



VEREIN
EUROPÄISCHE
KLOSTERHEILKUNDE
GUT AICH



Fragen – Gedanken – Antworten in Zeiten von Covid 19 vom 08.04.2020



„Coronaregeln lockern“ ist wie „Abfasten“

Unsere staatlichen Covid19-Krisenmanagerinnen und -manager kommen mir vor wie besorgte Fastenkursleiterinnen und -leiter am Ende eines Fastenkurses, die ihre Fasten-Gruppe wieder auf das „normale“ Leben vorbereiten wollen. Wenn ich sie reden höre, stelle ich große Übereinstimmungen fest. Sie stehen unter dem Druck so schnell wie möglich und so viel wie möglich zu lockern. Nach dem Fasten und nach dieser Krise haben wir „Hunger nach Leben“. Dabei wissen sie und wir auch, dass das Abfasten nur vernünftig, schrittweise und langsam gehen kann.

Vor über 30 Jahren, nach einem Fastenkurs mit Studenten in Michaelbeuern, war ich fast auf verlorenem Posten, als ich mit meinen Abfastenregeln überzeugen wollte. Zwei der Teilnehmer konnten sich nicht daran halten und deckten sich im nahen Supermarkt mit „leichten“ Snacks ein: Bio-Müsliriegel, Cola light und jede Menge Bananen, die sie dann sofort nach der „Abfasten-Suppe“ in ihrem Zimmer verzehrt haben - mit fürchterlichen Folgen! Sie hatten Bauchweh und lange, explosive Sitzungen auf der Toilette. Sie schworen sich nie mehr einen Fastenkurs zu machen. So ähnlich könnte es auch denen passieren, die unvorsichtig mit den „Covid19-Lockerungen“ umgehen.

Ein paar heiße Tipps:

Weniger, langsamer und bewusster ist besser als viel, schnell und unachtsam.

Langsam kauen, intensiv schmecken und genießen bringt mehr Freude und Genuss.

Schnelles und vieles Essen führt zu Verdauungsbeschwerden und zum „Jojo-Effekt“.

Je mehr das Fasten (die Covid19-Maßnahmen) positiv angenommen wurden und werden, desto leichter kann man sie loslassen.

Es gibt Dinge, die man beim Abfasten unbedingt die ersten Tage meiden soll: Zucker, schwer verdauliche Speisen, zu vieles Essen auf einmal usw.

In Covid19-Zeiten heißt das: Vorsichtsmaßnahmen, die sich bis jetzt bewährt haben, sollen nicht einfach über Bord geschmissen werden. Sondern vernünftig weiter geführt werden.

Die positiven Erfahrungen des Fastens und der Covid19-Maßnahmen sind es wert, sie in den Alltag zu übernehmen. Sie haben ja auch wirklich Nutzen und Erfolg gebracht. Vor allem weil sie nicht nur einem einzelnen, sondern vielen Menschen geholfen haben.

*Viel Geduld beim „Abfasten“!
P. Johannes Pausch OSB*