

Der etwas andere Urlaub

Haben wir uns schon mal bewusst gemacht dass das Hamsterrad in dem wir uns befinden von innen aussieht wie eine Karriereleiter? Erschreckend oder? Oder beruhigend?

Ich für meinen Teil stecke nicht so gerne in einem Hamsterrad fest, obwohl ich es mehrheitlich schätze, weil es MEIN Hamsterrad ist in dem ich laufen gelernt habe. Doch manchmal spüre ich den Wunsch auszusteigen und an meine persönlichen Grenzen zu gehen. Wegzufahren und eine Mutprobe zu machen.

Eine dieser Mutproben ist eine Fastenwoche zu der ich mich entschlossen habe. Ich muss zugeben ich habe großen Respekt vor Fastenden weil ich meine (so denke ich) wenigen, harmlosen und ungefährlichen Laster schätze. Und Verzicht ist oft mit Schmerz verbunden. Sei es auf körperlicher oder emotionaler Ebene. Es geht immer darum, eine (liebgewonnene oder nervige) Angewohnheit hinter sich zu lassen. Und das ist (fast) nie angenehm. Also habe ich auch die Vorbereitung ernst genommen und bereits eine Woche zuvor auf Alkohol, Nikotin (ja, auch, wenn man GelegenheitsraucherIn ist), Fleisch und Zucker verzichtet. Es war weniger schlimm als befürchtet.

Erkenntnis Nummer eins:

Alles was man braucht, trägt man in sich!

Nun geht es beim Fasten (ohne religiösen Hintergrund) nicht nur um den Entzug der Nahrung, sondern vielmehr auch um den seelischen, emotionalen und medialen Entzug von toxischen Einflüssen. Ich habe viele Menschen getroffen die gerade

deswegen in die nahrungslose Auszeit gereist sind. Die es als Segen empfinden KEIN Wireless-Lan oder irgendeine Verbindung zur Außenwelt zu haben. Dieses Gefühl kann ich auch nach der zweiten Fastenselbsterfahrung leider nicht teilen. Ich empfinde es nicht als Qual ans Handy zu gehen oder Nachrichten beantworten zu müssen. Vielleicht liegt es daran dass ich weder viele Anrufe noch Nachrichten bekomme. Und wenn, dann sind sie privater und meist angenehmer Natur und darüber freue ich mich.

Erkenntnis Nummer zwei:

mediales Fasten hat mein Wollen und meinen Geist noch nicht erreicht!

Nahrungstechnisch gesehen braucht der Mensch nicht viel. Doch auch die best gestaltete und vorbereitete Fastenumgebung kann dir nicht helfen, Freude und Fülle am Verzicht zu finden, wenn dein Geist nicht bereit ist, verzichten zu wollen! Das Fleisch ist willig doch der Geist ist schwach. Eine gefährliche Kombination! Doch mit dem Ziel vor Augen, neben Gewicht auch seelischen oder geistigen Ballast zu verlieren und mit gestärkter Persönlichkeit „raus zu kommen“ lohnt sich der anstrengende Weg allemal!

Erkenntnis Nummer drei:

Bewegung macht frei!

Die inneren Dialoge, die man (meiner Erfahrung nach) vor allem bei den Wanderungen führen kann (wenn man

nicht gerade neben oder vor einer äußerst mitteilungsbedürftigen Mitfasterin marschierst), dienen neben den örtlichen und räumlichen Voraussetzungen als beste Motivation zum Durchhalten. Die Natur ist einer der ernstzunehmendsten jedoch leider häufig übersehenen Ärzte und Psychologen. Hört man auf sie (die Natur) trifft man die besten und gesündesten Entscheidungen. Und die Reise zu diversen Kleinodien in der gewählten Fastenregion kann die Reise ins Innere Ich noch positiv unterstützen denn jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!

Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann dir viele Antworten geben meint Ernst Ferstl.

Und wenn die Stille zu laut wird dann weißt du, dass es Zeit ist, wieder ins Hamsterrad zu steigen!

Fastenmodus an!

Ich weiß, es gibt in der Schreibstube bereits einen Artikel über das Fasten doch zwei Jahre und einige Darmreinigungen später ergibt sich wieder die Möglichkeit, darüber zu sinnieren.

Wer sich entscheidet, in den Fastenmodus zu gehen und das ewige „Sich-etwas-gönnen“ mal für eine Weile hinter sich zu lassen, kann dies in einer etwas schonenderen Art und Weise tun, als sofort auf feste Nahrung zu verzichten. Nämlich mit **Basenfasten**.

Statt Suppen und Säfte gibt's dabei basische Lebensmittel. Ohne Salz. Was gewöhnungsbedürftig klingt, ist es auch. Ich gebe zu, so manch frisch gepresster Obstsaft schmeckte besser als die gemüseverarbeitete, salzlose, feste Mahlzeit. Doch die gesundheitsfördernde

Wirkung der basischen Ernährung ist unumstritten bewiesen, und was tut man nicht alles, um lange gesund zu reifen, anstatt kränklich zu altern?

Wer sich also dafür entscheidet, könnte einen Ort aufsuchen, an dem dieses Programm angeboten wird, was, meiner Meinung nach, leichter durchzuhalten ist, als es alleine zuhause zu praktizieren.

Aber ganz ehrlich, egal wo man basisch fastet, es ist nicht immer lustig, basisch zu sein. Die „Spaßmacher“ unter den Nahrungsmitteln finden sich eher unter den „Säurebildnern“, wie Kaffee, Alkohol, Zucker, Fleisch, Fett und Salz. Doch auf die will man ja einmal eine Weile bewusst verzichten. Heißt das also zwangsläufig, dass man auch auf den Spaß verzichtet? Nun, wer ehrlich zu sich selber ist, findet durchaus ein kleineres oder größeres JA in seinem Bewusstsein. Doch zum Glück hat der Mensch zwei gute Freunde zur Verfügung, den Willen und den Vorsatz, die uns beim Fastenbeginn- und durchhalten helfen können und die Fähigkeit, sich auf Situationen einzustellen, was wiederum seinen möglichen Stress damit verhindern kann.

Es ist auch nicht immer lustig, die beim Fasten täglich empfohlene Darmreinigung zu praktizieren. Wer darin geübt ist, dem „geht das förmlich von der Hand“, und das Procedere ist in ca. 30 Minuten abgehandelt. Klingt ziemlich aufwandslos, doch es gibt viele Menschen, die mit diesem Vorgang große Probleme haben und sich dazu niemals überwinden können. Einerseits aus schlechten Erfahrungen heraus oder einfach durch das Kopfkino, das verständlicherweise beim Gedanken daran entstehen kann. Doch beim Fasten ist die Darmreinigung, auch Einlauf genannt, eine fast unumgängliche Anwendung. Denn ein leerer Darm hat keinen Hunger,

was natürlich das Durchhalten sehr erleichtert. Bereits nach ein-, zwei Tagen verspürt man kaum noch Appetit, bzw. Hunger und das gibt einem ein gutes Gefühl!

Ein weiteres Phänomen während einer Basenfastenwoche ist das der täglichen Bewegung. Während man sich zu Hause schon nach einem Dogwalk als Sportskanone fühlt, hat man, trotz leerem Magen, Kraft, Ausdauer und sogar Spaß an jeglichen Bewegungseinheiten. Egal ob im Geräteraum, im Cardioreich, beim Schwimmen oder Walken, beinahe jeder ist ständig on move. Liegt es an der vorhandenen Zeit? Ist es Ablenkung vom Essensgedanken? Was es auch sei, es hilft. Wie auch beim Nullfasten sind auch beim Basenfasten deine Tischnachbarn deine lang gesuchten Freunde, denn Interesse verbindet. Und mit wem könnte man sich besser über Einläufe unterhalten als mit Wissenden?

Nach ungefähr vier Tagen hast du dich an den Frühstücksbrei gewöhnt, obwohl die Erinnerung an das „tägliche Brot“ sich fest im Hinterkopf eingebrannt hat und immer mal wieder ein Lebenszeichen von sich gibt und nachdem du ja pflichtbewusst deinen Kaffeekonsum schon eine Woche vorher auf Null gesetzt hast, fällt dir der Verzicht darauf nun auch nicht mehr schwer.

Anders sieht es allerdings mit Getreide und Zucker aus. Man glaubt ja nicht, wie diese Stoffe süchtig machen können, nach den ersten Fastentagen hast du allerdings eine erschreckende Ahnung davon! Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier oder eben ein Meister des-sich-einstellen-können und er entwickelt auch hier einen gewissen Gewöhnungseffekt.

Die im Kaffeehaus angepriesenen Zuckerwaren interessieren dich nun nur mehr peripher, doch wenn sich dein Lieblingsbesucher den Zuckerschok in Form der Sachertorte verpasst, denkst du kurz darüber nach, ob das Leben ohne Zucker überhaupt lebenswert ist.

Nichts desto trotz vergeht auch die vorgenommene basische Woche und am Ende dieser bist du eines ganz sicher: **stolz!**

Was einfach klingt, ist es nicht immer und es bedarf auch an Durchsetzungskraft-, vermögen und Motivation.

Das bedeutet, machen Sie eine Fastenkur nur, wenn Sie das wirklich wollen, denn Müssen macht Müde und Wollen macht Wach! *(Andreas Winter)*

Und unterstützend zum Essenfasten gibt es auch die Möglichkeit des **Jammerfasten**. Noch nie gehört? Für mich war das auch neu. Diese Art des Fastens kommt aus Belgien. 30 Tage ohne Jammern. Statt Mieselsucht und Meckerei, Lachen und gute Laune. Wer ständig jammert, steigert seine eigene Unzufriedenheit und das kann sogar die Gehirntätigkeit verändern, zudem sorgt es für eine latent gereizte Stimmung in der Umgebung. Warum also nicht Jammerfasten? Einen Versuch ist es allemal wert.

Notiz an mich selber: wer ein Sofa zu Hause hat eine(n) „personal Couch“!

15.3.2020

Isabell Tüchler (Gedanken zu Fastenerlebnissen)