

Fasten für die Seele

Erst verzichten, um dann wieder mal so richtig die Seele baumeln zu lassen

Fasten ist ein optimales Mittel zur Psychohygiene: von alten Lasten und Blockaden befreit, ist der Weg frei für neue Perspektiven.

Schon allein, um eine Kur durchzuhalten, sind vor allem Selbstdisziplin und ein starker Wille erforderlich. So gesehen ist Fasten vor allem auch eine geistige Herausforderung.

Beim gemeinschaftlichen Fasten werden sogar bestimmte „Fastenopfer“ für andere Menschen erbracht. Als politisches Instrument kann diese Form der Selbstbeherrschung durchaus mächtig sein und Großes bewirken, man denke nur an Mahatma („Große Seele“) Ghandi, der mit seinen Hungerstreiks legendäre Erfolge in politischen und religiösen Kämpfen erzielte.

Hier aber geht es erst einmal um die ganz persönliche psychische Erfahrung beim Fasten.

Mutterseelenallein?

Seelische Vorgänge sind einer direkten Beobachtung von außen nicht zugänglich, sie sind subjektive Erfahrungen. Zur persönlichen Entwicklung gehören immer auch Phasen eines freiwilligen Rückzugs von anderen Mitmenschen, denken Sie dabei an das Sinnbild des Eremiten. Auch in den Mythen religiöser Führer spielt die bewusst gewählte Einsamkeit bei der Suche nach Erkenntnis und spiritueller Erleuchtung eine zentrale Rolle. Kein anderer kann Ihnen letztlich dabei helfen, Ihre innere Mitte zu finden.

Seelenfrieden

In der heutigen Leistungsgesellschaft sehen sich die Menschen einen immer größeren Druck ausgesetzt, es entsteht ein von Freizeitforschern so genannter „Komplexitätsstress“.

Fasten für die Seele muss daher auch vor allem eines beinhalten: das Nein-Sagen zur Reizüberflutung und die Konzentration auf WESENTliches. Frei-Werden (von Konventionen, äußeren Zwängen, Gewohnheiten, eingefahrenen Verhaltensweisen) und in sich selbst schauen, in sich hineinhorchen: alle Sinne gebrauchen, die eigene Intuition wieder entdecken.

Fasten bedeutet Verlangsamung und Entschleunigung, vorsätzliches Stehenbleiben, um sich zu sammeln, sich neu zu ordnen sowie zu hinterfragen und Geschehenes aufzuarbeiten.

Schaffen Sie Bewusstsein, handeln Sie bewusst. Egal, was Sie tun, machen Sie es (sich) bewusst. Gönnen Sie sich die Zeit, darüber nachzudenken und genießen Sie die neue Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.

In aller Seelenruhe

Ruhe finden ist ebenso wie das Zeit nehmen natürlich heutzutage problematisch. Wenn es gar nicht anders geht, fahren sie eben ein paar Tage an einen Ort, wo sie beides haben. Auch Entspannungstechniken können helfen.

Bewegen Sie sich, möglichst an der frischen Luft. Aber bitte nicht übertreiben! Plötzlicher Hochleistungssport ist kontraproduktiv und überfordert den Körper. Machen Sie einen Spaziergang, beobachten Sie die ersten Frühlingsboten in freier Natur.

Schlafen: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Während der Fastenkur kann es auch zu Schlafstörungen kommen. Notieren Sie, was Ihnen Ihr Unterbewusstsein nun häufig verstärkt mitteilen will, führen Sie ein Traumtagebuch.

Seelenqualen

Während einer Fastenkur werden Erinnerungen, Verdrängtes und Vergessenes wieder freigelegt und alte Narben treten zum Vorschein: auch die antike Psyche musste bis in die Unterwelt und einiges durchmachen, bis sie ihren geliebten Amor wieder in den Armen halten konnte.

Rechnen Sie mit Krisen. Die meisten Fastenden sind weniger belastbar und anfälliger für Stress. Seelische Tiefs gehören ebenso dazu wie auch körperlich kritische Phasen: niedriger Blutdruck kann zu Konzentrations- und Kreislaufschwierigkeiten und Lustlosigkeit führen. Um dem entgegenzuwirken, sollte man sich an langsames Aufstehen gewöhnen.

Abschließend bleibt zu sagen, dass nicht jeder den beschwerlichen Weg einer inneren Reinigung alleine gehen kann und soll. In vielen Fällen ist ein Beistand sinnvoll: dies kann ein Arzt oder Psychologe sein, oder aber auch eine Gemeinschaft/ Gruppe, in der man gemeinsam fastet und sich verschiedene Problematiken buchstäblich von der Seele reden kann.

Autorin: Cornelia Auer Bakk.
<http://www.enjoyliving.at>

