

Nur gut vorbereitet und mit realistischen Zielen fasten

ERKRATH Laut Entspannungspädagoge und Stress-Manager Christian Mörsch ist auch Durchhaltevermögen wichtig.

Von Valeska von Dolega

Bei manchen soll es die innere Reinheit und äußere Kontur optimieren, andere verzichten jetzt, weil es dem christlichen Kalender geschuldet ist. In der Fastenzeit nach Aschermittwoch beherzigen jedenfalls viele die Empfehlung des Urvaters der Ärzteschaft, Hippokrates riet seinen Zeitgenossen bereits vor 2400 Jahren: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Gehirn interpretiert Situation zunächst als gefährlich

Allerdings bedeutet Fasten zunächst Stress. „Wird dem Körper keine Nahrung zugeführt, löst das so etwas wie einen Alarm aus“, erklärt Christian Mörsch. Der Mann ist Entspannungspädagoge und Stress-Manager. Das Gehirn interpretiere diesen Neu-Zustand als Gefahrensituation und schütze Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin aus. Alle drei sind Stresshormone. Wer es vielleicht gar nicht freiwillig tut, sondern nur deshalb, weil der Partner fastet, setze sich weiterem Druck aus. „Wenn es nicht mein eigener Wille ist, erzeugt das Stress und wird zur Belastung.“

Bevor freiwilliges Hungern den Körper stärkt und der Seele Flügel verleiht – also nach ein paar Tagen des konsequenten Verzichts die

sogenannten Endorphine für unfassbare Glücksgefühle sorgen und später auch einige Pfunde weg sind – vergeht Zeit. Auf diese Phase müsse man vorbereitet sein, sagt der Experte. „Optimal ist es, im Urlaub zu fasten“, dann halte der Körper diese Herausforderung gut aus, so der Fachmann. Es gebe genügend Luft für Pausen, Spaziergänge und andere, das Wohlbefinden steigernde Maßnahmen.

Auch autogenes Training sei hilfreich: „Wirklich entspannt ist das Unterbewusstsein weich wie Wachs. Also haben Denk- und Verhaltensweisen beste Chancen, sich langfristig verändern zu lassen.“ Eigene Ziele sich immer wieder zu sagen, würden das Vorhaben bekräftigen, nicht bloß diese Fastenphase gesund durchzustehen. „So lassen sich langfristig neue Weichen stellen“, sagt Christian Mörsch. Zum Beispiel, sich auch zukünftig gerne gesünder und besser ernähren zu wollen. Als ewige Geheimwaffe helfe natürlich auch Bewegung, den inneren Schweinehund in Zaum zu halten.

Aufmerksamkeit auf das bereits Erreichte richten

Das Programm durchzuhalten, sei eine große Kunst. „Deshalb sollte man seine Aufmerksamkeit immer auf das richten, was man bereits geschafft hat.“ In der Psychologie werde damit das Prinzip der Verstärkung um-



Vor dem Fasten empfiehlt Christian Mörsch, Rücksprache mit einem Arzt zu nehmen und nicht auf eigene Faust zu beginnen. Foto: D. Janicki

schrieben. „Sätze wie: ‚Ich muss das schaffen‘ sind kontraproduktiv. „Realistische Ziele setzen“, lautet eine weitere Motivationshilfe. „Nur, wenn die Ziele erreichbar bleiben, bleibt die Situation unstressig. Ansonsten wird das Thema schnell zu übermächtig.“ Von Anfang an zu sagen, so etwas wie ein Leckerli ist ein Mal wöchentlich gestattet, gestalte das Gesamtkonzept gleich wesentlich entspannter. „Es macht nämlich nie Sinn, komplett auf etwas zu verzichten, was einem guttut.“

■ PERSÖNLICH

CHRISTIAN MÖRSCH 1970 in Haan geboren und in Erkrath aufgewachsen, lebt und arbeitet der diplomierte Volkswirt und diplomierte Sozialpsychologe nach sechsjähriger Tätigkeit als Dozent an der Uni Köln inzwischen wieder in Erkrath.

BERUF In Erkrath leitet er seit 2010 die Stress Management School. Entspannung ist sein Lebensthema und so hat er „einen Beruf, der mir wirklich Spaß und Freude macht“.