

ACHTSAMER VERZICHT IN DER FASTENZEIT

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Achtsamkeit. Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, auf ein Lebensmittel oder eine Gewohnheit zu verzichten, wird die Aufmerksamkeit auf die darauffolgenden Handlungen gerichtet. Die Gedankenströme, die uns beschäftigen, schalten sofort ab, und wir sind auf diesen Bereich konzentriert. Trinken wir den Kaffee, greifen wir nach Zuckerhaltigem, folgen wir den lockenden Tönen des Smartphones, oder halten wir uns an unseren Vorsatz?



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/fasten-fastenessen-apfel-wasser-2124219/>

In den 40 Tagen der Fastenzeit kann eine bewusst gewählte Einschränkung dabei helfen, achtsam zu sein und zu spüren, wie sich das neue Verhalten auf das Körpergefühl auswirkt!

Diese bewussten Handlungen werden mit der Zeit auch vom Unterbewusstsein abgespeichert, sodass wir weniger Verlangen nach Koffein oder Süßem oder virtuellen Ablenkungen spüren.

Beim gesundheitlichen Aspekt geht es um eine ganzheitliche Entlastung des Körpers, doch Fastenkuren (Heilfasten, Basenfasten, Saftfasten) sollten richtig durchgeführt werden.

Ist die Fastenzeit zu Ende ist eines sicher:

Der erste Schluck Kaffee oder das erste Stück Schokolade zu schmecken ist dann ein Hochgenuss :)

Die Erfahrung des bewussten Verzichtes stärkt in jedem Fall das Selbstbewusstsein und die Selbstempfindung.

Ein interessanter Link zur Umsetzung von Achtsamkeit mit Schüler*innen:

<https://youtu.be/4pqlwzKlc4Y>