.

„Das Besondere: Auch wenn sich diese Methode im Alltag gut umsetzen lässt, im Kloster Pernegg ist alles bereits für dich vorbereitet. Du musst dich weder um Zutaten noch um Kalorien kümmern, keine Portionen berechnen – du darfst dich ganz dem Erleben widmen – begleitet von inspirierenden Impulsen und fundierten Wissen rund ums smarte Fasten – und dabei spüren, wie Körper und Geist zur Ruhe kommen“, sagen die beiden erfahrenen Fastenleiterinnen mit einem Lächeln.

„Wir sind überzeugt. Diese neue Fastenmethode wird viele bereichern – als sanfter Einstieg, als neue Fasten-Alternative oder als Impuls, mehr Energie und Vitalität ins Leben zu bringen.“

Eine Scheinfasten-Woche pro Monat – das empfehlen viele Wissenschaftler heute. Im Kloster Pernegg wird daraus mehr als nur ein Gesundheitsprogramm: Es ist eine Reise zu sich selbst, begleitet von Bewegung, Achtsamkeit, Stille und dem Wissen, dass Heilung auch leise geschehen darf.

TEXT: Gini Czernin und Claudia Trawöger – Fastenbegleiterinnen im Kloster Pernegg

Was vergeht – *und was bleibt*

Eine Lesung über Vergänglichkeit, Stille
und das Wesentliche. Für eine Fastenwoche im Kloster.

„Du kannst den Fluss des Lebens nicht aufhalten – aber du kannst lernen, mit ihm zu fließen.“
WEISHEIT AUS DEM ZEN

Stimme 1 (Ich):
Ich bin gekommen, um weniger zu werden.
Weniger laut. Weniger voll. Weniger getrieben.
Denn alles vergeht – warum sollte ich festhalten?

Stimme 2 (die Stille):
Alles fließt.
Auch du.
Nichts bleibt, wie es war.
Und doch: In allem Wandel liegt ein innerer Kern – still, unverändert.

„Vergänglichkeit ist nicht das Ende – sie ist die Tür zur Tiefe.“
SUFI-WEISHEIT

Stimme 1:
Ich faste. Ich lasse los.
Nicht nur Nahrung, sondern Bilder, Bewertungen, Bedürfnisse.
Und während ich leer werde, spüre ich:
Ich bin nicht ärmer – ich bin klarer.

Stimme 2:
Vergänglichkeit macht das Leben kostbar.
Ohne das Ende, wüsstest du nicht,
was wirklich zählt.
Im Loslassen zeigt sich, was nicht zu verlieren ist.

„Was vergeht, weist auf das hin, was ewig ist.“
MEISTER ECKHART

Stimme 1:
Die Tage im Kloster sind langsam, still, schlicht.
Und doch ist in dieser Einfachheit alles enthalten:
das Werden, das Vergehen – und das Dazwischen.

Stimme 2:
Du musst nicht festhalten, um zu bewahren.
Manche Dinge leben nur in der Erinnerung,
und doch – sie sind da.
Das Licht eines Morgens. Der Klang des Windes.
Ein stiller Blick.

„Halte nichts fest. Halte alles lieb.“
UNBEKANNT

Stimme 1:
Ich frage mich:
Was bleibt, wenn alles vergeht?
Wenn Worte, Formen, Namen verblassen?

Stimme 2:
Es bleibt, was keine Worte braucht.
Ein stilles Wissen.
Ein innerer Raum.
Ein Atemzug, den du bewusst gespürt hast.

„Alles Sichtbare ist nur ein Gleichnis.“
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Stimme 1:
Ich gehe nicht mit vollem Gepäck.
Aber mit leereren Händen.
Und freierem Blick.
Und vielleicht ist das das Kostbarste,
das ich mitnehmen kann aus dieser Zeit.

*„Das Wesentliche ist einfach.
Es bleibt, wenn alles andere geht.“*
FRANZ VON ASSISI

TEXT: Petra Damm

Foto: Andrea Löw

Bin ich vergänglich?
Oder was bleibt?

Ich vertraue darauf, dass alles, was ich bin und tue, Spuren hinterlässt.
Auch die Zukunft, wenn sie einmal Vergangenheit ist, wird nicht verschwunden sein – sie wird Teil dessen, was bleibt.
Ich lebe im Jetzt, das zugleich Vergangenheit und Zukunft in sich trägt.
Auch das, was noch kommt, wird einmal gewesen sein – und doch nicht verloren.
Denn jedes gelebte Morgen hinterlässt Spuren, genau wie das Gestern.

Ich bin nicht vergänglich.
Ich hinterlasse Spuren.

Sind es Spuren der Verwüstung, destruktiv und zerstörerisch?
Nein, das möchte ich nicht – und *ich entscheide!*
Es sollen Spuren von Nächstenliebe, Fürsorge, Glücksgefühl, Freude und Achtsamkeit sein.

Ich bin nicht jung, nicht alt.
Ich bin dazwischen. Und ich bin da. Ganz und gar.

Ich habe geliebt, ich habe verloren.
Ich habe gehofft, gezweifelt, geweint – und immer wieder neu angefangen.
Es gab Zeiten, die dunkel waren und traurig.
Aber ich habe gelernt, dass selbst ein kleines Leuchten im Dunkel genügt, um weiterzugehen.

Und dann gab es diese kostbaren Momente:
Die stillen, die mein Herz zum Klingen brachten.
Die, in denen ich laut und frei lachen konnte.
Die Begegnungen, die Spuren hinterlassen haben – in mir und in anderen.

Illustration: Grete Scherl-Neyer

Ich stehe im Leben mit offenen Augen, Neugier und offenem Herzen.
Ich habe meinen Sinn gefunden – und weiß, was ich bewirken kann.

Ich weiß, wozu ich bin.
Ich bin da, um Gutes zu tun. Nicht groß, nicht laut – aber echt.
Ein freundliches Wort. Ein offenes Ohr.
Ein Stück Wärme in einer oft kalten Welt. Nicht ohnmächtig ergeben,
sondern tatkräftig, liebevoll und überzeugt.
Es erfüllt mich, wenn ich geben darf.
Denn in jedem Geben spüre ich das Leben.

Ja, ich werde älter.
Mein Spiegelbild verändert sich.
Mein Körper ist nicht mehr so leicht wie früher.
Aber ich fürchte mich nicht.
Denn das Alter ist kein Verlust – es ist ein Geschenk.
Ein stilles, weises Geschenk, das mir sagt:
Du musst nichts mehr werden. Du darfst einfach sein.

Ich bin nicht nur mein Alter.
Ich bin all das, was ich gelebt habe.

Ich bin die Frau, die geblieben ist – auch wenn vieles gegangen ist.
Ich bin die, die weitergibt, was sie gelernt hat.
Ich bin die, die andere sieht – wirklich sieht –, weil sie selbst gesehen wurde.

Ich trage Narben, ja.
Aber sie glitzern im Licht meiner Erfahrungen.
Ich trage Liebe in mir – für das Leben, für andere, für mich.
Ich trage Frieden – nicht, weil alles leicht war, sondern weil ich gelernt habe, das Schwere zu tragen.

Ich bin – und ich bin neugierig auf das was kommt und nehme Herausforderungen an.
Und ich freue mich und bin dankbar für mein Leben!

TEXT: Gini Czernin – Fastenbegleiterin im Kloster Pernegg

Vergänglichkeit spüren –
den Rücken stärken, die Faszien beleben

DER RÜCKEN DES LEBENS

Unser Rücken ist wie ein stiller Begleiter. Oft nehmen wir ihn erst wahr, wenn er schmerzt, wenn Lasten zu schwer geworden sind oder wenn Beweglichkeit verloren geht. Doch eigentlich erzählt er unaufhörlich vom Fluss des Lebens: von Aufrichtung und Beugung, von Last und Leichtigkeit, von Stabilität und Wandel.

Die Faszien, das feine Netz, das alles im Körper miteinander verbindet, spiegeln diese Prozesse besonders deutlich. Sie sind geformt durch das, was wir erleben. Jede Bewegung, jede Anspannung, jede Ruhephase verändert ihre Struktur. Wie Jahresringe eines Baumes tragen sie die Geschichte unseres Lebens in sich – und doch bleiben sie wandlungsfähig.

Vergänglichkeit im Gewebe

Faszien erinnern uns daran, dass nichts bleibt, wie es ist. Elastizität kann verloren gehen, aber sie kann auch zurückkehren. Schmerz kann auftauchen – und wieder vergehen. Genau wie das Leben selbst sind auch unsere inneren Gewebe von Vergänglichkeit geprägt. Diese Einsicht kann uns gelassener machen: Festhalten ist oft nur eine Illusion.

Fasten – Reinigung für Körper und Seele

Im Fasten erleben wir Vergänglichkeit hautnah. Der Hunger kommt in Wellen, Altes darf losgelassen werden, und neue Energie wird spürbar. In dieser Zeit wird der Körper leichter, klarer – auch das Bindegewebe erfährt eine Reinigung. Bewegung und sanfte Dehnungen helfen, dass die Faszien frei werden und der Rücken seine Aufrichtung zurückgewinnt.

In der Vergänglichkeit liegt ein Geschenk: „Nichts bleibt ewig, nichts muss perfekt sein“.

Jede Bewegung, jede Streckung, jeder bewusste Atemzug ist ein Ausdruck unserer Existenz im Hier und Jetzt. Wer das spürt, begegnet dem eigenen Rücken mit Fürsorge statt Erwartung, und den Faszien mit Neugier statt Zwang. So wird Fasten nicht nur Entlastung für den Körper, sondern eine Einladung, den gegenwärtigen Moment zu erfahren – und den Rücken als Spiegel unserer Lebensgeschwindigkeit zu verstehen.

Der Rücken als Symbol

Ein gesunder Rücken ist mehr als Schmerzfreiheit. Er ist Ausdruck von Würde, von der Fähigkeit, das Leben zu tragen – und gleichzeitig flexibel zu bleiben. Wenn wir lernen, mit der Vergänglichkeit zu gehen, statt gegen sie zu kämpfen, finden wir genau diese Haltung: aufgerichtet und doch beweglich, stark und doch durchlässig.

Fasten und Faszienarbeit schenken uns die Erinnerung daran, dass wir Teil eines größeren Rhythmus sind. Alles vergeht – und genau darin liegt die Chance für bewusstes Sein.

Foto: Erna Pesau

Fasten mit Faszienübungen und sanften Bewegungen ergibt „bewusste Veränderung“!

Übungstipps für den Alltag:

1. Faszien-Rollmassage: Mit einem Faszienball oder einer Rolle sanft die Rückenfaszien entlang der Wirbelsäule massieren.
2. Bewusste Streckung: Arme über den Kopf, lang machen, die Wirbelsäule bewusst spüren.
3. Tiefe Atemzüge: Ein- und Ausatmen bewusst zählen, Wirbelsäule dabei sanft aufrichten.
4. Kurze Pausen im Sitzen: Schultern entspannen, Wirbelsäule leicht nach oben ziehen, den Moment wahrnehmen.

Die Kombination aus Fasten, sanften Übungen und bewussten Alltagsbewegungen macht den Rücken spürbar geschmeidiger. Wer diese kleinen Gewohnheiten in die tägliche Routine integriert, erlebt während der Fastenwoche nicht nur körperliche Leichtigkeit, sondern auch innere Flexibilität: die Bereitschaft, Altes loszulassen und Neues anzunehmen.

TEXT: Georg Höchsmann – Fastenbegleiter im Kloster Pernegg

dieses projekt ist
abschnitt einer wanderung.
flussaufwärts. es erzählt davon.

FLUSS*aufwärts*

dass das menschsein ein ganz besonders einzigartiges format ist. das so viel fülle beinhaltet. und zugleich das kostbarste überhaupt. lebenszeit. und die gilt es zu füllen. indem man lebt. wer man ist.

dass in dieses format im laufe eines menschenlebens geschichten tauchen. ereignisse. emotionen. lachen. tränen. und so vieles mehr.

dass einige ereignisse in der mitte landen. einige bleiben an der oberfläche. einige sinken in die tiefe. weit nach unten. werden überdeckt. vielleicht weil sie zu schmerzhaft sind. vielleicht weil man keine kraft hat. sich genau in dem moment des geschehens mit ihnen auseinanderzusetzen. warum auch immer. irgendwann tauchen sie wieder aus großer tiefe nach oben. dann. wenn man es zulässt. kann man daran wachsen.

dass wir vergänglich sind. das format menschsein beinhaltet vergänglichkeit. so wie diese blätter. sie erzählen davon. sie werden filigran, zerbrechlich, löchrig, voller narben und sind doch einzigartig schön in ihrem vergehen. in ihrer verletztheit. jedes für sich vollkommen. so. wie es gedacht ist. so. wie wir gedacht sind.

dass die erinnerung immer blasser ist. als das erleben. im augenblick. und den müssen wir nehmen. ihn auskosten. wollen wir dieses leben tatsächlich. in seiner gesamtheit und ganzen ausdehnung wahr. nehmen. es sintensiv spüren. wahr.haftig und echt leben.

dass einiges in starken klaren farben und konturen zu erkennen ist. überdauert. anderes bleibt. verdeckt. ist nicht mehr auffindbar. in der er-inner-ung. innen. weit. tief. einiges kann man lesen. anderes nicht. es ist. wie es ist. wie die geschichten. hinter diesen blättern.

dass da eine tiefe. breite. weite. starke. kraft ist. größer als wir. die uns hält. die uns trägt. die uns verbindet. die uns erzählt. vom puren leben. wir können dieser kraft nicht unseren willen aufdrängen. liebevoll annehmen. sich mitten in den wind stellen. sich von ihm bewegen lassen. im regen tanzen. einzig das. macht sinn.

dass unser aller energie selben ursprungs ist. jeder mit all seinen möglichkeiten. mit seinen begrenzungen. jeder in sich vollkommen. und fähig. auf das große ganze einzuwirken.

dass unser geist mächtig ist. eine unglaubliche kraft. energie in bewegung. wirkt. auf die gesamte umgebung. auf das gesamte netz. auf alle verwebung. dass wir wirksam sind. wenn wir unserem selbst treu sind. selbst.wirk.sam.

dass wir erkennen dürfen. wie einzigartig wir in unserer unvollkommenen vollkommenheit sind. wenn wir authentisch sind. wenn wir dem folgen. als was. als wer. wir gedacht sind. in aller entschlossenheit. und in aller ehrlichkeit. zu unserem selbst.

Dieses projekt ist abschnitt einer wanderung. flussaufwärts. es gibt immer eine andere richtung. eine unkonventionelle. eine beängstigend. unbekannte. niemand zwingt uns. diesem ruf zu folgen. niemand. kann es. statt uns tun.

TEXT & FOTO: Claudia Wisiol

Die Kunst
der Vergänglichkeit

Foto: Natascha Zickbauer

Musik-Gedanken mit Gustav Mahler

„Ewig“ … „ewig“ … „ewig“ … Die Musik kann sich gar nicht sattsingen an diesem Wort. Immer wieder schmiegt sich die Stimme daran. Nochmals und nochmals wiederholt sie dieses „Ewig“, umhüllt das Wort in zarter, herabschwebender Geste. Und das Orchester singt und klingt mit, aufsteigend, mit perlenden Glockentönen, als könne es das Fallende halten. Doch das Ende kommt. Die Musik gleitet in die Stille. Schluss. Aus. Vorbei? Gustav Mahlers „Lied von der Erde“ verklingt so, das letzte Stück, „Abschied“ genannt, verschmilzt das „Ewige“ mit dem Endlichen.

Liegt das Geheimnis der Musik nicht überhaupt darin? Sie ist – mehr als alle ihre Schwesterkünste – die Kunst der Vergänglichkeit. Nichts in ihr hat Bestand. Jeder Ton trägt sein Ende schon in sich. Was erklingt, muss verklingen. Aus der Stille kommt sie und fällt in die Stille zurück. Das Sterbliche ist ihr Wesen.

Und doch ist gerade sie es, die im Vergänglichen das Kostbare spüren lässt, das Schöne, das Bewegende, Beglückende, Ergreifende, Erhebende … Worte, die dieses Andere, dieses Darüberhinaus festhalten wollen, greifen zu kurz. Die Musik weiß mehr. Und sie rührt – lassen wir uns ein auf Mahler und seine Kunst – ans Ewige.

Freilich: Wer könnte sagen, wer wissen, was das „Ewige“ ist? Die Musik jedenfalls öffnet uns Herz und Sinne dafür, dass dieses „Ewige“ nichts Starres sein kann. Nicht endlose Gegenwart. Nicht endlose Dauer des Immergleichen. Nicht penetrantes Präsens eines Zustands, und wäre er noch so schön.

„Verweile doch, du bist so schön!“ Ja, das höchste Erdenglück mag, mit Goethes Faust, in solch einem Augenblick liegen. Aber Verweilen heißt nicht Erstarren und Verharren, nicht Stillstand der Zeit. Es muss, soll und darf weitergehen – aber wie? Und zu welchem Ziel? Dass wir es nicht wissen, bedrängt uns. Dass wir als Sterbliche vor einem Ende stehen, das wir nicht kennen und das qualvoll und schrecklich sein kann, macht uns Angst. Aber das Vergängliche selbst? Es muss und darf uns ein Kostbares bleiben. Grundbestimmung unseres Wesens. Und, vielleicht doch, ein Vorklang des Ewigen.

Die Musik schließt uns dazu auf. Gustav Mahler hat Töne und Worte dafür. Bevor sich sein „Abschied“ ins Stille senkt, lenkt er die Sinne hinaus in die Natur, der Erde zu, deren Teil wir als Sterbliche sind. „Still ist mein Herz und harret seiner Stunde“, lässt er die Stimme im Vollklang des Orchesters singen: „Die liebe Erde allüberall blüht auf im Lenz und grünt/Aufs neu! Allüberall und ewig blauen licht die Fernen …“

Und dann folgen, in himmlischer Vergänglichkeit, die Schwebungen des „ewig“. Die Musik, als Kunst in der Zeit, versöhnt uns mit dem Zeitlichen. Und führt uns, wer weiß, übers Zeitliche hinaus.

TEXT: Joachim Reiber

Foto: Moritz Nähr (public domain)

Gustav Mahler, am Ende seiner Zeit als Direktor der Wiener Hofoper, 1907

Foto: Fabian Schmied - Drohnenfotografie

Ist Vergänglichkeit unser Schlüssel zur Gesundheit?

DIE HEILENDE KRAFT DES LOSLASSENS

Wir leben in einer Welt, die nicht aufhören will zu wachsen – mehr Leistung, mehr Konsum, mehr Effizienz. Doch was, wenn genau dieses „Mehr“ uns krank macht? Der Körper kennt ein anderes Prinzip: Loslassen, abbauen, erneuern. Warum die Vergänglichkeit kein Feind ist, sondern ein unterschätzter Schlüssel zur Heilung.

In einer Gesellschaft, die auf Wachstum, Optimierung und Erhalt getrimmt ist, hat das Konzept der Vergänglichkeit einen schweren Stand. Wir speichern Daten in Clouds, konservieren Lebensmittel bis zum Exzess und tun alles dafür, Alter und Zerfall auszublenden – als wären Stillstand und Verfall Störungen im System. Doch die Natur selbst kennt keine Angst vor dem Loslassen. Sie lebt im Rhythmus des Werdens und Vergehens, des Aufbaus und der Zersetzung: Tag und Nacht, Ein- und Ausatmung, Geburt und Tod. Diese natürlichen Zyklen sind kein Fehler – sie sind Heilung, Erneuerung, Leben. In diesem großen Kreislauf liegt ein tiefes Ordnungsprinzip verborgen: *Selbstregulation durch Loslassen.*

Auch unser Körper kennt diese Weisheit. In der Tiefe unserer Zellen wirkt ein faszinierender und hochintelligenter Selbstreinigungsprozess: *Autophagie* – ein Mechanismus, bei dem alte, beschädigte Zellbestandteile recycelt und Platz für Neues geschaffen wird. Besonders aktiviert wird diese innere Reinigung durch Fasten – also durch das bewusste Weglassen, das Innehalten. Es ist ein biologisches Ja zur Vergänglichkeit – und gleichzeitig ein Ja zur Regeneration und Gesundheit. In dieser inneren Rei-

Foto: Natascha Zickbauer

nigung liegt eine stille Weisheit – die Bereitschaft, sich von dem zu trennen, was nicht mehr dient. Körperlich, geistig und seelisch.

Nichts ist so beständig wie der Wandel.
HERAKLIT

Ein zentraler Teil dieser Selbstreinigung ist die *Apoptose*, der programmierte Zelltod. Dabei sterben Zellen nicht zufällig oder chaotisch, sondern *geordnet, leise, sinnvoll.* Anders als bei der Nekrose, bei der zerstörte Zellen Entzündungen hervorrufen, ist die Apoptose *ein stiller Rückzug, ein Akt der Verantwortung.* Die Zelle „entscheidet", sich aufzulösen, um das Ganze gesund zu erhalten.

Der Tod ist nicht das Gegenteil
des Lebens, sondern ein Teil davon.
HARUKI MURAKAMI

Vergänglichkeit ist hier kein Scheitern, sondern ein Beitrag zum Gleichgewicht. Denn nichts in der Natur wächst ewig. Was in der Wirtschaft als Erfolg gefeiert wird – ständiges Wachstum, steigende Zahlen, maximale Auslastung – wäre in der Natur ein alarmierendes Zeichen. In lebendigen Organismen bedeutet unkontrolliertes Wachstum: Tumor. Ohne Phasen des Rückzugs, der Regeneration und des Abbaus kippt jedes System ins Ungleichgewicht. *Nur durch den Wechsel von Aufbau und Abbau bleibt Leben gesund.* Pflanzen verlieren im Herbst ihre Blätter, Tiere ziehen sich im Winter zurück – nicht, weil sie schwach sind, sondern weil sie stark bleiben wollen. *Auch unser Körper braucht diese Rhythmen.* Fasten ist dabei kein Verzicht im negativen Sinn, sondern Rückbesinnung auf ein Prinzip, das alles Lebendige trägt: *Erneuerung durch Loslassen.* Wachstum allein nährt nicht – es erschöpft.

Was nicht stirbt,
kann sich nicht erneuern.
PARACELSUS *(sinngemäß aus der Lehre vom Gleichgewicht der Säfte)*

In einem *Fastenseminar* erleben wir diese Erneuerung ganz konkret: die Klarheit nach den ersten Tagen, die Leichtigkeit, wenn der Körper nicht mehr nur mit Verdauen beschäftigt ist. Auch auf seelischer Ebene dürfen wir loslassen – alte Muster, belastende Gedanken, überflüssige „Schlacken" – und neu werden.

Die größte Reinigung
ist das Weglassen.
HILDEGARD VON BINGEN

Fasten ist daher nicht nur Reinigung – es ist eine Einladung, die Vergänglichkeit als Freund zu begreifen. Denn im Loslassen liegt Kraft. Im Ende liegt ein neuer Anfang. Der Körper weiß das. Und wenn wir ihm Raum geben – durch Stille, durch Fasten, durch bewusstes Leben – erinnert er uns an das, was wirklich wichtig ist.

Was nicht in Bewegung bleibt, erstarrt.
Was sich nicht wandelt, verkümmert.
HILDEGARD VON BINGEN (SINNGEMÄSS)

Jedes Ende ist auch ein Anfang.
Wir wissen nur nicht immer,
wann es so weit ist.
T. S. ELIOT

TEXT: Aneta Pissareva – Fastenbegleiterin im Kloster Pernegg

Foto: Elisabeth Hye

Vergänglichkeit
zeigt sich immer *leise*

Vergänglichkeit zeigt sich immer leise.
Im Druck, der langsam nachlässt.
Im Rauschen, das sich zurückzieht.
Im Schatten, der an Schärfe verliert.

Und allmählich entsteht Raum.
Raum für Stille, die nie fordert.
Für Klarheit, die sich von selbst einstellt.
Für Dankbarkeit, die ganz ohne Grund
auftaucht.

Vielleicht ist es genau hier,
wo Vergänglichkeit nicht Ende bedeutet,
sondern Gelegenheit:
loszulassen, leichter zu werden,
und zu entdecken, was bleibt.

TEXT: Dimitri Burtsev

Ruhe & Beständigkeit

„Vergänglichkeit ist unumgänglich und erwartet uns alle. Umso schöner, dass manche Sachen der Zeit zu trotzen scheinen – sowie die alten Mauern des Klosters Pernegg. Sie mögen sich wandeln und vielleicht eines Tages doch dem Verfall zum Opfer fallen. Im Moment scheinen sie die Gesetzte der Vergänglichkeit noch mit einem Augenzwinkern vorbeiziehen zulassen. Und so wird man jedes Jahr wieder von den alten Mauern begrüßt. In alter Ruhe und Beständigkeit.“

TEXT: Violetta Zupancic

Foto: Kloster Pernegg

Foto: Georg Höchsmann

DIE BOX *in meinem Kopf*

Liebes Team des Klosters Pernegg,
wenn ich an Vergänglichkeit denke, taucht in mir das Bild einer kleinen, inneren Box auf. Sie ist nicht ordentlich sortiert, eher eine dieser Kisten, in denen das Leben alles ablegt, was es nicht vergessen will.

Darin liegen lange Reisen – nicht nur geografisch, sondern auch innerlich.
Wege, die mich verändert haben. Orte, an denen ich mehr über mich erfahren habe als in jedem Buch.
Und dann sind da Freundschaften – manche sind verblasst wie alte Fotografien,
andere haben sich leise verabschiedet, ohne dass jemand „Leb wohl“ sagte.
Und doch – sie fehlen mir nicht, sie begleiten mich, auf ihre stille Art.

Auch vergangene Jobs liegen in dieser Box.
Ein paar waren voller Hoffnung, andere nur Übergänge.
Aber jeder hat mich ein Stück weitergebracht, manche sogar näher zu mir selbst.

Und dann sind da Seelenmenschen.
Menschen, die mich für einen bestimmten Abschnitt tief berührt haben.
Nicht alle sind geblieben – doch ihr Echo ist noch da.

Die Box ist nicht nur schön.
Sie ist auch schwer.
Da liegt Freude drin – und Verlust.
Leichtigkeit – und Schmerz.
Aber jedes Stück darin erinnert mich daran, dass ich gelebt habe.

Nicht nur funktioniert, nicht nur durchgehalten – sondern geliebt, gewagt, gelacht, gezweifelt.

Heute schaue ich zurück – mit Stolz.
Nicht, weil alles gelungen ist.
Sondern weil ich immer wieder den Mut hatte, Schritte zu gehen,
auch wenn ich das Ziel nicht kannte.

Vergänglichkeit bedeutet für mich:
Nichts bleibt – und gerade deshalb zählt jeder Moment.
Was vergeht, formt uns.
Was bleibt, ist das, was wir wirklich gelebt haben.

TEXT: Fatima Younesinia

Kommentare unserer Gäste

Birgit P.
Wer gerne wandert, aber seinen Körper zusätzlich mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen trainieren möchte, dem kann ich eine Fastenwoche bei Bianca nur empfehlen.
Jede und jeder darf im eigenen Tempo und nach den eigenen Bedürfnissen dabei sein, und am Abend gibt's mentale Impulse.
Sehr zu empfehlen!

Silvia T.
War das erste mal fasten, es hat mir total gut gefallen. Georg war super, kompetent in allen Bereichen, hat alle Fragen, die wir oft hatten, beantwortet und hat sein Wissen an uns weitergegeben. Werde sicher wieder nach Pernegg fahren und auch wieder zu Georg. Der Sport mit Georg war anstrengend und sehr umfangreich.

Waltraud G.
Liebe Natascha! Du hast uns großartig durch die Woche gelotst und das Fasten in all seinen Facetten – praktisch, medizinisch, philosophisch, literarisch – erfahrbar gemacht. Dabei bin ich wieder in meine Mitte gekommen. Du hast die Tage zu etwas ganz Leichtem und gleichzeitig Sinnlichem gestaltet. Danke, Waltraud

Foto: Natascha Zickbauer

Maria M.
Gabi ist eine wunderbare Fastenbegleiterin. Sie bringt ihre langjährige Erfahrung mit dem Heilfasten und ein umfassendes Wissen in Sportwissenschaften in den Kurs ein. Ihr Programm gestaltet sie mit vielfältigen Bewegungsangeboten die den Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringen und den Muskelabbau unterbinden.
Ich schätze ihre freudige und warmherzige Haltung den Teilnehmer*innen gegenüber.
Liebe Gabi, vielen Dank für die tolle Woche bei Dir, trotz Vielfasterin hab ich viel Neues gelernt und fühle mich erholt als hätte ich 3 Wochen Urlaub hinter mir!

Foto: Natascha Zickbauer

Elfriede K.
Ich habe eine Woche Basenfasten und Faszientraining mit Claudia gemacht und kann dies nur empfehlen. Claudia ist eine sehr kompetente Fastenleiterin, sehr empathisch und ein sehr herzlicher Mensch. Wir hatten ein 18/6 Intervallfasten, aber dabei nie gehungert, da wir zwei sehr gute (wenn auch ungesalzene), ausreichende Mahlzeiten bekamen. Das Faszientraining war hervorragend und kann ganz leicht zu Hause weitergemacht werden. Alles in allem eine sehr entspannte schöne Woche mit einer ganz lieben Fastenbegleiterin. Vielen Dank!

Sabine R.
Ich hatte das große Glück, meine erste Fastenkur mit Silkes Unterstützung zu erleben. Von Anfang an fühlte ich mich in den besten Händen. Mit Ihrer Empathie, Humor, Energie und Ihrem umfangreichen Wissen hat Sie es geschafft, mich auf Neues einzulassen und mich auf meiner Reise zu unterstützen. Die individuelle Betreuung war das Herzstück dieser Erfahrung.
Ich kann diese Fastenkur jedem empfehlen, der sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und sich auf eine spannende Reise mit sich selbst einlassen möchte.

Christian A.
Doris, authentisch, einfühlsam und mit einer guten Prise Humor, bereitet fürsorglich eine wunderschöne Reise vor, die dazu einlädt, sich selbst intensiver zu spüren. Durch ihre besondere Art wird Heilfasten zu weit mehr als nur Verzicht.

Nicola L.
Eine wohl lebensverändernde und auch lebensverlängernde Erfahrung war diese Woche mit dir liebe Evelyne. Mit deiner einfühlsamen, humorvollen und auch immer direkten Art hast du uns alle dort abgeholt, wo wir grad waren und uns toll durch diese Woche begleitet. Vielen Dank für deine Offenheit, für die vielen schönen Gespräche, Erkenntnisse und Erfahrungen. Es war einfach wunderbar!!! Ich freue mich schon auf nächstes Jahr. Liebe Grüße Nicola

Dimiter T.
Das war eine besonders schöne Fastenwoche im September im Kloster Pernegg, nicht zuletzt, Dank des großartigen Einsatzes der Kursleitern – Katharina Hymer. Ihre souveräne Art jede Frage zu beantworten, mit Leichtigkeit auf jeden Teilnehmer zuzugehen sowie der ansteckende Humor haben dazu beigetragen, dass die Woche wie im Flug vergangen ist. Das schöne Gefühl für sich etwas Gutes getan zu haben fühlt sich auch die Tage danach großartig an. Danke Katharina!

Vergänglichkeit & Frühling im Kloster Pernegg

Wie Fasten uns zum Wesentlichen zurückbringt

Mai 2025. Es ist noch kühl in Pernegg. Der Frühling lässt dieses Jahr auf sich warten. Wir betreten das Kloster durch einen alten Torbogen. Gleich danach begrüßt uns ein alter Kastanienbaum, ehrwürdig und still. Links davon öffnet sich eine Allee mit jungen Obstbäumen. Die Obstbäume sind gerade am Erblühen, sie tragen erste Früchte. Kleine hellgrüne Kirschen hängen zwischen den Blättern und kündigen die warme Jahreszeit an.

So wie die Natur sich erneuert, trägt auch das Fasten im Frühling den Wunsch nach Aufbruch in sich. Die kalten Wintermonate liegen hinter uns, der Sommer liegt noch vor uns. Der Blick auf die Jahreszeiten – zurück und nach vorne – erinnert uns an Vergänglichkeit. Meist verbinden wir dieses Thema mit dem Herbst oder Winter, mit Abschied und Loslassen. Da klingt Vergänglichkeit oft melancholisch.

Und doch: Auch der Frühling trägt Vergänglichkeit in sich – verborgen, sanft, wie ein Hinweis darauf, dass jedes Werden auch ein Vergehen kennt.

Fasten wirkt in dieser Jahreszeit auch entschleunigend. In einer Welt, die ständig nach Mehr verlangt – mehr Information, mehr Geschwindigkeit, mehr Konsum – liegt im Weniger eine stille Revolution. Fasten ist die Einladung, aus dem Lärm des Alltags auszusteigen und innezuhalten.

Und wenn wir innehalten, öffnet sich unser Blick für das Wesentliche. Jeder Tag zeigt sich neu und einzigartig. Wenn am Morgen beim Sparziergang der feinen Nebel noch im Tal hängt und die aufsteigende Sonne etwas Kleines, wie ein Spinnennetz anstrahlt, als wolle sie die Natur im Waldviertel behutsam wecken, begegnet uns inmitten dieser Stille etwas Kostbares – die Ahnung der Vergänglichkeit.

In solchen Augenblicken spüren wir, dass Vergänglichkeit nichts Bedrohliches ist, sondern uns den Wert des Augenblicks lehrt. Vergänglichkeit ist somit nicht unser Feind, sondern wird zu unserem Lehrer. Vergänglichkeit erinnert uns daran, wie kostbar unser Dasein ist. Wie flüchtig und zugleich wie tief ein einziger Tag sein kann, wenn wir ihn wach begehen. Fasten hilft uns, genau diesen Blick zu schärfen – für das Wesentliche, das Schöne, das Lebendige in uns und um uns.

In dieser Fastenwoche im Mai geschieht wieder eine Wandlung, wie ich sie schon oft beobachten durfte. Eine Wandlung, sanft und fast unmerklich, und doch tiefgehend. Der Körper wird leichter und unser Inneres wird berührt. Alte Gedanken dürfen ziehen, neue Einsichten entstehen.

Es ist, als ob ein Frühling im Inneren erwacht: Klarheit, Kraft und neue Lebendigkeit.

Und so wie jeder Tag vergeht, verfärben sich die grünen Kirschen und am Ende der Fastenwoche kosten wir gemeinsam ein paar die schon von der Sonne dunkelrot gefärbt sind und schmecken die Süße der Vergänglichkeit.

TEXT & FOTO: Natascha Zickbauer – Fastenbegleiterin im Kloster Pernegg

Hausflur LEER

Hausflur leer. Keine vielen Schuhe mehr.
Zwischen bunten Steinchen liegen und
bauen. Mut machen – sich etwas zu trauen.
An Sandkasten sitzen und im Garten um
die Wette flitzen.
Tränchen trocknen. In den Kindergarten
bringen, selber mit den Tränen ringen.
Schultüten basteln. Sich im Alltag verhas-
peln. Ins Bettchen bringen, selbst ums
Wachbleiben ringen.
Die Zimmer nun leer. Keine Stimmen mehr.
In den Urlaub fahren, Familienglück haben.
Auf Trampolin springen, vor Lachen um
Luft ringen.
Plätzchen backen. Teig schlecken. Am
nächsten Tag zur Schule wecken.
Die Zeit vergeht. Die Zeit läuft weg.
In der Nacht von Partys holen, hinein
kommen auf leisen Sohlen.
Geburtstage feiern. In den Garten reiern.
Bierpongspiel. Weiß nicht viel.
Wach liegen, aufs Heimkommen warten.
Mit Worten verletzt. Nabelschnur zerfetzt.
Schulabschluss. Nur noch selten ein' Kuss.
Flügel schenken. Kann nicht mehr lenken.
Im Loslassen üben. Den Zeiten fügen.
War gerade noch Kind. Zeit verrinnt.
Hausflur leer. Keine vielen Schuhe mehr.

VERFASSERIN: Birte Gladenbeck-Bober

Fotos: Dieter Schewig

In der Vergänglichkeit liegt die Freiheit, loszulassen und neu zu beginnen.

„*Ich gehe*“, sagt die Zeit.
„*Ich bleibe*“, antwortet die Erinnerung.
„*Ich nehme*“, flüstert die
Vergänglichkeit.
„*Ich schenke*“, ruft das Leben zurück.

Trauer kommt in Wellen. Sie zieht uns hinunter – und trägt uns wieder an die Oberfläche. In jeder Bewegung liegt beides: Loslassen und Wachsen.

„*Ich lösche*“, meint der Tod.
„*Ich verwandle*“, sagt das Leben.

Momente steigen auf wie Wellen: ein Blick, ein Lächeln, ein Atemzug. Sie verschwinden – und doch bleiben sie lebendig in uns. Denn was wirklich zählt, ist nicht das, was vergeht – sondern das, was wir fühlen.

Bewusst atmen. Spüren. Lieben. Jeder Augenblick ist ein Geschenk, das weit über die Zeit hinauswirkt.

„*Ich ende*“, sagt die Vergänglichkeit.
„*Ich beginne*“, antwortet das Leben.

Und so lernen wir:
In jedem Ende wohnt ein Anfang.
In jedem Loslassen eine neue Kraft.
Und in jedem Moment die Einladung,
das Leben wirklich zu feiern.

TEXT: Fiorina Doré

Vergänglichkeit

Gedanken einer Mutter

Noch steigt ein zarter Duft auf von der Rose, die ich von deinem Brautstrauß geklaut habe. Er trocknet in einem Glas auf meinem Schreibtisch dahin und erinnert mich an diesen glücklichen Tag.

Die Lebensdauer von Schnittblumen sind so begrenzt. Die Lebensdauer von Ehen leider auch.

Mein Mutterherz wünscht euch, dass die Liebe in euch groß genug ist um die Vergänglichkeit der Schmetterlinge im Bauch durch ein tiefes-warmes Gefühl von Vertrauen und Wärme zu ersetzten. Die ersten Unstimmigkeiten mit Kompromissbereitschaft zu begegnen. Bei Vergrößerung der Familie nicht auf euch zu vergessen.

Ich wünsche euch viele kleine Glücksmomente, kleine Freuden im Alltag sind Geschenke des Lebens.

Viele Jahre der Zwei-Drei-Viersamkeit, denn die Zeit schleicht dahin und das Leben formt Gesichter und Charaktere. Die ersten Falten zeugen von Leben – die ersten grauen Haare zeigen dir die Vergänglichkeit der Jugend. Die Zeit, wenn sie glücklich ist – vergeht viel zu schnell und wenn sie sorgenbeladen ist – schleicht sie wie eine Schnecke und hinterlässt Spuren.

Gönn dir Zeit für dich – für deinen Körper – deine Seele – deinen Geist.

Lass dich verwöhnen, dann kannst du verwöhnen und der Vergänglichkeit ein Schnippchen schlagen.

Mein süßes Kind, das Leben hat so viel zu bieten. Koste alles aus damit du am Ende sagen kannst

„Es war gut."

TEXT: Astrid Walter

Foto: Christine Büchl

JETZT & HIER

Die Essenz der Vergänglichkeit

Vergänglichkeit ist die Wahrheit, die oft verdrängt wird. Wir versuchen, sie zu ignorieren, sie zu kontrollieren, sie aufzuhalten – durch Routinen und Sicherheiten, durch das Streben nach Beständigkeit. Doch nichts bleibt. Weder Glück noch Schmerz, weder Jugend noch Gesundheit, weder Erfolg noch Besitz, auch nicht das Leben selbst. Die Realität verändert sich laufend und ist im nächsten Moment schon wieder anders. Das Leben selbst ist Veränderung. Sorge um die Zukunft und das Anhaften an der Vergangenheit verhindern, den *jetzigen* Moment bewusst zu erleben. Sorgen und Anhaften verursachen innere Unruhe und Stress. Sie beeinträchtigen unsere Gesundheit und Glück.

Die Essenz der Vergänglichkeit ist das *Jetzt und Hier.* Das Jetzt ist der einzige Moment, in dem wir wirklich leben können. Nur im *Jetzt und Hier* findet das Leben tatsächlich statt. Vergangenheit ist Erinnerung, Zukunft ist Vorstellung – beides existiert im gegenwärtigen Moment nicht real. Wir haben nur jeweils diesen einen, gegenwärtigen Moment um das Leben zu erleben.

Das un-bewusste Anhaften an dem, das sich laufend verändert, hindert uns daran das Neue im *Jetzt und Hier* bewusst zu erleben. Die Akzeptanz der Vergänglichkeit ermöglicht uns das Loslassen des Vergangenen. Und dadurch entsteht Freiraum für das Zu-lassen von Neuem im *Jetzt.* Das bewusste Zu-lassen, Los-lassen, und wieder Zu-lassen ist der harmonische Einklang mit der Vergänglichkeit. Es ermöglicht Gesundheit und Glück in der Gegenwart.

„Das Geheimnis der Gesundheit für Körper und Geist ist es, nicht in der Vergangenheit zu leben, sich keine Sorgen um die Zukunft zu machen, sondern den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben.“ [Gautama Buddha]

Das bewusste Annehmen des *Hier und Jetzt* als einzig wahre Realität bedeutet, aufzuwachen. Das Akzeptieren der Vergänglichkeit befreit uns von der Angst vor der Vergänglichkeit und vor Veränderungen. Ja, Planung für die Zukunft ist wesentlich. Im *Jetzt* zu leben bedeutet, bewusst zu planen und zu handeln, aber ohne sich in Sorgen oder Erwartungen für die Zukunft zu verlieren. Erleben können wir Gesundheit und Glück nur *jetzt und hier,* nicht in Erwartungen und Sorgen.

Eine Auszeit bringt uns dem *Jetzt und Hier,* der Realität, wieder näher. Fasten bedeutet nicht nur, auf Nahrung zu verzichten. Es ist das bewusstes Los-lassen von Gewohnheiten, Reizen, Überfluss und das Zu-lassen von Neuem. Wir spüren, wie sich Zustände verändern: Hunger kommt, Hunger vergeht. Energie sinkt und steigt. Der Fastennebel weicht der mentalen Klarheit. Die eigenen Gedanken und Emotionen, sie kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Diese Erfahrungen lehren uns, los-zulassen – Erwartungen, Sorgen, Anhaftungen. Wir erfahren, wie alles im Fluss ist und sich laufend verändert. Die Auszeit wird so zum Raum für innere Freiheit.

In der Stille des Klosters und im Verzicht wird uns Vergänglichkeit oft unmittelbar bewusst. Ohne Ablenkungen von der Aussenwelt können wir das *Jetzt und Hier* bewusst erleben. Achtsamkeitsmeditation und Yoga unterstützen diesen Prozess. Spaziergänge in der freien Natur sind heilsame Wege zur inneren Ruhe. Wir lassen alten Ballast los und schaffen Freiraum für Neues im *Jetzt und Hier.* Wir sind bereit für Veränderungen im Alltag.

TEXT: Dr. Philipp Tavakoli – Fastenbegleiter im Kloster Pernegg

Foto: Natascha Zickbauer

Jahres kreise

Wir geben zurück
die Muster
die alten, verblichen uns
eingeschrieben.
Hinter den Stoffbahnen verstummst
du
wissend, nimmst,
das, was die vor uns tragen
und öffnest die Tür
für mich.

Ein weiter Schrittweg war das,
bezarte die Füße,
hol den Wegerich
im Garten
aus dem Keller der Saft
der Gute vom letzten Sommer
für morgen die Gläser, die Tage,
die Pläne vergehen
und Platz
genug
bleib
bleib da
nimm
ruhig
die Decke
für die Trauer
ich leg die die Angst vor die Tür
dein Gepäck ab
und
bleib.

TEXT: Christin Figl

Foto: Natascha Zickbauer

ANTI-AGING & BEAUTY BOOST

Jünger, schöner und stärker dank Fasten

„Wahre Schönheit kommt von innen."
Was früher eine Redewendung war, bestätigt heute die Wissenschaft: Schönheit ist kein Zufall, sondern Ausdruck von Gesundheit, Vitalität und innerem Gleichgewicht. Sie zeigt sich nicht in Kleidergrößen oder Gesichtszügen, sondern in Ausstrahlung, Haltung und Energie. Wer innerlich im Reinen ist, wirkt automatisch jünger, schöner und authentischer.

Doch innere Schönheit braucht einen gesunden Körper. Erst wenn unser Organismus frei von Ballast, Entzündungen und Überlastung ist, kann auch die Seele aufatmen – und beides zusammen lässt uns strahlen. Fasten ist dabei weit mehr als Verzicht: Es ist ein kraftvoller Reset für Körper, Geist und Zellstruktur.

Jungzellen statt Falten

Während des Fastens geschieht im Körper Erstaunliches. Nach etwa 24 Stunden schaltet der Stoffwechsel in ein uraltes Programm: die *Autophagie* – das große Aufräumen. Alte, beschädigte Zellbestandteile werden abgebaut und recycelt, neue, gesunde Strukturen entstehen. Der Körper beginnt, sich von innen zu regenerieren.

Die Effekte sind tiefgreifend:

→ **Zellerneuerung** – Reparatur und Neubildung auf zellulärer Ebene
→ **Entzündungshemmung** – Schutz vor vorzeitiger Alterung
→ **Stammzellaktivierung** – Regeneration von Gewebe und Organen
→ **Stoffwechseloptimierung** – bessere Verdauung, klarerer Kopf, erholsamer Schlaf
→ **Psychische Leichtigkeit** – weil der Körper loslässt, kann auch der Geist sich öffnen

Je länger und bewusster gefastet wird, desto intensiver laufen diese Prozesse ab. Der Körper produziert mehr Wachstumshormone, die Haut wird feiner, das Gewebe fester, Falten und Cellulite glätten sich sichtbar. Das Ergebnis ist keine Illusion: Es ist biologische Verjüngung.

Schönheit in Bewegung

Fasten entfaltet seine volle Wirkung, wenn Bewegung dazukommt. Spaziergänge, Wandern, Yoga oder sanftes Krafttraining verhindern Muskelabbau und regen gleichzeitig die Fettverbrennung an. Wer auf nüchternen Magen trainiert, aktiviert Enzyme, die Zellschutzprogramme starten – eine Art körpereigener Jungbrunnen.

Krafttraining stärkt Muskulatur und Knochen, verbessert die Insulinsensitivität und erhöht den Grundumsatz – der Körper verbrennt also dauerhaft mehr Energie. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet, die Stimmung hellt auf, Stress reduziert sich. So entsteht eine doppelte Verjüngung: körperlich und seelisch.

Die Kunst, jung zu bleiben

Fasten wirkt ganzheitlich: auf Haut, Muskeln, Organe, Nerven und Geist. Es reduziert schädliche Wachstumsfaktoren, stärkt das Immunsystem und dämpft stille Entzündungen – jene unsichtbaren Prozesse, die Alterung beschleunigen.

Das äußere Ergebnis ist sicht- und spürbar:

Die Haut klärt sich, das Bindegewebe strafft sich, der Blick wird wacher, das Lächeln echter.

Foto: Natascha Zickbauer

Doch das eigentliche Geheimnis liegt tiefer. Fasten bringt uns zurück zu uns selbst. In der Stille und Entschleunigung entsteht Raum für neue Energie, Klarheit und Dankbarkeit. Dieses innere Strahlen ist der schönste Effekt überhaupt.

Der Kloster-Pernegg-Effekt

Im *Kloster Pernegg* verbinden wir wissenschaftlich fundiertes Fasten mit Achtsamkeit, Bewegung und Naturerfahrung. Die Stille des Klosters, die klare Waldviertler Luft und die liebevolle Begleitung unserer Fastenleiter schaffen den idealen Rahmen für Regeneration und Aufblühen.

Unser Schwerpunkt *ANTI-AGING & BEAUTY BOOST – Jünger, schöner und stärker dank Fasten* richtet sich an alle, die ihre innere und äußere Vitalität neu entdecken möchten.

Hier stärken Sie Körper und Geist, regenerieren Ihre Zellen – und finden zurück zu einem natürlichen, strahlenden Ich.

Im Kloster Pernegg spüren Sie:
Schönheit ist kein Ideal.
Sie ist ein Zustand – und beginnt im Inneren.

TEXT: Mag. Katharina Lhotsky – Fastenbegleiterin im Kloster Pernegg

Foto: Barbara Krobath

Ein Meer *aus Sonnenblumen*

Ein Meer aus Sonnenblumen dehnt sich vor den Augen,
tausend goldene Gesichter, die der Sonne folgen,
als wüssten sie, dass ihr Dasein nur ein Tanz
im Licht des Augenblicks ist.

Sie stehen stolz und doch zerbrechlich,
ein Heer von Stundenzeigern,
deren Blütenblätter wie Flammen brennen,
bis der Herbstwind sie löscht.

Zwischen den Stielen weht das Wissen:
Alles, was sich erhebt, neigt sich auch wieder.
So wie die Köpfe der Blumen schwerer werden,
so beugt sich auch das Leben im Lauf der Zeit.

Und dennoch –
welch unerschütterliche Schönheit!
Gerade weil sie vergeht,
gerade weil sie nicht bleibt,
strahlt ihre Gegenwart so tief in uns hinein.

Das Sonnenblumenfeld ist ein Spiegel:
Es lehrt uns, dass Vergänglichkeit kein Feind ist,
sondern das Versprechen,
dass jeder Augenblick einmalig ist
und darum unendlich.

TEXT: Gerda Lichtberger

Von Herzen DANKE!

Dieses Magazin präsentiert ausgewählte Texte und Bilder von Menschen, die unserer Einladung gefolgt sind, ihre Sicht auf das Thema VERGÄNGLICHKEIT mit uns zu teilen.

Noch nie zuvor erhielten wir so viele kreative Beiträge für unser Magazin. Das Thema, VERGÄNGLICHKEIT, und der einzigartige Ort, Kloster Pernegg, berühren.

Zahlreiche Artikel, Fotos, Gedichte und Geschichten haben uns erreicht. Unterschiedlichste Stimmungen, Gedanken, Empfindungen wurden großzügig offenbart. Manche leise und poetisch, andere kraftvoll, mutig, tröstlich und einige schmerzhaft ehrlich.

DANKE ...

... an alle, die ihren Fasten-Urlaub im Kloster Pernegg verbringen, und uns und unserem engagierten Team damit ermöglichen, an diesem besonderen Ort zu wirken, zu gestalten und einen Rahmen zu schaffen um wert(e)volle Begegnungen zu ermöglichen.

Von Herzen DANKE!

Foto: Natascha Zickbauer

Der Sinn des Lebens
besteht einfach darin, lebendig zu sein.
Es ist so offensichtlich, so einfach –
und doch rennen alle in Panik umher,
als müssten sie etwas
jenseits ihrer selbst erreichen.

Alan W. Watts
Weisheit des ungesicherten Lebens

Foto: Natascha Zickbauer

Impressum

Medieninhaber: Friends Touristik, 3753 Pernegg 1 | **Geschäftsführerin:** Florentina Rebernig | **Kontakt:** 02913 / 614-0, info@klosterpernegg.at
Homepage: www.klosterpernegg.at, www.klosterfasten.at | **Redaktion und für den Inhalt verantwortlich:** Klaus Rebernig | **Coverfoto:** Natascha Zickbauer
Grafisches Konzept & Layout: Laura Sauter, Gerald Waibel | **Herstellungsort:** Wien | **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn

Fasten
im Kloster Pernegg
2026

kloster pernegg
STILLE & SINN