

# FASTEN UND GENIESSEN? Bedingung oder Widerspruch

A woman with dark hair, wearing a white t-shirt, is laughing joyfully while holding a red apple to her mouth. She is wearing blue jeans. The background is plain white.

Wir leben inmitten einer Fülle von Dingen, einem riesigen Angebot an Essen, kennen schöne Plätze in der Umgebung und haben mehr als genug zum Anziehen. Wie kann da Genießen überhaupt ein Thema sein, über das ich nachdenke?

Genießen ist eine Form der Lebensfreude. In diesem Artikel fließen Erfahrungen und Beobachtungen als Fastenexpertin mit mehr als 30 Jahren eigener Fastenerfahrung zwischen 5 und 28 Tagen, sowie aus der fast ebenso langen Begleitung von ambulanten Fastengruppen, als Lehrerin, als Seelsorgerin und als Kinesiopraktikerin zusammen.

Als ich noch in der Schule unterrichtete, fragte ich einmal die Kinder einer 3. Volksschulklasse nach Ihrem Lieblingsplüschtier. Alle hatten eines bis auf ein Mädchen, das keines ihrer vielen Puppen und Plüschtiere, auch kein anderes Spielzeug, als Lieblingsspielzeug benennen konnte. - Ich sehe sie heute noch vor meinem inneren Auge mit ihren dunklen schulterlangen Haaren und den braunen Augen, nicht ganz schlank, aber auch nicht dick, ein gemütlicher Typ, freundlich, mit wenig leidenschaftlichem Eifer für irgendetwas..

Und nach einer kurzen Nachdenkpause sagte sie: „*Ich habe zu viel, ich habe einfach zu viele.*“ Keines ihrer Dinge hat ihr etwas Besonderes bedeutet. Zu keinem hatte sie eine besondere Beziehung. Für keines musste sie sich anstrengen, auf etwas verzichten, um etwas für sie Wichtiges zu bekommen. Die ganze Verwandtschaft beschenkte sie gut gemeint. Doch die Dinge hatten wenig Bedeutung für sie. Es war einfach zu viel, wie sie selbst weise erkannte.

Das Zuviel kann zur Belastung werden und Gegenstände werden bedeutungslos. Keines ist mir wichtig. Innerlich nähren uns aber nur Dinge - und Menschen – wenn sie uns etwas bedeuten.

## FASTEN MIT WIRKUNG

Zeiten des Fastens oder des absichtlichen Verzichtens können neu ins Bewusstsein bringen, was mir wichtig ist, was mich äußerlich und innerlich wirklich nährt.

Wer wiederholt fastet, den motivieren nicht nur der Gewichtsverlust und die gesundheitlichen Vorteile. Auch die Unterbrechung des Alltags und der Gewohnheiten sind wichtige Gründe. Johann Baptist Metz definierte Religion (Rück-bindung) übrigens als Unterbrechung. Fasten wird als eine Bereicherung und Intensivierung des Lebens erfahren, als ein Gewinn, der durch das Weglassen erst möglich wird.

Ich merke ganz körperlich, was ich alles eine Zeitlang nicht brauche. Das macht mich innerlich frei. Ich muss nicht haben, ich kann wählen (auch ein wichtiges kinesiologisches Thema: die Freiheit, zu wählen, die Freiheit, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern, ich muss nicht, sondern ich kann, darf oder will). Viele bekommen während der Fastenwoche Lust auf einen Wohnungsputz. Der Keller wird ausgemistet, wie im Innen, so im Außen. Sie fühlen sich erleichtert, und befreit, körperlich und seelisch.

Freiraum zu schaffen kann befreien. Das, was ich habe, kann ich neu genießen und schätzen.

Im Weglassen wird deutlicher sichtbar, was wichtig und wesentlich ist in meinem Leben, was mir wertvoll und kostbar ist, von den physischen Dingen über die Gewohnheiten bis zu den Beziehungen.

Bei jeglichem Verzicht, auch beim Fasten ist die freie Entscheidung zentral wichtig. Wenn ich Essen will, aber keines bekomme, leide ich Hunger. Wenn ich es freiwillig tue, faste ich und habe keinen Hunger. Der Geist beeinflusst die körperlichen Prozesse, das Umschalten auf den Fastenstoffwechsel ist entscheidend.

## FASTEN UND VERZICHTEN ALS PROZESS DER SELBSTERKENNTNIS UND DER INNEREN WANDLUNG

Es gibt aber auch so mache überraschende Selbsterkenntnis beim Fasten: „Ich esse, wenn mir langweilig ist.“ entdeckte eine Teilnehmerin. Die Langeweile, die jetzt auftrat, war mit Essen

gewissermaßen „zugedeckt“.

Die „Decke“ wurde jetzt weggenommen und das darunter liegende Thema kam hervor. Jetzt ist die Chance, sich mit der Langeweile auseinanderzusetzen. Was will sie mir sagen? Weiß ich, was mein Leben sinnvoll sein lässt und erfüllt? Inwieweit lebe und verwirkliche ich diesen Sinn?

Im Fasten und in der kinesiologischen Sitzung tauchen diese Fragen oft in beruflichen oder privaten Krisen, in Veränderungsprozessen und besonders häufig beim Übergang in die Pension auf.

Eine andere sehr junge Teilnehmerin, die vor allem abnehmen und ihre Figur optimieren wollte, wurde ungewohnt „grantig“, allerdings nicht wegen Hunger. Sie war zornig auf ihren Mann, auf die Arbeit und eigentlich auf alles, was ihr begegnete. So offenbarte sich eine Lebenssituation, die stark von Anpassung an Ideale geprägt war, die nicht ihre eigenen waren.

Eine andere bemerkt, dass sie zum Kühlschrank geht, wenn sie einen Ärger nicht mit der betroffenen Person bespricht, sondern „hinunterschluckt“ im wahrsten Sinne des Wortes. Dann isst sie, bis sie sich „voll“ fühlt und den Ärger nicht mehr spürt. Beim Fasten kann sie ihre Wut nicht so zudecken und sie muss neue Wege finden, ein anderes Verhalten ausprobieren. Auch Kinesiologie kann hier unterstützen, ein neues Verhalten zu etablieren. Essen muss dann nicht mehr Ärger-Unterdrückung sein, sondern kann wieder Lebensfreude werden. Ich teste auf Sätze wie zum Beispiel: Essen ist essen. Essen ist Nicht-Spüren. Trinken ist trinken (wenn Menschen essen statt trinken). Essen ist Genuss. Essen ist Lebensfreude. Essen ist Ärgerbewältigung. Ich habe genug. Ich weiß, wann ich satt bin.

Diese Entwicklungsprozesse geschehen beim Fasten viel leichter als sonst und werden belohnt mit einem Mehr an innerer Freiheit und innerem Frieden.

## GENIESSEN IM HIER UND JETZT

Von der Seele nun zu körperlich-sinnlichen Aspekten des Fastens: Durch das Weglassen von festen Speisen wird jeder Schluck gutes Quellwasser, jeder Schluck Suppe und jeder Schluck Saft zu einer Geschmacksexplosion, zu einem Fest der Sinne. Die Wahrnehmung wird intensiver, besonders der Geruchs- und Geschmackssinn.

Genießen ist eine sinnliche Tätigkeit. Unsere Sinne ermöglichen uns Genuss: Wir lauschen himmlischer Musik, genießen mit den Augen die Aussicht, riechen ein betörendes Parfüm, das Meer, den Wald und den Kaffeduft. Wir lassen uns das Orangen-Schokolade Plättchen auf der Zunge zergehen oder schlürfen genussvoll den Cocktail. Wir spüren Sonne, Wind und Wasser oder eine liebevolle Berührung auf der Haut und genießen den Sommer. Mit geschlossenen Augen spüren wir noch intensiver.

Beim Fasten geschieht das automatisch durch die geänderten Körperforgänge und durch die Zeit und die Achtsamkeit, die man dem Trinken und Essen widmet. Dadurch bin ich ganz im Hier und Jetzt.

Nach dem Fasten der erste Apfel, die Kartoffel, das erste Knäckebrot und der Frischkäse. Die alltäglichsten Lebensmittel werden zum unglaublich intensiven Geschmackserlebnis.

Victor Frankl spricht von *Erlebniswerten* als eine Quelle von Sinn. Elmar Gruber sprach vom Sinn, der durch die Sinne kommt.

Die sinnliche Wahrnehmung führt immer in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt, sei es das Essen, die Musik, die Berührung oder der eigene Atem.

Und auch das Umkehrte gilt: Im Hier und Jetzt sein führt uns in die sinnliche Wahrnehmung, die stets in der Gegenwart ist. Genießen ist nur im Augenblick der Gegenwart möglich.

**Im Genießen werden Dinge zum Geschenk. Zum Geschenk, das mir das Leben gibt.**

**Alles, was da ist, kann für mich zum Geschenk werden. Was mir zum Geschenk wird, kann mich nähren, auch innerlich. Ich freue mich und danke dem Leben.**

Dipl. Rel.-päd.  
**Anna Köck**

Kinesiopraktikerin®,  
Instruktorin für Professionelle  
Kinesiologie Praxis PKP™,  
Instruktorin für K-Power®,  
Pädagogin für Funktionelle Entspannung nach  
M.Fuchs, Krankenhausseelsorgerin, Fastencoach

Geblergasse 78/23, 1170 Wien  
T: 0676 874 270 42 M: akoeck@gmx.net  
**www.annakoeck.com**

