



Wer Stille und Rückzug brauchte, fand sie und wurde von Beate und der Gruppe ebenso getragen wie jene, die sich austauschen wollten.



Fotos: Beate Vollerthun

Von der Stille und Fülle mit Beate Vollerthun

Ein Bericht von Mag. Martina Kronthaler

Ich stehe an einer Ampel in Wien und höre „Latin Beats“. Diese CD habe ich bei Beates Spiel im Basenfastenkurs in Pernegg gewonnen. Zu den heißen Rhythmen recke ich mein Kinn samt Hals nach vor und dann das Kinn ein bisschen nach unten. Yoginis und Yogis nennen diese wirksame Nackenentspannungsübung „Schildkröte“. Da hupt es neben mir. Ein junger Mann zeigt mir den Vogel. Vor einer Woche noch hätte ich ihm mit entsprechenden Handzeichen gebührend geantwortet. Heute lache ich ihn an und stelle mir beim Weiterfahren eine Lerche vor, die im Waldviertel noch immer singt. Aus dem Donaoraum ist sie verschwunden ...

Ja, so gelassen kann man nach sieben Tagen Basenfasten in Pernegg zu Hause ankommen. Wie lange es hält, weiß ich nicht. Dass ich wieder fasten werde, schon. Heuer verband ich das Basenfasten mit Yoga, die Potsdamerin Beate Vollerthun leitete und begleitete den Kurs.

Seit drei Jahren praktiziere ich begeistert Yoga und war neugierig. Was soll ich sagen? Es war wunderbar. Jede Yogaeinheit tat unendlich gut, begann ganz sanft, aber spätestens in der Bankstellung, die Hände vor uns zum Dreieck gefaltet und die Stirn vor ihnen am Boden, wussten alle: Es wachsen auch die Muskeln! Am Ende

lagen wir überall gedehnt am Rücken auf unseren Matten. Und Beate sang mit ihrer hellen, weichen Stimme ein Mantra. Ich fühlte mich eingehüllt in Sonnenschein und Wohlwollen und wusste, ohne die Worte zu verstehen: Hier rieseln gute Wünsche und Segen über mich und meine Fastenkolleginnen und -kollegen.

Basenfasten bedeutet herrliches Essen. Ich sage daher immer, ich fahre „Basenschlemmen“. Die Mahlzeiten werden zelebriert im Kloster Pernegg. Wir sitzen am Tisch, in der Mitte stehen Vasen mit gelben, weißen, blauen Blumen von den Wiesen rundum und aus dem Klostersgarten. Zwischen Speiseraum und Küche hängen bodenlange rote Vorhänge und es riecht köstlich zu uns herüber. Sobald wir die Salate verputzt haben, lugt die Köchin hinter dem Vorhang hervor, um dann strahlend und herzlich lächelnd ihr Werk zu präsentieren: Erdäpfel in allen Varianten, Gemüse, immer anders zubereitet und mit der Kräuterfülle von Pernegg gewürzt. Ich freute mich jeden Tag aufs Frühstück, Mittagessen und auf die Abendsuppe und genoss. Trotzdem ließ ich fast zwei Kilos dort.

Beate gab uns wohllosiert Infos, Tipps, Sprüche, Geschichten und Tagesmottos wie Ankommen, Glück,

Lebenslust. Sie schenkte uns Struktur und Freiräume. Sie wanderte mit uns am Morgen vor dem Frühstück und vormittags durch Wald und Flur. Sie ließ uns bei uns selber ankommen und uns langsam zusammenwachsen. Wer Stille und Rückzug brauchte, fand sie und wurde von Beate und der Gruppe ebenso getragen wie jene, die sich austauschen wollten.

Für mich war besonders ein Prinzip von Beate wichtig: Wir reden erst am letzten Abend über unseren Beruf und unsere Arbeit. Wer sich daran hielt, wurde mit Begegnungen belohnt, die auf der Herzesebene, mit dem inneren Auge erfolgen. Viele „erkannten“ einander als Menschen mit einem großen Reichtum, der sich abseits von Status, Herkunft und Einkommen zeigt.

Stärker, klarer, leichter starte ich in den Alltag. In mir blühen die Bienenweiden, summt der Waldviertler Sommer, leuchten die Augen meiner Fastenkolleginnen und schmunzelt meine Fastenleiterin. Übrigens: Ihr Spiel: „Das Loslassen“ ist eines der lustigsten, das ich kenne. Wie es geht, verrate ich nicht – das Rätsel löst sich bei Fasten und Yoga mit Beate Vollerthun ...