

Fasten als Selbstentdeckung

INNERE REINIGUNG

**Eine innere Reinigung
öffnet uns einen
Raum, der uns
das Essen erst richtig
geniessen und
in ganzer Fülle wahr-
nehmen lässt.
Andreas Ledermann
verbindet stufen-
mässiges Fasten mit
Bewusstheitstraining.**

“Forme Ton und bilde
ein Gefäss; es ist die
Leere, die es brauchbar macht.”
Lao Tse

Übertragen wir Lao Tses Worte auf die Ernährung, dann ermöglicht erst Nicht-essen jenen Raum, dank dem wir das Essen in seiner ganzen Fülle geniessen können. Weil Nahrungsentzug aber früher oder später zum Tod führt, ist Fasten immer auch eine Grenzüberschreitung. Ängste sind deshalb durchaus berechtigt. Gleichzeitig gibt uns das Weglassen der Nahrung aber jene Leere, von der Lao Tse spricht.

Ein gewisses Mass an Verzicht muss nicht zwangsläufig einen Verlust an Lebensqualität bedeuten. Wir kennen natürliche Zeiten des Fastens. Die Nacht etwa ist Fastenzeit. Am Morgen wird das Fasten gebrochen, wie es im Englischen wörtlich heisst: Break-fast. Wenn wir krank sind und keinen Bissen runterbringen, leben wir auch von unseren Reserven.

Zum manchmal gefährlichen, zielorientierten Fasten, das nur darauf ausgerichtet wird, dünn, vital und schön zu sein, ist Reinigen als Weg der Selbstent-

deckung ein absoluter Kontrapunkt. Es ist sinnvoll, innere Reinigung mit innerer psychologischer Arbeit zu koppeln. Als Beispiel mag jene Frau dienen, die über die Auseinandersetzung mit dickmachenden Nahrungsmitteln an ihren sexuellen Missbrauch herankam. Ihr wurde klar, dass sie sich mit ihrem Übergewicht unbewusst vor weiteren schlimmen Verletzungen schützen wollte. Ohne innere Arbeit hätte das Fasten gefährlich werden können, da ihr der lebenswichtige Schutz gefehlt hätte. Starke negative Emotionen löst oft der Einlauf aus. Mit dem Wissen, dass er einst in Ägypten, Indien und Israel eine spirituelle Reinigungspraxis war, kann diese gezielte Entleerung am Anfang des Fastens zu einem starken Erlebnis werden. Es ist ratsam, sich dafür mindestens eine bis zwei Stunden Zeit zu nehmen. Angenehme Musik und wohlriechende Aromen aus einem Duftlämpchen bringen atmosphärisch den Aspekt von Genuss herein. Während einer 21tägigen Kur sind mindestens drei Einläufe nötig. Quellende, ballaststoffreiche Pflanzen und gewisse Meeralgen helfen bei der Entgiftung des Darms. Sollten Symptome wie Schwindel, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Bauchschmerzen auftreten, ist zusätzlich ein Einlauf mit lauwarmem Wasser zu empfehlen. Tritt keine Besserung ein, ist die Kur möglicherweise zu sehr forciert worden. Dann ist es ratsam, sanfter und entspannter zu reinigen.

Empfehlenswert ist eine abgestufte Variante des Fastens: Nehmen wir z.B. eine Kur von 21 Tagen (siehe Illustration). Entscheidet sich eine Person fürs Saftfasten, kann sie 21 Tage lang Stufe I erfüllen, also Fleisch, Fisch, Alkohol, Weissmehl und Zucker weglassen. 15 Tage lang können auch Nikotin, Kaffee, Eier und Milchprodukte abgesetzt werden (II). 9 Tage wird zusätzlich auf Getreide und gekochtes Gemüse verzichtet (III) und während 5 Tagen gibt

es nur Säfte (IV).

Die Anzahl Tage lassen sich individuell variieren. Es gibt Menschen, denen es am Anfang genügt, einfach drei Wochen lang nicht zu rauchen, keinen Kaffee zu trinken oder nicht Auto zu fahren. Auch Umkehrungen des Prozesses sind möglich. So entschied sich eine Frau, die sich viele Jahre lang ohne tierische Eiweisse ernährt hatte, in den 21 Tagen wieder einmal Fleisch und Milchprodukte zu sich zu nehmen. Sie berichtete von einem wertvollen Lernerlebnis. Wenn wir auch nur für kurze Zeit festgefahrene Essmuster verändern, gibt uns dies eine Chance, flexibler und offener zu werden. Zur ganzheitlichen Erfahrung wird das Reinigen dann, wenn wir mit Liebe und Offenheit die Individualität und die Freiheit des persönlichen Weges berücksichtigen und im Prozess neben der inneren Arbeit den Körper bewusst verwöhnen – etwa durch Massagen, Bäder, Dehnungs- oder Entspannungsübungen. ■

ABSTUFUNGSPHASE														AUFBAUPHASE													
21 Tage														21 Tage													
IV														IV													
[-----] 5 Tage														[-----] 5 Tage													
[-----] 9 Tage														[-----] 9 Tage													
III														III													
[-----] 15 Tage														[-----] 15 Tage													
II														II													
[-----] 21 Tage														[-----] 21 Tage													
I														I													
[-----] 21 Tage														[-----] 21 Tage													
Täg. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21														Täg. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21													
ABSTUFUNGSPHASE														AUFBAUPHASE													

BEISPIEL EINER ABGESTUFTEN INNEREN REINIGUNG.
ILLUSTRATION: ANDREAS LEDERMANN

Andreas Ledermann ist Heilpraktiker (Mitglied der Naturärzte-Vereinigung Schweiz) und Polarity-Therapeut mit Weiterbildung in Prozessorientierter Psychologie nach Arnold Mindell. Er unterrichtet im In- und Ausland holistische Medizin. Seit Jahren beschäftigt er sich mit Ernährungsfragen (Tel. 041/711 67 30).