



Fastenzeit

Die Zeit der Challenges

Vom „gegen“ zum „mit“ deinem Körper

Fastenzeit ist Zeit der Challenges. Was früher ein religiöses Ritual war, um sich auf das große Fest vorzubereiten, ist heute eine Art Lifestyle Trend geworden. Lassen wir den religiösen Aspekt hier mal außen vor und konzentrieren uns auf die unterschiedlich sinnvollen oder wenig sinnvollen Challenges. Denn eines ist klar – unseren Selbstwert beeinflusst der Verlauf dieser Challenges durchaus und vielleicht findest du die ein oder andere Anregung für dieses Jahr und am Ende vielleicht auch einen liebevollen Umgang mit dir selbst.

In der Ernährungspsychologie gibt es einfaches wie einprägsames Gesetz: Verbote führen zu Präferenz. Sicherlich kennst du das: du nimmst dir vor für eine bestimmte Zeit auf Zucker, auf Schokolade, auf Fleisch oder was auch immer zu verzichten. Das geht dann einige Tage lang recht gut, du findest vielleicht schmackhafte Alternativen und du fühlst dich super. Weil du etwas schaffst, das du dir vorgenommen hast. Weil du durchziehst, was gefühlt kaum jemand schafft. Und dann kommt der Tag x an dem dir jemand etwas anbietet, es ein besonders Dessert gibt, der/die Kolleg*in im Büro etwas mitbringt ... und vielleicht war es ein stressiger Tag oder du hast dich gerade geärgert oder es ist sonst irgendetwas passiert, dass deine Aufmerksamkeit besonders gefordert hat, das Emotionen in dir ausgelöst hat, die eingeordnet und verarbeitet werden wollten. Und nun ist der Tag gekommen, an dem dir die Energie gefehlt hat zu widerstehen. An dem du zugriffen hast. Vielleicht nur ein ganz ganz kleines Stück. Nur einen Happen. ABER: du hast es nicht durchgezogen. Du bist schwach geworden. Du fühlst dich mies. Ihr ahnt schon, wie es unserem Selbstwert in so einer Situation ergeht.

Im Grunde genommen ist hier aber etwas völlig Normales passiert. Du hast über einige Zeit viel Energie, viel Kontrolle, viel Beherrschung dafür aufgewendet, auf etwas zu verzichten. Dann kam eine Situation, die all das verlang hat – Energie, Kontrolle,... Und insgesamt hast du den so genannten „Point of no return“ erreicht. Man könnte auch sagen, das Glas war voll und dann kam noch genau ein Tropfen dazu, der das Glas zum Überlaufen gebracht hat. Du hast die Kontrolle verloren und die klassische Folge davon ist, dass es „eh schon wurscht“ ist. Du ärgerst dich, fühlst dich mies und wertest dich selbst ab. Ich bin mir ziemlich sicher, dass du das Gedankenkarussell kennst, dass da los geht. Dein Körper wird gar nicht so sehr leiden, denn ein paar Stückchen Süßes sind absolut nichts Schädliches. Was aber leidet ist deine Psyche – im Speziellen dein Selbstwert.

Falls du dir jetzt denkst: aber mir geht's ja gut damit. Ich zieh das durch und dann bin ich stolz auf mich, dann denk drüber nach, warum du so Herausforderungen brauchst um stolz auf dich zu sein. Warum du etwas durchziehen musst, um mit dir selbst zufrieden zu sein. Vielleicht möchtest du nicht doch irgendwie einen friedvollen und bedingungslos liebevollen Umgang mit deinem Körper finden.





Wovon ich dir also dringend abräte, ist jede Form von Challenge, bei der du dir im Kopf etwas verbietest oder dich einschränkst. Und falls du dir jetzt denkst: „aber auf Zucker verzichten ist doch nicht schlecht“ dann kann ich dir sagen: grundsätzlich ist es gut, deinen Zuckerkonsum zu reflektieren. Brauche ich viel Süßes, wenn ich müde bin? Wenn ich Stress habe? Belohne ich mich mit Süßem? Und falls du dich hier ertappt fühlst, dann empfehle ich dir, deine Bedürfnisse zu beobachten. Dich bei jedem Impuls nach was Süßem zu fragen: was brauche ich gerade wirklich. Vielleicht hilft es dir, Süßes ganz bewusst zu genießen. Vielleicht hilft dir eine Pause mit einem Kaffee/Tee/Kakao. Vielleicht ist die Fastenzeit die richtige Zeit, um dir bewusst mehr Zeit für dich selbst zu nehmen oder vielleicht sogar, um mit einer neuen Sportart zu beginnen oder um eine Entspannungsmethode zu erlernen oder vielleicht sogar, um dich intensiver mit Achtsamkeitstraining zu beschäftigen.

Und so kann ich jetzt die Brücke bauen zu jenen Challenges, zu jenen Vorhaben, die absolut bereichernd und vor allem nachhaltig positiv sein können. Bei denen du etwas Neues lernst und dir selbst etwas Gutes tust.

- Etwas Neues ausprobieren und dir dabei Gutes tun – ob du nun mit Journaling beginnst, eine neue Sportart ausprobierst, eine Entspannungstechnik übst oder dich mit einem achtsamen Lebensstil beschäftigst – all diese Dinge werden deine Aufmerksamkeit auf dich, auf deine Bedürfnisse und auf die Verbindung zwischen deinem Körper und deinem Geist lenken. So wirst du im Idealfall von ganz alleine merken, wenn du aus Stress, Frust oder Langeweile isst. Du wirst diese Situationen erkennen und vielleicht kannst du direkt auch hinterfragen, was du wirklich brauchst. Womöglich kannst du deine neu erlernten Techniken direkt einsetzen.
Für mich persönlich ist es momentan Yoga. Ich habe mir kurz nach Silvester einen online Yoga Kurs gegönnt und kämpfe nun um Zeit, die Stunden auch wirklich zu machen... das alleine – die Zeit für Me Time zu haben – das ist eigentlich schon Challenge genug...
- Etwas Neues auszuprobieren, bleibt das Motto und führt mich zu meiner persönlichen Lieblingschallenge der letzten Jahre. Denn ich habe schon länger bemerkt, dass ich ganz oft die gleichen paar Gerichte koche und mir mehr Abwechslung wünsche. Also hab ich auf Facebook nach den Lieblingsrezepten meiner Freund*innen gefragt und mir jede Woche mindestens ein neues Gericht ausgesucht und nachgekocht. Die Bilder hab ich dann gepostet. Im Übrigen mache ich das generell gerne, wenn ich ein gutes Rezept suche: ich frage auf Facebook oder in meinem Whats app Status. Das schöne ist: es melden sich ganz oft auch Bekannte, denen ich nicht einfach so schreiben würde und ich freu mich immer total, wenn sich jemand die Mühe macht und mir etwas schickt.
- Meine diesjährige Challenge – die use up challenge
Dieses Jahr habe ich mir in der Fastenzeit vorgenommen, Vorräte aufzubrechen. Vielleicht auch mit kreativen Kombinationen. Aber hauptsächlich, um mal wieder aufzuräumen, zu schauen was alles da ist und zu überlegen, was ich damit alles machen kann. Um mit möglichst wenig zusätzlichem Einkauf auszukommen. Ich bin schon sehr gespannt wie es laufen wird und werde euch auf dem Laufenden halten.

