# SCHATZTRUHE

Du hast das Fasten gebrochen (die 2. Schwelle überschritten) und beschäftigst Dich möglicherweise damit, wie es zukünftig mit dem Essen in Deinem Leben weitergehen kann, soll oder wird. Vielleicht hast Du während des Fastens einiges über Dich selbst, über Deine Gedankenmuster rund ums Essen oder Deinen Umgang mit Dir selbst erfahren. Dies ist neben der inneren Reinigung und dem Gewichtsverlust ein weiterer, wertvoller Schatz. Er symbolisiert das, was Held oder Heldin von ihrem Abenteuer nach Hause zurückbringen.

**Wir öffnen heute diese Schatztruhe und betrachten:**

1. **Fürsorge / Selbstfürsorge**
2. **Selbstvertrauen / Durchsetzungskraft**
3. **Grenzen setzen / Grenzen schützen**

**1. Fürsorge / Selbstfürsorge**

Manchmal fällt es leicht, für andere Sorge zu tragen. Groß- und warmherzig übernehmen wir Verantwortung. Einige finden sich sogar in Berufen oder Rollen wieder, in denen die Kernaufgabe darin besteht, andere Menschen zu unterstützen, zu pflegen und Heilungs-prozesse zu begleiten. Es ist uns ein natürliches Bedürfnis, für andere da zu sein und von Herzen zu geben (Natural Giving).

Doch wie steht es eigentlich um die Selbstfürsorge und das Caring für uns selbst? Wie intensiv kümmern wir uns um unsere eigenen Belange, Bedürfnisse und Wünsche und mit welcher Intention: notgedrungen oder liebevoll? Zuerst die anderen oder geben wir uns selbst die höchste Priorität? Und: Kennen wir eigentlich unsere Bedürfnisse?

Ein Geschenk der Fastenzeit ist die Möglichkeit, sich ganz bewusst mit Selbstfürsorge zu beschäftigen. Ruhepausen, ausreichend Flüssigkeit, Muße, Körperpflege etc. laden dazu ein, intensiv mit sich selbst im Kontakt zu sein. Wir haben Gelegenheit, uns auf die Schwingungen des eigenen Körpers einzustimmen und auf diesen zu hören. In der Fastenzeit und der wertvollen Zeit danach können wir lernen, ein klein wenig mehr auf uns zu achten, d.h. Emotionen und Körperempfindungen feiner, differenzierter und eher wahrzunehmen, Zusammenhänge äußerer Umstände und innerer Prozesse bewusster zu sehen, zu spüren und einfach damit zu sein. Ganz konkret können wir z.B. lernen, Hunger- und Sättigungsgefühle feiner abzustimmen und diese zu trennen von Geschmacksgelüsten und Emotionsdämpfern.

Oder wir befreien uns von der (scheinbaren) Notwendigkeit, Emotionen mit Essen dämpfen oder betäuben zu müssen.

Mit dem Fasten schenkst Du Dir Gutes und stärkst dein gesamtes System. Indem Du für Dich selbst (mehr) sorgst, vollendet sich auch der Kreis des Gebens und Nehmens auf sehr harmonische Weise. Dann steht mehr Kraft zur Verfügung, um die Balance zu halten zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge.

**2. Selbstvertrauen / Durchsetzungskraft**

Die Fastenzeit ermuntert uns, auf die eigenen inneren Stärken zu besinnen. Denn dem Fastenprozess geht eine kraftvolle Entscheidung mit Überzeugung voraus. Vielleicht wächst das Vertrauen in Ihre Entscheidungen, in Ihren Körper, in Ihren persönlichen Entwicklungs-prozess, der während des Fastens möglicherweise eine Beschleunigung erfahren hat.

Du hast Mut bewiesen, als Du Dich auf den Fastenprozess einließest, ebenso zeigtest Du große Selbstsicherheit, indem Du bereits zu Beginn an Dich glaubtest und während der Fastentage hast Du Stärke und Durchsetzungskraft bewiesen. Du kannst wahrlich stolz auf Dich sein. Der Lohn für so viel Engagement ist oft ein gutes Körpergefühl und erfrischende Lebendigkeit.

**3. Grenzen setzen / Grenzen schützen**

Bereits vor dem Fastenprozess brauchte es das Setzen von persönlichen Grenzen und das Erschaffen von Freiräumen. Es ging darum, Ruhepunkte und Momente für sich selbst zu finden, Stressoren und Zeiträuber abzublocken. Denn obgleich viel Kraft und Stärke von innen kommen, hat unser Körper doch seine Grenzen. Sie haben Respekt für Ihren Körper und sein Befinden gezeigt und standen dafür ein. Ein „NEIN“ für etwas oder jemanden kann ein sehr deutliches „JA“ für Sie selbst sein.

Mit dem Fasten hast Du persönliche Grenzen überschritten und ein wahres Abenteuer und Neues erlebt. Du hast sowohl neue Möglichkeiten als auch neue Grenzen wahr-genommen. Du hast erfahren, dass Du wertvolle Ressourcen in Dir trägst, und Du konntest erleben, dass Du über Energie- und Kraftquellen verfügst, die unabhängig von Nahrung sind. Du hast Dich das Fasten vorgenommen und tust es immer noch erfolgreich.

Auch nach dem Fasten können Sie immer wieder Neuland in Ihrer eigenen Ess-Welt entdecken. Wenn Sie es sich vornehmen, werden Sie auch das tun können!