

# Zeit für Veränderung

## Fastenwochen als Impuls für Perspektivenwechsel

Sie spüren, dass Sie irgendetwas in Ihrem Leben verändern wollen, wissen aber nicht genau, was? Sie fühlen sich, als ob Sie Kleidung tragen, die Ihnen zu eng geworden ist? Dann bietet eine **Fastenwoche** fernab des Alltags eine gute Möglichkeit, Klarheit über das, was Ihnen gut tut, zu erlangen.

Die klärende und ordnende Wirkung des Fastens, also ein bewusster Verzicht auf feste Nahrung in einem gewissen Zeitrahmen, beschränkt sich nicht nur auf den physischen Körper, sondern wirkt sich ebenso auf unseren Geist aus. Denn beim Fasten wird alles Unnötige weggelassen und durch die Konzentration auf das Wesentliche viel Energie für Aufräumarbeiten freigesetzt.

Idealerweise dauert ein Fastenprogramm 7 – 10 Tage (inklusive Entlastungs- und Aufbau tage). Während der ersten 2-3 Fastentage arbeitet der Körper auf Hochtouren – er ist mit der Umstellung des Stoffwechsels gut beschäftigt. Daher ist es angebracht, genug Erholungs- und Rückzugszeiten einzuplanen. In dieser Phase kann schon mal die Frage auftauchen „Warum tu ich mir das eigentlich an?“ Doch dann setzt sich die Lebenskraft, die anfangs in Entgiftungs- und Ausscheidungsprozessen gebunden war, frei und versorgt den ganzen Körper. Ein Gefühl von grenzenloser Energie macht sich breit, die in jeder Zelle spürbar ist. **Lebensfreude, Freiheit und Leichtigkeit pur!**

Mit diesen energetischen Veränderungen tun sich neue Wege auf – das Fasten in der Gruppe wirkt natürlich besonders inspirierend und verstärkend, längst fällige Anpassungen an geänderte Situationen umzusetzen. Dabei kann es sich um eine Änderung der Ess- und Trinkgewohnheiten, das bewusste Strukturieren des Alltags und Einplanen von Entspannungszeiten handeln - bis hin zur Entscheidung, den Job zu wechseln.

Das heißt auch: **Fasten führt uns raus aus dem Gewohnten**, aus der Komfortzone, um Ent-Wicklung zu ermöglichen.

In jeder Tradition finden sich Fastenzeiten – meist als Vorbereitung auf wichtige Feste der Gemeinschaft oder als Teil von persönlichen Übergangsriten. Das gemeinsame Erlebnis schafft Verbundenheit – zu einem selbst und den anderen. Das schweißt zusammen und – oft neu gefundene – Gleichgesinnte, helfen bereits während und nach dieser intensiven Zeit die neuen Entscheidungen umzusetzen und andere Pfade zu beschreiten, allein durch den Austausch miteinander.

So sehe ich **regelmäßige Fastenzeiten als einfache und nachhaltige Art der körperlichen und geistigen Gesundheitsvorsorge** - mit dem Bonus, dass dabei meist auch so manche überschüssige Kilos fallen. Das größte Geschenk allerdings ist sicher das, was wir uns selbst machen – mit unserer Offenheit für die feinen Impulse unserer Seele, die sich durch unseren Körper ausdrücken will und uns eine Richtung im Leben vorgibt.

Diese wunderbare Erfahrung können Sie auch zu Hause und mitten im Alltag machen – Verständnis und Unterstützung des Umfeldes vorausgesetzt. Auch dabei

**begleite ich Sie gern!**