

Wann kommt sie denn endlich, die Euphorie?!

Nein, dies wird kein Erfahrungsbericht über einen Selbstversuch mit psychotropen Substanzen. Ganz im Gegenteil.

Als ich letztes Jahr verkündete, dass ich eine Fastenwoche machen würde, war die Frage nach der vielbeschworenen Fasten-Euphorie eindeutig eines der Top-3-Themen, die mein Umfeld am brennendsten interessierten. Oder auch „Warum willst **Du** denn abnehmen?“.

Angesichts meines BMIs eine durchaus berechtigte Frage. Allerdings geht es beim Fasten nicht ums Abnehmen, sondern um eine Art Frühjahrsputz für Körper und Seele. Und damit wäre auch schon der absolute Spitzenreiter der am häufigsten gestellten Fragen beantwortet: „Warum?“. Sehr schön fand ich in diesem Zusammenhang den Zusatz „Warum bezahlst Du für einen Urlaub, wenn es da noch nicht mal was zu essen gibt?!“

Meine jüngere Kollegin war sogar der festen Überzeugung, dass man gar nicht so lange ohne feste Nahrung überleben könne, was mich mal wieder am Bildungsniveau der sogenannten Millenials zweifeln ließ. Warum also?

Schon seit Jahren spukte mir der Gedanke an eine Fastenerfahrung im Kopf herum. Die meisten Angebote haben mich aber eher abgeschreckt. Beim „Fastenwandern in den Bergen“ störten mich genau zwei Dinge: Wandern und Berge. Berge sind so gar nicht meine Welt, es sei denn sie stehen zufällig an einer Küste. Für meine kostbaren Urlaubstage wünsche ich mir Sand unter den Füßen, Entspannung, die Seele baumeln lassen... und keine sportlichen Höchstleistungen im Gebirge. Und dann war es plötzlich da – ein wie auf mich zugeschnittenes Angebot: Eine Woche Buchinger-Fasten auf Spiekeroog mit Qi Gong und ganzheitlichem Augentraining. Perfekt!

Vorab bekam ich neben einem Bogen mit Fragen zum Gesundheitszustand auch eine Packliste. Für mich kam diese einer Einkaufsliste gleich, da ich kaum etwas davon im Bestand hatte.



Ich kaufte also Körperöl, eine Trockenbürste für die morgendliche Abreibung und - ganz essentiell - einen Reise-Irrigator. Letzterer stellte mich direkt am ersten Abend vor ein Problem.

Als einzige Fastenanfängerin in der Gruppe wusste ich nicht damit umzugehen und erlebte einen kurzen peinlichen Moment, als es nach dem ersten Kennenlern-Abend hieß „So und jetzt ab auf die Zimmer und bitte den ersten Einlauf machen!“

Neben der Frage, ob ich als bekennende Schokolikerin eine ganze, lange Woche abstinenzfähig wäre, hatte mir die Anwendung dieses Bastelsets von Irrigator das meiste Kopfzerbrechen bereitet. Unter kompetenter Anleitung war das Gerät aber schnell zusammengebaut und die Funktionalität erklärt. Alles überhaupt kein Problem und ganz und gar nicht peinlich.

Der Tagesablauf bestand aus drei gemeinsam eingenommenen „Mahlzeiten“, bei denen es literweise Fastentee und stilles Wasser zu trinken galt. Und obwohl feste Nahrung natürlich verboten war (ebenso wie Alkohol, Nikotin und Schminken; letzteres damit auch die Haut mal durchatmen durfte), war der Tisch hübsch gedeckt und die Gruppe saß bei munterer Plauderei jeweils ein bis zwei Stunden zusammen. Es war also das perfekte Kontrastprogramm zum Kantinenessen, bei dem man versucht, in möglichst kurzer Zeit die nicht wirklich wahrgenommenen Speisen herunter zu schlingen

und dabei nichtssagende Pseudounterhaltungen mit Kollegen zu führen. Achtsames „Nicht-Essen“ - bei ausführlichen Gesprächen. Toll!

Vormittags standen Qi Gong und Augentraining im Park oder am Strand auf dem Programm - Sonnenschein fürs Gemüt und eine frische Nordsee-Brise für die Lungen inklusive. Nach dem „Mittagstisch“ wurde uns eine Siesta, also ein klassisches Mittagsschläfchen, verordnet. Dazu gab es für jeden eine Wärmeflasche, die als Leberwickel auf den Bauch gelegt wurde. Herrlich!

Eigentlich stand der Nachmittag zur freien Verfügung. Man konnte diesen z.B. für einen Besuch in der Therme oder für eine Massage nutzen. Die Insel-Masseurin kam auf Wunsch mit ihrem eigens für die Klapp-Liege umgebauten Lastenfahrrad in die Pension und hat sich unsere Verspannungen vorgenommen oder wahlweise einfach eine wunderbare Wohlfühl-Massage verabreicht. Da sich die Gruppe jedoch so gut verstand und erstaunlich schnell zusammengewachsen war, haben wir die meiste Zeit gemeinsam bei ausgiebigen Spaziergängen kreuz und quer über die Insel verbracht.

Beim „Abendessen“ erwartete uns das Highlight des Tages: Ein Weinglas, das zu einem Drittel mit einem Frucht- oder Gemüsesaft unserer Wahl gefüllt war und mit Wasser aufgefüllt wurde. Köstlich! Dazu gab es Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen, von Schüßler-Salzen über basische Körperpflege bis hin zum Augentraining. Und beschlossen wurde der Tag mit einem Einlauf, der schnell zur täglichen Routine und skurrilerweise zum allmorgendlichen Gesprächsthema wurde.

Das Fastenbrechen am letzten Abend fühlte sich an wie Weihnachten und Geburtstag auf einmal. Wir durften den Seminarraum nicht betreten und wurden auf Warteposition in die Küche gesperrt. Als es dann endlich losging, leuchteten unsere Augen vor Begeisterung, denn die Fastenleiterin hatte offenbar den halben Kurpark geplündert und aus Blüten, Zweigen und silbernen Kerzenleuchtern eine Festtafel gezaubert, auf der für jeden ein gedünsteter Apfel wartete.



Für eine halbe Stunde versanken wir in andächtiges Schweigen. Zu kostbar war der sinnliche Genuss, der betörende Duft des Apfels, der fruchtig-süße Geschmack ... ein wahres Feuerwerk der Sinne. Wir haben diesen Apfel zelebriert! Und als dann noch einer der Insel-Wirte mit Gitarre und Mundharmonika vorbeikam, um für uns nicht nur Shantys, italienische Klassiker und Western-Songs zu spielen, sondern auch die eine oder andere Anekdote zum Besten gab, war unser Glück perfekt.

Was wir in der Woche erlebt haben, hatte so gar nichts mit Entbehrung und Rückzug zu tun, sondern fühlte sich an wie eine eher opulente Zeit, prall gefüllt mit anregenden Gesprächen, Lachen,

schönem Miteinander und Genuss. Nebenbei haben wir unseren Körper gereinigt, die Gedanken entrümpelt und uns mit frischer Energie aufgetankt.

Und was war nun mit der Euphorie? Die kam bei mir tatsächlich - etwas zeitverzögert - als ich wieder zu Hause war. Dafür aber mit voller Wucht. Vielleicht war es auch die Freude darüber, es geschafft zu haben, oder darüber, eine tolle Woche mit netten Menschen verbracht zu haben. Egal - wichtig war nur, dass ich mich einfach gut fühlte, während der Woche und noch lange Zeit danach. Und – was soll ich sagen? Ich werde es wieder tun!

Probiert's doch auch mal aus!

Andrea Schepers

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de . Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser Archiv aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...