

Heike Sonnefeld

Fasten als Chance zur Neuorientierung – Entdecken, Experimentieren, Integrieren

IHP Manuskript 1104 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Heike Sonnefeld

Fasten als Chance zur Neuorientierung – Entdecken, Experimentieren, Integrieren

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt all den wunderbaren Menschen, die mich auf meinem Weg zum Counselor unterstützt, meine Fastenkursangebote angenommen und mich in meinem Schreibprozess wertschätzend, aber auch kritisch beraten haben.

Vorwort

Meine Mutter fragte mich vor über 30 Jahren eines Tages: „Hast du Lust mit mir zu fasten?“ Ich sah sie erstaunt an und meine spontane Reaktion lautete: „Ich fühle mich gesund und zur inneren Einkehr habe ich keine Lust. Und wieso soll ich freiwillig auf meine Lieblingsspeisen und meinen geliebten Milchkaffee verzichten?“ Doch nach einer Bedenkzeit ließ ich mich auf dieses Experiment ein und wurde im positiven Sinne „infiziert“. Die Wirkungen des Fastens, das in mir Euphorie und Glück auslöste, waren so fas(t)zinierend und inspirierend, dass ich im Laufe der folgenden Jahre mehr und mehr meinen Herzenswunsch wahrnahm, tiefer in die Fastentheorie und -praxis einzutauchen. Ich setzte meinen Wunsch im Jahr 2006 in die Tat um, indem ich eine Ausbildung zur Fastenleiterin abschloss.

Gliederung

1. Einleitung
2. Gestalt & Orientierungsanalyse
3. Motivationen zum Fasten
4. Ernährungsgewohnheiten und die Chance zur Neuorientierung - Fallbeispiele
5. Struktur und Inhalte meiner Fastenkurse
6. Stärkung von Kraftquellen
7. Resümee und Ausblick

Literaturverzeichnis

Anhang: Fragebogen zu Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugendzeit

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit gibt wesentliche Aspekte und Erfahrungen meiner Beratungspraxis im Rahmen von jeweils einwöchigen Fastenkursen wieder. Deren Grundlagen beruhen einerseits auf meiner Ausbildung zur Fastenleiterin an der Deutschen Fastenakademie (dfa) mit den Schwerpunktthemen: „Fasten: Theorie und Selbsterfahrung, Ernährung,

Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung“. Das erworbene Zertifikat berechtigt zur Durchführung von Fastenkursen, entweder eigenverantwortlich für gesunde oder aber als Partnerin von fastenerfahrenen Ärzten und Ärztinnen für kranke Menschen. Andererseits basieren die Fastenkurse auf meiner Weiterbildung zum Counselor beim Institut für Humanistische Psychologie (IHP) mit dem Abschluss Counselor IHP, Fachrichtung Gestalt & Orientierungsanalyse. Diese Qualifizierung berechtigt, ebenfalls eigenverantwortlich Beratungsprozesse im „nichtheilkundlichen“ Zusammenhang durchzuführen sowie in Kooperation mit „heilkundlich“ tätigen Kollegen und Kolleginnen zu arbeiten. Die Kombination als Fastenleiterin und Counselor erweitert die Chance, Menschen vor, während und über die Fastenzeit hinaus in ihren persönlichen, sozialen, geistigen und emotionalen Entwicklungen Beraterisch unterstützen zu können. Da es sich bei den beschriebenen Auszügen der Praxisfeld-Studien um Beispiele ausschließlich mit Frauen handelt, habe ich für sie die rein weibliche Schriftform gewählt. Ihre Aussagen werden sinngemäß zusammengefasst wiedergegeben.

2. Gestalt & Orientierungsanalyse

Die Gestalttherapie wurde von Fritz Perls begründet, dessen Pionierarbeit Albrecht Boeckh wie folgt zusammenfasst: „Gestalttherapie geht von der grundsätzlichen Leib-Seele-Geist-Einheit aus. Sie versteht den Menschen als selbst regulierenden Organismus im Kontakt mit seinem lebensnotwendigen, physischen und sozialen Umwelt-Feld. Störungen des Verhaltens oder der Befindlichkeit sind auf die Blockierung dieser Selbstregulation im Kontakt mit dem Umfeld zurückzuführen. Gestalttherapie ist eine Methode, die bei der Auflösung dieser Blockaden hilft. Sie konzentriert sich dabei auf das, was im *Hier und Jetzt* im Kontakt mit der Mitwelt und Umwelt im Vordergrund des Gewahrseins ist. Ihr Ziel ist es, auf diese Weise die lebenden Potentiale der Persönlichkeit freizulegen und den kreativen Kontakt der Menschen mit ihrer Umwelt zu fördern“ (Albrecht BOECKH, 2006, S. 11). Im Rahmen der inhaltlichen Weiterentwicklung durch das Institut für Humanistische Psychologie wurde der Begriff „Gestalttherapie“ durch den Ausdruck „Gestalt“, den ich im weiteren Text verwende, ersetzt.

Die Orientierungsanalyse wurde von Klaus Lumma begründet und folgendermaßen erklärt: „In der Orientierungsanalyse geht es um das Herausfinden (Analysieren) der persönlichen wie beruflichen Zielvorstellungen (Orientierungen) eines Menschen unter besonderer Berücksichtigung seiner Entwicklungsgeschichte im Kontext der heutigen Lebensumstände (Biographie)“ (Klaus LUMMA, 1999, S. 15).

Methodisch ist die Gestalt erlebnisorientiert ausgerichtet, unter anderem durch das Rollenspiel in Form von Stuhlarbeit und den Einsatz von kreativen Elementen. Die Orientierungsanalyse hingegen ist überwiegend geprägt durch eine strukturierte Arbeitsweise. Beispielsweise können mittels eines Fragebogens Früherinnerungen erhoben werden. Meine Beobachtungen in der Vergangenheit zeigen, dass fastende Menschen im Besonderen die Verknüpfung aus erlebnisorientiertem und strukturiertem Arbeiten schätzen.

3. Motivationen zum Fasten

Fastenzeiten sind aus religiösen Traditionen wie Bußzeiten und aus Notlagen wie Mangel an Jagdbeute erwachsen. In unserer Kultur hat sich das Fasten zu einer freiwilligen, zeitlich begrenzten Entsagung fester Nahrungszufuhr sowie von Genussmitteln entwickelt. Diese Form des Fastens ist die Basis meiner Praxisfeld-Studien. Sie beinhalten das „Nichtessen“ als gewünschte Polarität zum „Essen“. Das Fasten wird durch die Umschaltung von Energie-Programm I (Ernährung von außen) auf Energie-Programm II (Ernährung von innen) eingeläutet (Hellmut LÜTZNER, 2008, S. 13). Weiterhin schreibt Hellmut Lützner zum Fasten: „Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht von selbst. Die Programme laufen automatisch ab. Die richtige Umschaltung von Energie-Programm I auf Energie-Programm II wird vorbereitet

- durch das Wissen um die im Menschen vorprogrammierte Fähigkeit zum Fasten,
- durch das Vertrauen in die Ungefährlichkeit dieses natürlichen Weges,
- durch den freiwilligen Entschluss zu fasten,
- durch eine gründliche Darmentleerung, das Signal zum Umschalten und die Einleitung des Fastens“ (Hellmut LÜTZNER, 2008, S. 12).

Aufgrund zahlreicher Untersuchungen weiß man um Wirkungen des Fastens wie Entspeicherung (Entleerung überfüllter Salz-, Fett- und Eiweißspeicher), Entgiftung (erhöhte Ausscheidung von Stoffen, die den Körper belasten wie Umweltgifte oder Stoffwechselendprodukte), Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel sowie Gewichtsabnahme (Françoise WILHELMI DE TOLEDO, 2006, S. 243-244).

Diese Effekte sind bisweilen für Menschen Motivation genug, sich auf das angeleitete Fasten einzulassen. Darüber hinaus gibt es Menschen, die das Fasten als Einladung zum Nachdenken über innere Haltungen betrachten. Eine etwa 50 jährige Teilnehmerin schildert: „Ich habe oft in meinem Leben gefastet und stellte mir zu Anfang der Fastenzeit stets eine andere Sinnfrage. Dieses Mal ist es die Frage: Was brauche ich *wirklich* in meinem Leben? Ich bin neugierig darauf, was ich entdecken werde.“

Während des Fastens ist häufig zu beobachten, dass sich Menschen ihren persönlichen Themen eher öffnen als in Phasen der Alltagsroutine. Zahlreiche Rückmeldungen fastender Menschen in meinen Kursen lassen darauf schließen. Sie berichten von Wirkungen, die sie in dieser breiten Vielfalt ausschließlich in der Fastenzeit erleben wie „Loslassen“ und Innehalten können, Offenheit für Neues, Förderung der Wahrnehmung und Achtsamkeit, Stärkung des Vertrauens in die individuellen Fähigkeiten des eigenen Körpers, Erhöhung der Kreativität sowie Gewinn von geistiger und gedanklicher Klarheit. Unterstützt wird dies alles durch Veränderungen des Stoffwechsels von Botenstoffen des Gehirns wie Serotonin als Glückshormon (Françoise WILHELMI DE TOLEDO, 2006, S. 244).

Das Fasten ist eine Musterunterbrechung, die fastende Menschen in eine „andere Wahrnehmungswelt“ hineinführt. Vertraute Selbstverständlichkeiten wie das Essen werden unterbrochen. Das erweitert die Chance, Neues während der Fastenzeit zu entdecken, sich neuen Orientierungen gegenüber zu öffnen, damit zu experimentieren und gegebenenfalls über die Fastenzeit hinaus in den Alltag zu integrieren. In meinen Kursen äußern Menschen vornehmlich zum Thema „Ernährung“ den Wunsch, eingefahrene Muster verändern zu wollen. Da Veränderung über Bewusstwerdung möglich ist, habe ich zu Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugendzeit einen Fragebogen entwickelt, den die Teilnehmerinnen in der Fastenzeit ausfüllen können. (siehe Anhang)

4. Ernährungsgewohnheiten und die Chance zur Neuorientierung - Fallbeispiele

Im Folgenden führe ich ausgewählte Antworten fastender Menschen zum Fragebogen und ein Fallbeispiel zur Früherinnerung auf. Einige Teilnehmerinnen sind überrascht darüber, wie sich ihre alten Ernährungsgewohnheiten auf ihr heutiges Leben immer noch stark auswirken. Manche wollen daran etwas ändern, andere gelangen zu der Erkenntnis, dass die bisherigen Ernährungsgewohnheiten „gut“ und „richtig“ und Veränderungen nicht gewünscht sind.

Fallbeispiele zur Bewusstwerdung von Ernährungsgewohnheiten

„Als Kind musste ich meinen Teller leer essen, sonst gab es Stubenarrest und ich durfte nicht zum Spielen rausgehen. Ich war moppelig. Meine Eltern wollten, dass ich groß und stark werde. Um *Punkt* 13 Uhr wurde mit meiner Schwester und Mutter und um *Punkt* 18 Uhr zusätzlich mit meinem Vater zusammen warm gegessen. Ich nahm das Essen oft als Strafe und Druck wahr. Ich baute deshalb Motzigkeit und inneren Widerstand auf. Momentan nehme ich zu *festgelegten Tageszeiten* das Essen mit meiner jetzigen Familie ein. Nachdem ich darüber nachgedacht habe, ist mir klar geworden, dass ich diese Starrheit eigentlich gar nicht mehr möchte und sie auf meine Art und Weise umgestalten kann.“

„Ich war früher spindeldürr, da ich nicht essen wollte. Als Kind habe ich Essen gehasst. Meine Eltern strafte mich, wenn ich gar nicht gegessen oder nicht aufgegessen hatte, mit leichten Schlägen auf den Po. Es wurden große Mengen Fleisch, vor allem Speck gegessen. Nun wird mir durch das Erinnern deutlich, wieso ich auch heute überhaupt kein Schweinefleisch mag. Bei Gedanken an Speck und Schweinefleisch entwickle ich Ekelgefühle, die in mir nach wie vor Übelkeit auslösen.“

„Meine Kindheit verbrachte ich in Sibirien. Dort gab es im Winter überwiegend Eingemachtes. Im Sommer dagegen gab es viele frische Beeren. Meine Familie hatte einen Schrebergarten und wir bauten selbst Gemüse an. Wir haben uns saisonabhängig ernährt, was meine Ernährungsgestaltung nachhaltig geprägt hat. Beim Aufschreiben spüre ich, wie sehr ich meine Kindheit im Schrebergarten und das Beerensammeln geliebt habe.“

„Ich habe damals vor allem deftige Kost in Form von Fleischgerichten mit Bratensoße gegessen. Noch jetzt mag ich diese Gerichte gerne. Ich nenne sie meine *Fleisch-Highlights* und empfinde *Wohlfühlen und Freude* dabei. Mir ist bewusst geworden, dass sie mich an das harmonische Miteinander beim Familienmittagessen mit meinen Eltern und Großeltern erinnern.“

„Für mich gab es *eine* neue, erhellende Erkenntnis durch den Fragebogen. Ich musste alles aufessen, was auf meinem Teller war. Ich werde prüfen, ob ich diese Angewohnheit nach wie vor brauche.“

Durch die Bewusstwerdung ist der Weg in Richtung neuer Orientierungen geebnet. Im Folgenden wird beschrieben, wie durch die Erhebung und Bearbeitung einer Früherinnerung aktiv weiter daran gearbeitet werden kann.

Fallbeispiel zur Früherinnerung

Eine ältere Teilnehmerin äußert den Wunsch nach Einzelgesprächen. Wir vereinbarten drei Sitzungen auf Basis der Gestalt & Orientierungsanalyse. Beim orientierungsanalytischen Arbeiten werden zu einem Thema oder einer konkreten Situation in Form eines Interviews

eine oder mehrere spontane Früherinnerungen mit dem Charakter der Einmaligkeit, der Angabe des ungefähren Lebensalters, des inhaltlichen Hauptaspektes und des begleitenden Gefühles im Hier und Jetzt eingeholt (Klaus LUMMA, 1999, S. 16). Ich lese der Teilnehmerin eine Auswahl von Fragen zu Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugendzeit vor und schreibe ihre Antworten auf. Eine Frage lautet: „Wie wurde gegessen?“ Sie antwortet: „Mittags esse ich mit meinen Eltern und ihren Angestellten am Esstisch in unserer Bäckerei. Ich sitze zwischen meinen Eltern. Ich erinnere mich, dass ich eines Tages plötzlich meinen Vater so lange boxe, bis er seinen Teller nimmt, sich vom Tisch erhebt und fortan allein in der Privatwohnung eine Etage höher das Essen einnimmt. Bei diesem Ereignis bin ich acht Jahre alt.“

Auf weiteres Nachfragen fährt sie fort: „Meine Haltung meinem Vater gegenüber ist stets von inneren Kämpfen geprägt. Ich bin trotzig und wütend auf ihn. Während ich davon erzähle, fühle ich mich unwohl und mir ist kalt.“ Nachdem sie sich ihrer Gefühle bewusst geworden ist, wünscht sie sich, mit ihrem vor langer Zeit verstorbenen Vater in liebevollen Kontakt kommen zu können. Zur Bearbeitung biete ich ihr das gestalttherapeutische Rollenspiel der Stuhlarbeit an. Dazu werden, neben ihrem Klientinnenstuhl, zwei zusätzliche Stühle aufgestellt, die stellvertretend für sie und ihren Vater stehen. Im Wechsel schlüpft sie mal in die Rolle ihres Vaters und mal in ihre eigene. Sie nimmt jeweils auf dem dafür ausgewählten Stuhl Platz, um Gedanken und Gefühle von sich bzw. ihrem Vater wahrnehmen zu können. Unterstützt wird die Arbeit durch Fragen, die der Klientin neue Sichtweisen eröffnen. Das Ergebnis am Ende dieser Sitzung ist, dass sich Tochter und Vater im Gewahrsein des Augenblicks ihre Liebe zueinander gestehen und ausdrücken können. „Mir war bisher gar nicht klar, dass ich meinen Vater wirklich lieben darf. Doch jetzt spüre ich, auch wenn das ungewohnt klingt, dass ich das darf.“

Den Erlaubnissatz „*Ich darf meinen Vater lieben*“ wiederholt sie mehrmals und schreibt ihn auf eine Kunstkarte. Sie lächelt dabei und gibt an, eine angenehme Körperwärme zu verspüren. „Leichter ist es für mich, den Erlaubnissatz aufzuschreiben als ihn auszusprechen. Ich brauche noch eine Weile, bis er mir vertraut über die Lippen kommt. Ich weiß, dass ich mich aus diesem erlebten Aussöhnungsmoment nähren kann. Es berührt mich zutiefst, die Liebe meines Vaters gespürt zu haben und ihn jetzt besser verstehen zu können.“

Im Verlauf der nächsten Sitzungen berichtet die Klientin, dass sie mit dem Schreiben ihrer Lebensgeschichte begonnen hat.

Dieses Beispiel zeigt, dass sich bereits in der ersten Früherinnerung nützliche Lösungen für die Teilnehmerin ergeben haben sowie Neuorientierung durch aktive Bearbeitung, Veränderung der persönlichen Sichtweise und Lebenshaltung möglich wird.

5. Struktur und Inhalte meiner Fastenkurse

Ich habe im Laufe der Jahre einen „roten Faden“ entwickelt, der den Ablauf meiner Fastenkurse strukturiert und Sicherheit und Halt gibt. Basis meines Angebotes ist das „Buchinger-Fasten“, das als Lehrmethode nach Otto Buchinger bei der Ausbildung zur Fastenleiterin eingesetzt wird. Innerhalb der Kurse finden alle zwei Tage für je zwei Stunden Zusammenkünfte statt. Erfahrungen aus vergangenen Fastenkursen zeigen, dass es fastenden Menschen hauptsächlich um das Thema „Gesundheit“ geht. Sowohl Counseling als auch Fasten dienen der Gesundheitsvorsorge und –erhaltung, der Analyse und Veränderung von persönlichen Lebensplänen und –zielen sowie der Bewältigung von Krisen. Darüber hinaus gehört zur Durchführung eines Fastenkurses eine grundsätzliche Haltung von mir als Fastenleiterin und Counselor, die als Mittelpunkt die fastenden Menschen sieht. Achtung, Anerkennung und Wertschätzung ihnen und ihren

Lebensgeschichten gegenüber sind die Basis, um sie beim Fasten in ihren Entwicklungsprozessen empathisch beraten, unterstützen und ermutigen zu können. Ziel ist, dass sie eigenverantwortlich und selbstständig Lösungen bei durch das Fasten hervorgetretenen Konflikten und Problemen entwickeln und bei Alltagsschwierigkeiten lernen, damit lösungsorientiert umgehen zu können. Die Stärkung des daraus gewonnenen Selbstwertgefühles schenkt den fastenden Menschen eine sprudelnde, innere Quelle, aus der sie sich nähren und Kraft schöpfen können, um sich mit all ihren Licht- und Schattenseiten annehmen und auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen zu können.

Informationsveranstaltung und Auftragsklärung

Etwa zehn Tage vor Beginn der Fastenzeit wird eine Informationsveranstaltung angeboten, in deren Rahmen theoretische und praktische Informationen der „Buchinger-Methode“ vermittelt werden. Häufig habe ich bei Rückfragen beobachten können, dass diese mit dem Wörtchen „Muss“ beginnen. „*Muss* die Darmreinigung mit einem Einlauf gemacht werden?“ „*Muss* die Fastenbrühe salzlos eingenommen werden?“ Diese Art der Fragestellung und den von mir wahrgenommenen Druck deute ich als Zeichen einer unbewussten Sehnsucht nach Erlaubnissen. Ich mache die Teilnehmerinnen darauf aufmerksam, dass sie eine für sich akzeptable Alternative finden dürfen. Zusätzlich dient die Informationsveranstaltung der Auftragsklärung. Wer darf fasten und wer nicht? Nach Besprechung dieser Fragen kommt es bei Kurszusage zum Vertragsabschluss.

Einstimmungsphase und „Sacken lassen“

Die Einstimmungsphase liegt zwischen Informationsveranstaltung und erstem Entlastungstag und ermöglicht, die Wirkung der Informationsveranstaltung „sacken“ zu lassen („Asco Mentalität“), die ursprüngliche Entscheidung zu überprüfen und sich auf die Fastenzeit einzulassen und vorzubereiten. Manchmal werden zunächst geäußerte Ab- oder Zusagen zurückgenommen. Eine Interessentin berichtet mir, dass sie Angst vor dem Hungerleiden habe und deshalb ihre Zusage zurückziehe. Mein Angebot eines vertiefenden Gespräches lehnt sie dankend ab. Ich nehme ihre Entscheidung an, bedauere aber gleichzeitig, dass sich die Interessentin nicht die Chance gibt, in die Kraft des Tuns zu kommen. Eine andere Teilnehmerin schildert, dass sie trotz ihrer Ängste mit dem Fasten beginnen wolle. Die Bewusstwerdung über ihre alltäglichen kurzen Fastenzeiten motiviert und stärkt sie. Eine Fastenwiederholerin erzählt: „Ich habe bei bisherigen Fastenzeiten für mich die sinnvolle Erfahrung gemacht, nach und nach eine klare Grenzlinie zwischen meiner eigenen kleinen Welt und der Außenwelt zu ziehen. Ich kaufe alle notwendigen Fastenutensilien vor Beginn des Fastens ein und gewinne während der Fastenzeit Abstand vom Konsum. Ich besinne mich dann ausschließlich auf mich selbst und bin mir dabei nahe.“

Entlastungstage und Leitfragen

Den „reinen“ Fastentagen werden ein oder zwei Entlastungstage vorangestellt. Sie erlauben eine kalorienreduzierte feste Nahrung und geben dem Körper für die Umschaltung von Energie-Programm I auf Energie-Programm II ausreichend Zeit. Diese Tage heißen das „Weniger ist Mehr“ willkommen. Gewohnheiten dürfen in Würde und Liebe am Wegesrand abgestellt und nach der Fastenzeit abgeholt oder dort stehen gelassen werden. An einem solchen Entlastungstag findet auch die erste Zusammenkunft der Teilnehmerinnen mit einer Begrüßungsrunde als „Kursöffner“ statt. Als weiterführende Anregungen verwende ich Leitfragen, die als Auswahl zu verstehen sind. Zwei Leitfragen möchte ich vorstellen. „*Was liegt aktuell für heute am Entlastungstag an?*“ Eine etwa 55 jährige Fastenneueinsteigerin benennt ihr Anliegen für die Fastenzeit: „Seit meiner Kindheit lasse ich mich täglich durch Süßes wie Kuchen und Teilchen

verführen. Ich freue mich jedes Mal wie ein kleines Kind auf den Kirschkuchen von meinem Lieblingsbäcker. Der ist wie eine Belohnung und „Balsam“ für meine Seele. Jetzt habe ich mich spontan zum Fasten entschlossen, denn inzwischen Sorge ich mich um meine Gesundheit. Es wurde vor kurzem ein leicht erhöhter Blutzuckerspiegel gemessen. Ich wünsche mir eine Kontrolle dieses Wertes in der Fastenzeit, um herauszufinden, ob er durch meinen Verzicht auf Zucker sinken wird. Die Entscheidung fällt mir schwer, aber meine Angst vor einer Zuckererkrankung ist größer.“

Während ihrer Schilderung bekommt sie feuchte Augen. Es ist spürbar, wie stark dieses Vorhaben sie bewegt. Auch die Gruppe ist berührt von ihrer Geschichte und einige Teilnehmerinnen geben an, dass sie ähnliche Ängste von sich kennen. Die Äußerungen der Teilnehmerin führen in der Gruppe sowohl zu empathischen Reaktionen als auch zur Bewusstwerdung eigener Gefühle.

„Wie gehen wir weiter vor?“ Es wird im Fall dieser Teilnehmerin vereinbart, dass am Ende der heutigen und der folgenden Zusammenkünfte Blutzuckermessungen von der fastenbetreuenden Ärztin durchgeführt werden. Weiterhin wird von der gesamten Gruppe das Malen als Visualisierung der zuvor individuell verbal geäußerten Ziele beschlossen. Obige Teilnehmerin wählt dafür ein Aquarellblatt und Buntstifte. Das Blatt füllt sich nach und nach mit großen Kuchenstücken, von denen ein paar mit der Farbe orange durchgekreuzt werden. Ihre Freude daran ist deutlich spürbar. In der Abschlussrunde des Entlastungstages wünscht sich diese Teilnehmerin, dass sie ihr Bild im Gruppenraum aufbewahren darf, um beim nächsten Wiedersehen daran weiter zu arbeiten. Im Verlauf des Kurses werden mehr und mehr Kuchenstücke mit einer kräftigen roten und schwarzen Farbe durchgekreuzt. Darüber hinaus kommt es tatsächlich zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels.

„Reine“ Fastentage und Stärkung durch „Loslassen“

Es folgen fünf „reine“ Fastentage, die nur flüssige Nahrung in Form von Wasser, Tee, Obst- und Gemüsesaft oder -brühe vorsehen. Diese Phase kann als Zeit des „Loslassens“ bezeichnet werden, denn Fasten unterstützt das „Loslassen“ und das „Loslassen-Können“ fördert den Fastenprozess. Am zweiten und vierten Fastentag finden weitere Zusammenkünfte statt. Die Befindlichkeiten der fastenden Menschen sind unterschiedlich. Manche sind geradezu euphorisch, die meisten fühlen sich rundum wohl. Die Erfahrung, „das Essen loslassen“ zu können, führt bei ihnen zu einer Stärkung des Vertrauens in die Fähigkeiten des eigenen Körpers. Einige wenige durchleben jedoch genau das Gegenteil. Eine Teilnehmerin zum Beispiel, die sich trotz ihrer Ängste auf das „Abenteuer Fasten“ eingelassen hat, bricht am zweiten Fastentag ab. Sie hat sich in einer für sie schwierigen Situation „endlich einmal getraut“, wie sie selbst ausdrückte, „nein“ zu sagen. Offensichtlich stärkt das „Loslassen-Können“ vom Entschluss zu fasten ihr Selbstwertgefühl.

Aufbautage und Integration

Die Auftage werden durch Fastenbrechen eingeläutet. Zwei bis vier Auftage werden empfohlen, es dürfen aber auch mehr sein. Sie erlauben den langsamen Einstieg in die kalorienreduzierte Zufuhr fester Nahrung. Es gilt, dem Körper ausreichend Zeit für die Umschaltung auf Energie-Programm I zu geben. Bei der letzten Zusammenkunft der Auftage werden in der Regel die zu Kursanfang formulierten Ziele reflektiert. Eine Leitfrage kann hier ebenfalls als Öffner dienen: „Was habt ihr bei euch entdecken, ausprobieren und integrieren können?“

„Die positive Entwicklung meines Blutzuckerspiegels, das aufmunternde Gruppenerleben sowie mein gemaltes Bild motivieren mich für meine persönliche Zukunft. Das Bild nehme ich mit nach Hause. Ich will das Kuchenessen einschränken, aber meinen geliebten

Kirschkuchen werde ich weiterhin ab und zu genießen. Eine wunderbare Erfahrung war für mich, dass ich mit meinem Anliegen ernst genommen worden bin, was ich als sehr wohltuend empfunden habe.“

Eine andere Teilnehmerin äußert: „Mit meinen 80 Jahren habe ich so viel Lebens- und Fastenerfahrung sammeln dürfen, dass ich die jetzige und zukünftige Fastenzeit für Neuorientierungen und Experimente nicht mehr brauche. Wichtig sind mir die Freude am Fasten und das Zusammensein mit netten Menschen. Und nach der Fastenzeit werde ich, allen guten Empfehlungen zum Trotz, traditionell mein geliebtes Schnäpschen trinken, denn ein Schnäpschen in Ehren kann niemand verwehren.“

Telefonische Rückmeldungen und der Austausch mit Teilnehmerinnen im Rahmen von Nachtreffen etwa zwei Wochen nach Fastenkursende machen häufig deutlich, dass nach der Fastenzeit für viele Menschen die eigentlich „schwerere“ Zeit folgt. Zum einen machen sie die Erfahrung, dass es tendenziell einfacher ist, gänzlich auf die Zufuhr fester Nahrung zu verzichten, als sich diese nun erlauben zu dürfen. Zum anderen heißt es nach einer Phase des Entdeckens und Experimentierens, gewünschte neue Orientierungen in den vertrauten Alltag nachhaltig zu integrieren.

Erkenntnisse aus der Gehirnforschung belegen, dass zwar neue Muster möglich sind, aber die Umsetzbarkeit und Installation Zeit benötigen. Erklärbar ist dies damit, dass das Gehirn einmal gelernte Dinge immer wieder tut, denn die neuronalen Pfade, die jeder Gewohnheit zugrunde liegen, sind wie ausgetretene Wege. Es müssen sich erst neue Pfade bilden, die dann wiederum zur Gewohnheit werden können (Heiko ERNST, 2010, S. 21-22).

Dieser Prozess wird wahrscheinlich durch eine verstärkte Neubildung von Verbindungen zwischen Nervenzellen des Gehirns beim Fasten unterstützt (Sophie GILLETTE-GUYONNET und Bruno VELLAS, 2008, S. 686). Rückmeldungen einiger Fastenwiederholerinnen in meinen Kursen bestätigen, dass es ihnen tatsächlich gelungen ist, beim Fasten entstandene Neuorientierungen durch regelmäßiges Üben in ihr „normales“ Leben einbinden zu können. Dazu werden in den folgenden Kapiteln Beispiele aufgeführt.

Fastenunterstützende Maßnahmen und Nachhaltigkeit

Die „Buchinger-Methode“ sieht fastenunterstützende Maßnahmen zur Entspeicherung und Entgiftung des Körpers vor. Zur Förderung der Ausscheidung erhalten die für die Durchführung dieser Prozesse bedeutsamen fünf Ausscheidungsorgane Darm, Leber, Niere, Haut und Lunge durch Darmentleerung und Darmmassage, Leberwickel, eine ausreichende Trinkmenge, Trockenbürsten sowie kleine Atemübungen besondere Aufmerksamkeit. Eine erfahrene Teilnehmerin schildert: „Ich habe die Anwendung des Leberwickels auch außerhalb der Fastenzeit schätzen gelernt. Durch ihn schenke ich mir eine ruhige Mußestunde, die ein wertvoller Ausgleich zu meinem Job, der ein strenges Zeitmanagement vorgibt, ist.“ „Mir ist meine viel zu geringe tägliche Trinkmenge im Laufe einer vergangenen Fastenzeit bewusst geworden. Ich stelle jetzt in jeden Raum, in dem ich mich befinde, ein Glas mit Wasser, um stets daran erinnert zu werden. Seitdem trinke ich mehr“, berichtet eine andere Teilnehmerin.

Darüber hinaus empfiehlt die „Buchinger-Methode“ ein begleitendes Programm aus den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Dieses soll Ausscheidungsprozesse anregen sowie Körper, Seele und Geist auf natürliche Weise in Einklang bringen. In den von mir betreuten Kursen habe ich zum Bereich Ernährung, neben dem Fragebogen zu Ernährungsgewohnheiten, Tipps für die Zubereitung der Fastenbrühe und allgemeine Ernährungsempfehlungen angesprochen.

„Früher wurden in meiner Familie überhaupt keine Vollkorngerichte zubereitet. In den zurückliegenden zwei Jahren habe ich sie nach einer Eingewöhnungszeit mit wachsender Begeisterung in meinen Speiseplan aufgenommen“, erzählt eine weitere Teilnehmerin. Zu

Bewegung und Entspannung werden unter anderem Yoga, Lachyoga und Feldenkrais mit jeweils geschulten Trainerinnen durchgeführt. Eine Teilnehmerin äußert: „Durch die Wiederholung von Yoga-Übungen, die mir von den Bewegungsangeboten am meisten Freude bereiten, sind diese inzwischen zu einem regelmäßigen Bestandteil meines Lebens geworden.“

6. Stärkung von Kraftquellen

Den Einsatz von kreativen Elementen zähle ich zu meinem erweiterten „roten Faden“. Je nach Kursverlauf kommen sie mal weniger, mal mehr zum Tragen. So können Imaginationen, Phantasie Reisen, Meditationen, Malen sowie Musik innere Bilder und Stimmen in den Vordergrund schieben, die Vorstellungskraft aktivieren und Neuorientierungen wecken. Mir bereitet es stets Freude zu erfahren, dass fastende Menschen eine gestärkte Kreativität bei sich wahrnehmen und es als bereichernd empfinden, durch sie mit ihrem Innern und ihren verborgenen Gefühlen in Kontakt kommen zu können. Eine vertraute Umgebung sowie die Absprache strenger Vertraulichkeit unterstützen die Umsetzung der kreativen Angebote und die Reflexion des Erlebten. Ferner helfen auflockernde Teepausen und die Gestaltung der Mitte des Sitzkreises (äußere Mitte).

Gestaltung der äußeren Mitte und Kraft der Natur

Zumeist finden die Fastengruppengespräche in Form eines Stuhlkreises statt. Die äußere Mitte befindet sich dann in der räumlichen Mitte des Stuhlkreises. Sie zentriert die Blicke, schenkt Orientierung und damit eine feste optische Ausrichtung, die fastende Menschen als beruhigendes Element empfinden. Deshalb geben sie der Gestalt der Mitte gerne etwas Verbindendes, indem sie sie miteinander kreieren. Diese kann zum Beispiel mit Gegenständen gestaltet werden, die bei gemeinsamen Spaziergängen in nahe gelegenen Naturlandschaften gefunden werden. Weiterhin kann ein Spaziergang die Bewusstwerdung der „Natürlichkeit“ des Fastenprozesses ermöglichen. Die Bewegung in Parks oder Wäldern erhöht die Achtsamkeit und vermittelt „Erdung“. Eine Teilnehmerin berichtet: „Ich tanke gerne Kraft in der Natur mit ihren Ressourcen, die sie uns Menschen schenkt; sie steigert meine Bewusstheit für Übergeordnetes, Spirituelles und lässt mich demütig sein.“

Imagination

Bei einer angeleiteten Stille-Imagination zu den Themen „Dankbarkeit“ und „Danksagung“ an die fünf Ausscheidungsorgane bestimmt der fastende Mensch die Art seiner Bilder und das Geschehen wie ein Regisseur selbst. Eine Teilnehmerin schildert: „Meine Mutter und mein Vater sind starke Raucher und auch ich habe bereits mit 15 Jahren angefangen zu rauchen. Vor einem Jahr habe ich das erste Mal gefastet und versucht, den Entgiftungsprozess als Raucherentwöhnungschance zu nutzen. Ich stellte mir damals bei einer ähnlichen Übung vor, wie sich das Nikotin in meinem Körper ausbreitet und ablagert. Ich empfand einen starken Widerwillen. Trotzdem gelang mir der Lösungsprozess nicht ganz und ich begann nach der Fastenzeit erneut mit dem Rauchen. Bei der jetzigen Imagination trat folgendes Bild in den Vordergrund: Meine Lunge sah rein und sauber aus, was eine erstrebenswerte Vision für mich ist.“ Ein halbes Jahr später treffen wir uns zufällig wieder. Sie erzählt, dass sie tatsächlich Nichtraucherin geworden ist und dass sie noch heute das Bild der reinen Lunge in sich trägt. Erfüllt von Stolz und Glück belohnt sie sich täglich mit kleinen Aufmerksamkeiten.

Phantasiereise und Malen

„Was brauche ich *wirklich* in meinem Leben?“ „Und während sich Dein Körper jetzt mit jedem Ausatmen weiter ganz selbstverständlich entspannen kann, kannst Du mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen gehen, auf eine Reise zu Deinem Gesundheitszentrum – zu einem Haus oder Gebäude, das mitten in Natur eingebettet ist – an einen Ort, der für Dich die Verbindung zur Natur bedeutet, ein Ort, der die Umwelt darstellt für Dich und an dem Du die Pflanzen und die Tiere und die Luft hast, die Du Dir jetzt vorstellen möchtest“ (Evelyne MAAß & Karsten RITSCHL, 2008, S. 82).

Die oben erwähnte Teilnehmerin, die sich beim Fasten regelmäßig eine andere Sinnfrage stellt, berichtet über ihre Phantasiereise, dass sie in einem wunderschönen Wald spazieren geht und Bäume, Blumen, Gerüche von Moos und Erde, Vogelgesang und einen Bach wahr nimmt. Sie läuft fröhlich hüpfend durch den Bach. Zum Ausruhen benutzt sie eine Hängematte, die zwischen zwei Palmen gespannt ist. Auf ihrer weiteren Reise entdeckt sie ein Strandhaus, in welchem sich ein Bett, eine Küche, ein Tisch und große Fenster befinden, die den Blick auf das Meer frei geben. Nach der „Rückholung“ in den Gruppenraum wählt sie zur gestalterischen Darstellung ihrer Phantasieerlebnisse das Malen. Sie malt das Strandhaus in unterschiedlichen Brauntönen, einen Garten mit gelben und roten Blumen sowie einen knallbunten Regenbogen über dem Dach.

„Angeregt durch mein inneres Bild, welches durch das Malen eine äußere Form gefunden hat, habe ich die Antwort auf meine derzeitige Sinnfrage gefunden. Was ich *wirklich* in meinem Leben brauche, sind Schutz und Geborgenheit.“

„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung.

Man stellt sich vor, was man will.

Man will, was man sich vorstellt.

Und am Ende erschafft man, was man will.“ (George Bernhard Shaw)

Meditation

Der erste Auftag wird durch das Fastenbrechen eingeläutet, welches nach der „Buchinger-Methode“ zunächst das Essen eines Apfels vorsieht. Für viele Fastende ist das ein bedeutsames Glücksmoment, denn sie haben ihr Ziel erreicht und es „darf“ wieder gegessen werden. In einem Fastenkurs wird dieses Erlebnis mit einer angeleiteten, stillen „Apfelmeditation“ gefeiert. Die Vereinbarung lautet, dass der Tisch gemeinsam mit edlen weißen Tischdecken, Geschirr, Messer, Gabel, bunten Servietten, blauen Kerzen, Äpfeln sowie Getränken festlich eingedeckt wird. Diese Meditation dient als Achtsamkeits- und Konzentrationsübung zum gegenwärtigen Erleben des Apfels mit allen fünf Sinnen:

„Wie fühlt er sich an?

Wie riecht er?

Wie sieht er aus?

Wie hört er sich beim Kauen an?

Wie schmeckt er?“

Bei der folgenden Abschlussrunde wird von sehr unterschiedlichen Empfindungen bei der Apfelmeditation berichtet. Während einige Teilnehmerinnen sich bewusst geduldig jeder Sinneswahrnehmung hingeben können, macht andere das schweigende Besinnen auf den Apfel nervös und unruhig. Sie bringen das in Zusammenhang mit ihren „Fast-Food-Ernährungsgewohnheiten“, die ihnen durch die Apfelmeditation und das abschließende Gespräch bewusst geworden sind.

Musik, Singen und meine eigene Kraftquelle

An manchen Tagen werden Tanzpartys mit beschwingter Musik veranstaltet, die getragen sind von Humor, Fröhlichkeit und der Leichtigkeit im Sein. Aus einer dieser losgelösten

Stimmungen heraus wage ich in einem der Fastenkurse, die Einladung zum Singen auszusprechen.

Bei keinem anderen Angebot sind die Reaktionen dermaßen unterschiedlich wie bei diesem. Sowohl Begeisterung („Tolle Idee“), Skepsis („Ob ich das wohl hinbekomme“) als auch deutlicher Widerstand („Ich kann nicht singen“) sind spürbar und erfordern all meinen Mut, um beharrlich an meinem Vorhaben festzuhalten. Ich wende verschiedene Tricks an: Bezug zum Fasten herstellen („Das ausgewählte Lied würdigt das Element Wasser als spirituelle Kraft“), der Hinweis, dass es keine falschen Töne, sondern nur „Variationen“ gibt, Vorspielen und Vorsingen der Melodie und Aussprechen von Erlaubnissen („Es darf getönt, gesummt, gebrummt oder geschwiegen werden“). Allmählich weichen die skeptischen Reaktionen einer vorsichtigen Neugier. Niemand verlässt den Raum und alle wollen jetzt auf ihre eigene Weise ausprobieren, wie sie mit ihrer Stimme in Berührung kommen können.

„Ich kann ja singen“ oder „Damit kann ich nichts anfangen“ sind ein paar spontane Resonanzen. Ich selbst bin im Erleben all dieser Reaktionen glücklich, denn trotz wahrgenommener Widerstände einzelner Teilnehmerinnen bleibe ich in enger Verbindung mit meiner eigenen wertvollsten Kraftquelle, der unendlichen Liebe zur Musik, die mich stärkt, mit dieser für mich „kniffligen“ Lage souverän umgehen zu können. Dieses Erlebnis lässt mich mutig sein, zukünftig weitere „Wagnisse“ einzugehen.

7. Resümee und Ausblick

Die vorliegende Arbeit beruht auf dem Erleben zurückliegender Fastenkurse, in denen die teilnehmenden Menschen das Fasten als eine Entdeckungsreise empfunden haben. Denn niemand kann ganz genau wissen, was individuell in und mit einem fastenden Körper geschehen wird und insbesondere nicht, welche persönlichen Themen auftauchen werden. Durch meine prozess-, lösungs- und ressourcenorientierte Begleitung als Counselor werden den Teilnehmerinnen Neuorientierungen durch erweiterte Sichtweisen und Zugänge möglich. Die Begeisterung für das Counseling und Fasten lassen mich im Einklang und in gutem Kontakt mit mir und den fastenden Menschen sein. Mein Ziel für die Zukunft ist, an den Herausforderungen, die sich mir im Miteinander mit fastenden Menschen stellen, zu wachsen, selbst immer wieder Neues zu entdecken, damit zu experimentieren, manches davon zu integrieren sowie auch mir persönlich Neuorientierungen zu erlauben. Beenden möchte ich meine Ausführungen mit einem Spruch von Johann Wolfgang von Goethe:

„So eine Arbeit wird eigentlich nie fertig, man muss sie für fertig erklären, wenn man nach Zeit und Umständen das mögliche getan hat.“

Literaturverzeichnis

Artikel aus Zeitschriften:

ERNST, Heiko: „Gute Vorsätze: „Ab morgen werde ich ...““, in Psychologie Heute, Januar 2010, S. 21–26.

GILLETTE-GUYONNET, Sophie und VELLAS, Bruno: „Caloric restriction and brain function“, in Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 11 (6), 2008, S. 686-692.

Artikel aus Büchern:

LUMMA, Klaus: „Vom Früherinnerungs-Szenario zur Methodenvielfalt“, in: LUMMA, Klaus: Humanistische Psychologie. Orientierungsanalyse, Eschweiler (IHP), Halbjahrbuch Sonderausgabe 2/1999, S. 14-18.

WILHELMI DE TOLEDO, Françoise: „Heilfasten“, in: KOULA-JENIK, Heide, KRAFT, Matthias, MIKO, Michael, SCHULZ, Ralf-Joachim: Leitfaden Ernährungsmedizin, München (Urban & Fischer), 2006, S. 242-249.

Bücher:

BOECKH, Albrecht: Die Gestalttherapie. Eine praktische Orientierungshilfe, Stuttgart (Kreuz), 2006.

LÜTZNER, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten, München (GU), 2008.

MAAß, Evelyne & RITSCHL, Karsten: Phantasie Reisen leicht gemacht. Die Macht der Phantasie, Paderborn (Junfermann), 2008.

Anhang

Heike Sonnefeld

Fragebogen zu Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugendzeit

(Bitte Zutreffendes ankreuzen; mehrere Antworten pro Frage sind möglich.)

Welche Kost wurde im häuslichen/familiären Umfeld gegessen?

- Fertigprodukte
- Fleisch
- Gemüse
- „Gut Bürgerlich“
- Kartoffeln
- Knabbereien:
 - Chips
 - Erdnüsse
 - Flips
 - Andere Knabbereien
- Kuchen
- Nudeln
- Obst
- Reis
- Rohkost
- Speisen aus anderen Kulturen
- Süßigkeiten:
 - Plätzchen
 - Schokolade
 - Andere Süßigkeiten
- Tiefkühlkost
- Vegan (rein pflanzliche Kost)
- Vegetarisch (fleisch- und fischlose Kost)
- Vollkornprodukte
- Weißmehlprodukte
- Sonstiges

Sind außergewöhnliche Methoden der Nahrungszufuhr aus dem häuslichen/familiären Umfeld bekannt?

- Diät
- (Heil-) Fasten
- FDH (friss die Hälfte)
- Reistage
- Schlemmertage
- Sonstiges

Weshalb wurde gegessen?

- Appetit
- Aus Ablehnung den Eltern gegenüber
- Aus Liebe zu den Eltern
- Gier
- Hunger
- Lust
- Regelmäßiger Zeitpunkt (z. B. 12.30 Uhr Mittagessen)
- Soziale Gründe (z. B. aus Geselligkeit)
- Sucht
- Zwang
- Sonstiges

Wann wurde gegessen?

- Morgens
- Vormittags
- Mittags
- Nachmittags
- Abends
- Nachts
- Sonstiges

Wer hat die Mahlzeiten zubereitet?	Morgens	Mittags	Abends
Eltern mit Kind/Jugendlichen			
Eltern miteinander			
Kind/Jugendlicher allein			
Mutter allein			
Vater allein			
Andere Personen wie Adoptiveltern			

Wo wurde die Kost gegessen?	Morgens	Mittags	Abends
Esstisch			
Kindergarten			
Küche			
Schule			
Wohnzimmer			
Zu Hause			
Sonstiges			

Wie wurde gegessen?	Morgens	Mittags	Abends
Allein			
In Gesellschaft, z. B. in der Familie			
Hastig			
Ruhig/Langsam			
Im Sitzen			
Im Stehen			
Mit Ablenkung: PC, Musik, TV usw.			
Ohne Ablenkung/Schweigend			
Sonstiges			

Wie waren die Verhaltensmuster nach den Mahlzeiten?	Morgens	Mittags	Abends
Arbeiten, z. B. Hausarbeit wie Spülen			
Bewegen			
Lernen			
Ruhen			
Schlafen			
Spielen			
Sonstiges			

Was wurde getrunken?	Morgens	Mittags	Abends
Alkohol:			
Bier			
Schnaps			
Wein			
Andere alkoholische Getränke			
Cola			
Fruchtsäfte			
Kaffee			
Limonade			
Milch			
(Mineral-) Wasser			
Tee:			
Früchtetee			
Kräutertee			
Schwarzer Tee			
Andere Teesorten			
Sonstiges			

Wie viel wurde pro Tag getrunken?

- Etwa 0,5 l
- Etwa 1,0 l
- Etwa 1,5 l
- Etwa 2,0 l
- Mehr als 2,0 l

Welche heutigen Gesundheitsmerkmale führen Sie auf die Ernährungsgewohnheiten zurück?

Welche heutigen gesundheitlichen Störungen führen Sie auf die Ernährungsgewohnheiten zurück?

Welche Ernährungsgewohnheiten möchten Sie verändern?

Was könnte Ihr nächster Schritt zur Veränderung von Ernährungsgewohnheiten sein?

Wie können Sie diesen Schritt überprüfen?

Welche neuen Ernährungsgewohnheiten wünschen Sie sich in der Zukunft?

Sonstiges: Darunter sind Ergänzungen zu obigen Ausführungen zu möglichen Themen wie Lebensmitteleinkauf, Glaubenssätze („Iss immer schön deinen Teller leer, damit du groß und stark wirst“) oder Wahrnehmung von Gefühlen gemeint.

Heike Sonnefeld

Fasten als Chance zur Neuorientierung – Entdecken, Experimentieren, Integrieren

Zusammenfassung:

Der Wunsch der Menschen nach Gesundheit ist groß. Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung sind übergeordnete Aspekte von Counseling und Fasten. Beim Fasten öffnen sich Menschen ihren persönlichen Themen eher als in Phasen der alltäglichen Routine. Vertraute Selbstverständlichkeiten wie das Essen werden unterbrochen. Das erweitert die Chance, Neues zu entdecken und sich neue Orientierungen zu erlauben. Die vorliegende Arbeit zeigt anhand von Fallbeispielen, dass diese Entwicklung durch ein lösungs- und ressourcenorientiertes Counseling gefördert werden kann. Im Rahmen von einwöchigen, begleiteten Fastenkursen nach „Buchinger“ kommen fastenunterstützende Maßnahmen und Methoden aus der Gestalt & Orientierungsanalyse wie der Einsatz von kreativen Elementen, die Erhebung und die Bearbeitung von Früherinnerungen zur Anwendung. Ein eigens konzipierter Fragebogen zu Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugendzeit hilft bei der Bewusstwerdung dieses Themas. Durch selbstständiges Üben und durch weitergehende Begleitung gelingt es, Neuorientierungen nachhaltig in den „normalen“ Alltag zu integrieren.

Biographische Notiz:

Heike Sonnefeld; Köln

Counselor grad. BVPPT, Fachrichtung Gestalt & Orientierungsanalyse und Fastenleiterin, ärztlich geprüft (dfa)

Lehrcounseling: Alexandra von Miquel; Erfstadt
Peter Wertenbroch; Erfstadt

Lehrtrainer der Weiterbildung: Dagmar Lumma; Eschweiler
Dieter Dicke; Bonn

