

## Fazit nach 40 Tagen fasten



Vor längerer Zeit hatte ich den Wunsch verspürt 40 Tage lang zu fasten. Dafür hätte ich mich von meiner Arbeit und meinen Mitmenschen zurück ziehen müssen. Das hätte eine längere Vorbereitung beansprucht. Daher habe ich eine Alternative gesucht. So bin ich auf die Idee gekommen meine Essgewohnheiten zu ändern und habe die Entscheidung getroffen während 3 Monaten, nur ein Mal pro Tag zum essen. Da ich über eine überdurchschnittliche Disziplin verfüge, kann ich mich problemlos daran halten. Schon nach wenigen Tagen habe ich gemerkt, wie viel Zeit ich gewinne. Also hatte ich plötzlich mehr Zeit für Meditation aber auch für Bewegung und frische Luft.

Schnell hat mich diese neue Struktur auf meine versteckten Essgewohnheiten aufmerksam gemacht. Wie oft und wie viele Zwischenmahlzeiten ich mir sonst im Alltag gönne. Ein Stück Schokolade bei einer Pause oder eine kleine Packung Pommes-Chips unterwegs nach einer Veranstaltung. Bald wurde mir klar, welche Kompensationsmuster, aber auch welche Gewohnheiten, fast Automatismen sich in meinem Alltag verstecken.

Ich hatte selbstverständlich gewisse Bedenken im Bezug auf meine körperliche und kognitive Kraft. Aber es war umgekehrt, ich war weniger müde und konnte klarer denken. Egal zu welchem Zeitpunkt ich gegessen habe, meine Nachmittagskrisen treten nicht mehr auf.

Bald fühlte ich mich leichter und beweglicher. Auch mein Gewicht veränderte sich rasant. Schlussendlich verlor ich 11 kg in 3 Monaten. Nach ca. 2 Monaten merkte ich, dass mein Geruchssinn intensiver war, ich konnte viel differenzierter riechen und schmecken als zuvor. Aus meiner Sicht hat sich in dieser Zeit verändert, ich sehe In der Nähe und in der Ferne besser als je zuvor.

Aber das Besondere und auch der Grund dieses „Fastens“ war die Klarheit, die ich gesucht hatte. Es wäre, als ob ich mehr Zeit für anstehende Entscheidungen gefunden hätte. Und ich traf einige Entscheidungen was mein privates und berufliches Leben betrifft.

So werde ich in der Zukunft meiner Arbeit mehr auf das Wesentliche fokussieren. Ich werde nicht mehr so viele verschiedene Angebote anbieten.

Meine Aufgabe bleibt „die Begleitung von Einzelpersonen, Paaren oder Gruppen in privat- oder beruflich/geschäftlichem Kontext. Auch ist es mir wieder klar geworden, dass ich eine besondere Affinität für Menschen und Gruppen am Rande der Gesellschaft und damit für komplexe Probleme und Themen habe.

Was meine Essgewohnheiten angeht, sieht es so aus, dass ich diesen Ess-Modus, ein Mal pro Tag zu essen, beibehalten werde.

In der Zeit in der ich arbeite, stärkt dieses Leer-Sein meine Klarheit und Hellsicht und wenn ich frei habe, werde ich lockerer damit umgehen, um das Leben zu geniessen.

**Patrick R. Afchain**  
**Sozialpädagoge HFS**  
**Zen-Lehrer / Coach**

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li