

# FASTEN ALS AUFBRUCH

ES GEHT NICHT UNBEDINGT DARUM, DAS LEBEN  
AUF EINEN SCHLAG KOMPLETT UMZUSTELLEN,  
SONDERN DARUM, KLEINE, ABER REALISTISCHE  
VERÄNDERUNGEN IM LEBENSSTIL HERBEIZUFÜHREN,  
DIE JEDOCH LANGFRISTIG EINE GROSSE WIRKUNG  
AUF IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN HABEN.

Ihre Fastenwoche mit vielen wertvollen Erfahrungen geht zu Ende. Sie freuen sich schon auf die erste Mahlzeit, das Fastenbrechen mit einem köstlichen Apfel. Vielleicht bedauern Sie auch, dass die Woche schon vorbei ist, und würden gerne noch einige Tage weiter fasten. Womöglich planen Sie auch bereits die nächste Fastenwoche. Jedenfalls beschäftigen sich Ihre Gedanken mit dem „danach“, dem Aufbau. Die Aufbau tage sind ein wichtiger Bestandteil jeder Fastenerfahrung und gewährleisten einen optimalen Übergang in den normalen Alltag mit normaler Ernährung.

Doch was ist „normal“? Erinnern Sie sich, wie Sie sich vor der Fastenwoche fühlten – und wie fühlen Sie sich jetzt? Ballast ist abgefallen. Sie fühlen sich leichter: körperlich, psychisch und geistig. Sie spüren sich selbst wieder. Und Sie spüren frische Lebenslust und Lebenskraft.

Wollen Sie wieder zurück in das alte „normal“? War das Fasten nur eine wohlverdiente Pause vom „normalen“ Alltag? Werden die frischgewonnene Lebenslust und Lebenskraft noch einige Zeit anhalten, aber im Laufe der kommenden Monate langsam wieder nachlassen? Oder nehmen Sie sich aus dieser Woche etwas mit und nutzen die wertvolle Fastenerfahrung als Aufbruch in ein neues „normal“ im Alltag? Während der Fastenwoche haben Sie alte Gewohnheiten unterbrochen und Raum für neue geschaffen. Nutzen Sie diese Gelegenheit und unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden auf Dauer!

Als Sie gefastet haben, konnten Sie erfahren, wie gut bewusster Verzicht Ihnen tut – vielleicht können Sie auch im Alltag etwas Verzicht üben? Im Kloster haben Sie die heilende Kraft von Ruhe erlebt – vielleicht können Sie auch im Alltag etwas Ruhe einbauen? Sie haben die langen Spaziergänge in der Natur und in frischer Luft genossen – vielleicht können Sie auch in den Alltag etwas Bewegung, Natur und frische Luft integrieren? Sie haben in Pernegg viel über gesunde Ernährung gelernt – vielleicht können Sie die eine oder andere Ernährungsverbesserung umsetzen? Sie haben möglicherweise während dieser Woche die entspannende Wirkung von Yoga oder Meditation erfahren – vielleicht können Sie auch im Alltag 15 Minuten täglich in Entspannungsübungen investieren?

Es geht nicht unbedingt darum, das Leben auf einen Schlag komplett umzustellen, sondern darum, kleine aber realistische Veränderungen im Lebensstil herbeizuführen, die jedoch langfristig eine große Wirkung auf Ihr persönliches Wohlbefinden haben.

Nehmen Sie das Ende Ihrer Fastenwoche nicht als Ende einer wertvollen Erfahrung, sondern als Aufbruch in ein neues „normal“ im Alltag. Nutzen Sie Ihre frischgewonnene Lebenslust und Lebenskraft, um während der Aufbau tage neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Ihre Gesundheit wird es Ihnen auf Dauer danken: Körperlich, psychisch und geistig.  
DR. PHILIPP TAVAKOLI

Foto: Avelino Calvar Martinez | Burst

Erfahren Sie mehr  
über Dr. Philipp Tavakoli

