



Fasten ist viel mehr als Abnehmen

Eine Fastenwoche in einem Kloster in Bayern erlaubt, sich von körperlichem und geistigem Ballast zu befreien und hinzuhören, was im eigenen Leben wichtig ist. Und auch, wenn nur Gemüsesuppe und Tees serviert werden, hungert niemand.

■ Text und Fotos: Claus von Lengerke*

«**D**u bist doch schon dünn genug, warum willst du denn abnehmen?», fragten mich Freunde, als ich ihnen von meinem Vorhaben erzählte, eine Woche zu fasten. Mir ging es nicht um mein Körpergewicht – ich wollte einfach leer werden, den geistigen Müll entsorgen, der einem Tag für Tag um die Ohren und die Augen gehauen wird. Und ich wollte körperliche Schlacken loswerden, die jeder täglich aufnimmt, trotz achtsamen Essens. Mit andern Worten: Ich wollte so richtig Dinge loslassen, die ich nicht mehr brauche, die mich eher belasten.

Ich kenne die Fastenleiterin Sandra Memmo schon seit vielen Jahren vom Ayurveda her, hatte schon zwei Kuren auf Sri Lanka mit ihr gemacht und zweimal mit ihrer Unterstützung ambulant gefastet. So war ich ganz angegan, als ich hörte, dass sie eine Fasten- und Gesundheits-

woche im ostbayerischen Klostergut Harpfetsham anbot unter dem Motto «Den inneren Heiler aktivieren».

Meine vierstündige Autofahrt vom Bodensee verbrachte ich still, ohne Nachrichten und Musik, und bereitete mich innerlich vor. Im Kloster begrüßte ich als einziger Mann zehn Frauen – Sandra Memmo, ihre Assistentin Susanne und acht Fastenwillige.

Von der ersten Sekunde an war die Atmosphäre im Kloster entspannt, auch wenn die Stimmungen der Teilnehmerinnen unterschiedlich waren. Diejenigen, die das Fasten bereits kannten, waren locker. Andere waren gespannt, was sie erwartete, einige verspürten einen Anflug von Panik. Sie hatten in den letzten Tagen noch einmal richtig hingelangt, aus Angst, die Tage nicht durchzuhalten. Wer sich zum ersten Mal einer Fastenkur unterzog, hatte automatisch zahlreiche Klischees im Kopf.

Kursleiterin Sandra Memmo räumte in ihrer Einleitung mit vielen Vorurteilen auf: «Keiner wird hungern müssen, das Abführen trägt dafür Sorge.» Wir bekamen Hinweise, wie wir uns in den sechs Tagen verhalten sollten, was auf uns zukomme und wie wir uns fühlen würden.

Erschreckende Vorurteile

Die Vorurteile gegenüber dem Fasten sind wirklich gespenstisch. Das ist aber nicht erstaunlich, wenn man bedenkt, dass die Schulmedizin Fastenkuren eher skeptisch betrachtet. Sie geht immer noch davon aus, dass beim Fasten nur Glückshormone freigesetzt werden, deshalb



Das schöne Kloster in der Nähe des Waginger Sees in Oberbayern lädt zum Fasten ein.

fühle man sich am Ende so leicht und unbeschwert. Dabei sind die Wirkungen des Fastens für Körper, Geist und Seele schon von alters her in allen Völkern und Religionen bekannt. Durch das freiwillige Fasten kann die gelebte Einheit von Leib und Seele, Körper und Geist neu entdeckt werden.

Das leichte Mittagessen war dann der vorletzte Abschied von der festen Nahrung, begleitet vom ersten warmen Leberwickel, der jeden Tag in heißen Kräuterabkochen frisch zubereitet wurde. Abends dann der endgültige Abschied vom gewohnten festen Essen mit einer leckeren Gemüsesuppe, die alle mit grösster Aufmerksamkeit und höchstem Genuss verzehrten. Anschliessend trafen wir uns zu einer geführten Meditation, die uns auf das Verzichten und Leer-Werden vorbereitete. Der lange Abendspaziergang in den umliegenden Wiesen und Wäldern liess uns hineinfließen in das bevorstehende kleine Abenteuer.

FASTENWOCHEN IM KLOSTER

Datum: 21.03. – 27.03.2010 und 16.09. – 22.09.2010

Leitung: Sandra Memmo, Fastenleiterin, Dipl. Ayurveda-Spezialistin, Qi Gong-Lehrerin

Kosten für die Woche mit allen Leistungen: 630 Euro
Der Gesamtpreis beinhaltet: Übernachtung im Kloster und die Fastenverpflegung im EZ mit Dusche/WC pro Person, Fastenleitung, Betreuung, gesamtes Programm, Vorträge, Qi Gong und alle Massagen

Anmeldung und Informationen: Sandra Memmo, Stangenbergstr. 9, D-84549 Engelsberg, Tel. 0049 - 8634 98 62 70, info@ayurvedanet.net, www.ayurvedanet.net

Die folgenden Tage hatten einen immer gleich bleibenden Rhythmus. Das war sehr wohltuend und wichtig für uns. Unser Tag begann morgens um 6.30 Uhr abwechselnd mit einer Stunde leichten Yoga-Übungen oder Qi Gong. Körper und Geist wurden so sensibilisiert für den kommenden Ablauf. Dann trafen wir uns zum gemeinsamen Frühstück. Dazu gab es ein kleines Gläschen frisch gepressten Zitronensaft für den Ausgleich des Säuren-Basenhaushalts und verschiedene Teesorten, vor allem den bitteren Leber-Gallen-Tee. Anschliessend wurden wir eine Stunde lang massiert: Ganzkörpersalzölmassage, Honig-Aloe-Massage, Solepackung am Rücken mit Gesichtsmassage aus Naturprodukten und Cranio-Sacral-Therapie mit Body Talk standen auf dem Programm.

Pünktlich um ein Uhr gab es das Mittagessen: Eine Variante der sehr wohltuenden, gehaltvollen Gemüsebrühe und natürlich frische Tees. Danach war Mittagsruhe angesagt für den obligatorischen Leberwickel. Nachmittags gab es Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, zur Funktion der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane Leber, Darm und Nieren sowie zum individuell richtigen Essverhalten nach dem Fasten. Nach dem Abendessen – wieder eine wunderbare Brühe – schlossen wir den offiziellen Teil mit einer gemeinsamen Gesprächsrunde und Meditation. Zwischendurch und danach war genügend Zeit für ausgiebige Spaziergänge.

Entgiften der Gefühle

Oft werden Fastende gefragt: «Was macht man bei einer Kur eigentlich so den ganzen Tag?» Unser Tag war ausgefüllt. Vornehmlich mit Dingen, für die der Alltag normalerweise keine Zeit lässt, und mit Themen, die nachdenk-



Die schöne Natur lädt zum Spaziergehen ein.

lich machen und den Wunsch wecken, das eigene Leben zu ändern. Da war zum Beispiel das Thema «Darm». Es ist wirklich erstaunlich, dass der Darm acht Meter lang ist, 400–500 Quadratmeter Oberfläche misst und in den feinen Darmzotten noch Reste aus frühesten Kindheit stecken können. Natürlich auch emotionale Reste. Überhaupt wurde uns klar, wieviel Einfluss emotionale Erlebnisse auf unsere Organe haben. Die Leber, die für Wut und Ärger steht, ist also nicht nur zum Entgiften der Nahrung da, sondern auch zum Entgiften der Gefühle.

Faszinierend an der Fastenwoche war, dass alles in ein grosses Ganzes eingebunden wurde. Dazu gehören die geistigen und körperlichen Übungen genauso wie Kräuter- und Körperwissen. Oder das grosse Wissen um die universellen Zusammenhänge. Die Auswirkungen dessen waren täglich zu sehen. Jeden Morgen berichteten wir, wie wir uns fühlten. Ich hatte keine grossen Auf- und Abs. Mir ging es richtig gut. Ich wurde jeden Tag leichter, die Klarheit der Gedanken nahm zu, Dinge, an denen ich lange herumstudiert hatte, konnte ich plötzlich klar sehen. Es ist erstaunlich, dass 85 Prozent unserer täglichen Überlegungen immer die gleichen sind. In dieser Fastenwoche war es anders – man konnte den Kreis durchbrechen.

Anderen Teilnehmerinnen ging es weniger gut. In den ersten Tagen klagten einige Frauen über Übelkeit, Migräne oder Kreislaufbeschwerden. In den folgenden Tagen kamen innere Probleme hoch. Sie suchten sich ihre Bahn

nach aussen nicht selten durch Tränen. Alles in allem aber fanden wir alle einen Neuanfang. Wie sehr der sich im Alltag aufrechterhalten lässt, zeigen erst die Wochen nach dem Fasten. Doch vorerst waren alle davon überzeugt, dass sie ihr Leben umstellen wollten – mehr Zeit für sich und mehr Sorgfalt beim Essen.

Die Süsse eines Apfels

Ein grosser emotionaler Moment kam am letzten Tag: das Fastenbrechen. Vor jedem von uns lag, sozusagen auf einem geschmückten Altar, ein Apfel. Sandra Memmo leitete diesen Moment meditativ ein und allen wurde klar, dass die gemeinsame Zeit um war und der Alltag auf uns wartete. Dann kam der erste Biss. Dass ein Apfel so viel Saft hat, hatten wir kaum je wahrgenommen. Und der Geschmack! Die erste feste Nahrung! Die Stille des Kauens war so heilig, dass es mich tief berührte. Ich musste mich

«Wer sich also zum ersten Mal einer Fastenkur unterzog, unterlag automatisch sämtlichen Klischeevorstellungen.»

der Gefühle nicht erwehren oder gar schämen, waren wir uns doch alle in dieser Woche nahe gekommen.

Auf der Rückfahrt zum Bodensee war mein innerer Tank so weit geleert, dass ich wieder Musik hören konnte. Abgenommen habe ich übrigens zwei Kilo. Zugenommen habe ich allerdings viel mehr: an Körperwissen, an Klarheit, an Stärke und an innerer Ruhe.

.....
* Der Autor wohnt in Radolfzell am Bodensee, fotografiert, schreibt Filme und feierte gerade seinen 70. Geburtstag. Fast wie neugeboren.