

Hängematte für die Seele

Fasten in Pernegg

Früher dachte ich immer, dass Erholung nur in Verbindung mit Sonne, Strand und Souflaki möglich ist. Ein Sommer ohne Griechenland? Undenkbar. Abschalten gab es nur in Kombination mit Hängematte und Ouzo. Und war man am Ende des Urlaubs nicht braungebrannt und mindestens drei Kilo schwerer, hat man sich wohl nicht entspannt.

Ja, so war das bei mir.

Bis mich der Weg nach Pernegg führte.

Warum und wie ich auf die Idee kam, eine Woche Fasten im Kloster zu buchen, weiß ich gar nicht mehr. Ich erinnere mich nur, dass es von Anfang an ein gutes Gefühl in mir auslöste. Alleine wegfahren, nur auf mich schauen. Auf mich hören. Über das Fasten an sich habe ich mir anfangs gar nicht so viele Gedanken gemacht. Aber irgendwie bin ich dann da reingekippt, in diesen Prozess. Ein „ohne wenn und aber“. Entlasten, entleeren, entsorgen. Und dazu diese Stille. Diese unfassbar dankbare, denkbare Stille. Zu meiner ersten Fastenwoche in Pernegg fuhr ich mit vielen Fragen und hoffte, in der Stille Antworten zu finden. Am Ende der Woche hatte ich keine einzige Antwort gefunden – weil die Fragen sich in der Stille aufgelöst

haben. Erhabene Klarheit. In meinem Kopf, in dem sich die Gedanken-Marionetten immer in ihren eigenen Fäden verirrt, war plötzlich Ordnung, Leere, Ruhe.

Alle meine Aufenthalte in Pernegg waren ein Neuanfang, eine merkwürdige Besinnung auf Wesentliches, eine Reise, die mit Souflaki und Ouzo niemals möglich gewesen wäre. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich fahre nach wie vor jedes Jahr nach Griechenland. Ich liebe das immer noch: kleine Tavernen, gegrillter Oktopus, warmer Sand unter den Füßen. Aber meine ganz persönliche Hängematte hängt jetzt in Pernegg. Dort lege ich mein Seelchen hinein. Und werde still.