

# Schreibturbo und Fasten-High in einem

Wie das Nicht-Essen das Schreiben beflügelt.

Von Ana Znidar & Eva Karel



Wie sowohl Schreiben als auch Fasten uns grandiose Schlupflöcher aus Schnelligkeit und Überfluss bieten, das verraten Eva Karel und Ana Znidar – beide begeisterte Schreiberinnen, Schreibtrainerinnen und Fastenfans – im Dialog.

**Ana:** Liebe Eva, wie bist du denn eigentlich beim Fasten gelandet?

**Eva:** Ach, irgendwann ist mir sehr deutlich aufgefallen: Hoppla, ich haste durch mein Leben, als ginge es primär darum, sämtliche To-dos abzuhaken und dabei vergesse ich, mich in die Nischen hinein zu entspannen und gehörig Freude am SEIN zu haben. Das passiert mir auch beim Essen – ich futtere dann wie ein Roboter nebenbei vor mich hin, völlig wider besseres Wissen.

Weil es blödsinnig wäre, dauerhaft meine Existenz so zu fristen, wollte ich gern einen Reset-Knopf in mir drücken, um mein System durchzuputzen. Eine Woche lang mit einer Gruppe zu fasten, klang für mich wie die 1A-Idee, um genau das zu tun. Ich habe mich nach Vereinfachung

gesehnt, damit ich mich selbst wieder klarer wahrnehmen kann, also habe ich mich vor einem Jahr für eine Woche ins Kloster begeben.

**Ana:** Das kenne ich auch. Wenn das Tempo des Lebens sich ständig erhöht – zu viele Termine, zu viele Informationen, nicht enden wollende To-do-Listen und alles ist dringend, übervoller Kopf – dann müssen bei mir Kekse her, dann ein Kaffee, ein Eiskaffee und noch ein Kaffee. Es sind vor allem Zucker und Kaffee, die mir „helfen“, besser über die eigenen Grenzen gehen zu können und die Spirale, die sich immer schneller dreht, auszuhalten.

**Eva:** Amen! Schon irre, wie wir uns selbst pushen, um die eigenen Grenzen tiptopp

Da schau her, wie wenig  
ich brauch! Und wie ruhig  
es dann in mir wird!

zu ignorieren. Natürlich wird das auch vom Zeitgeist befördert, aber die Lösung liegt trotzdem und glücklicherweise in uns selbst. Es gibt da einige Hebel, mittels derer wir uns immer wieder in gesündere Modi zurückmanövrieren können, wie Fasten, Schreiben, Yoga oder Meditation.

**Ana:** Nachdem wir das Jahr 2023 gemeinsam fastend und schreibend in der Gruppe gestartet haben, hast du ein halbes Jahr später nochmal eine Woche gefastet – und zwar allein! Ich bin neugierig, wie du ganz allein den Übergang geschafft hast von diesem „Zu viel“ zu „Jetzt faste ich und nehme das ernst“?

**Eva:** Schreiben ist mein Steckenpferd und es passt wunderbar mit Fasten zusammen. Ich wollte ein paar Dinge in meinem Leben ändern und fand, dafür könnten zur Einstimmung ein paar Exerzitien nicht schaden. Also habe ich schreibend darüber nachgedacht und dabei mit mir selbst einen

Pakt geschlossen.

Sobald es auf dem Papier war, ist mir die Entschlossenheit ins Gebein gefahren. Ich mache das sehr oft so: Ich erschreibe mir gewisse Entscheidungen und dann stürme ich los.

**Ana:** Da bewundere ich dich sehr! Mir scheint es fast unmöglich, diesen Übergang in den Fastenmodus selbst zu schaffen. Auch wenn ich weiß, wie gut es mir tun würde. Auch wenn mein Körper die Erinnerung abgespeichert hat, wie gut es ihm/es uns geht mit weniger. Stattdessen beobachte ich in den letzten Tagen und Wochen, wie ich von Kekse essen, drei Kaffee am Tag und anderem Suchtverhalten nicht wegkomme. Mir fällt diese Umstellung echt schwer. Da helfen mir die Kraft der Gruppe, die liebevolle Fastenanleitung und -begleitung und die vorgegebene Struktur enorm.

**Eva:** Ja, die Struktur! Es ist ein bisschen wie betreutes Wohnen, wie ein schöner Ausblick



Fasten ist  
ein willkommener  
Reset.

Richtung Ruhestand. Ich LIEBE es, wenn mir zwischendurch die Entscheidungen abgenommen werden. Die Seminarleitung sagt mir: Liebe Eva, um 8:30 Uhr findest du dich bitte zum Morgenspaziergang ein, dann bekommst du ein Supperl ... Jetzt ist es Zeit für Leberwickel und Mittagsschläfchen und um 16 Uhr schreiben wir ... Ich entspanne mich wie ein gemütliches Baby in den Tagesablauf und lasse mich tragen.

**Ana:** Entspannung ist auch ein wichtiges Stichwort. Da hilft auch der Rahmen sehr: Der Rückzug in die Stille des Klosters und die Ruhe der umliegenden Wälder bewirken schon einiges. Raus aus der Stadt, raus aus dem Alltag. Kein Computer, kein Abendprogramm. Idealerweise bleibt auch das Telefon die meiste Zeit in der Lade und offline. Es ist ein richtiger Entzug – nicht nur vom Essen, sondern auch vom Stress. Dieser Entzug fällt mir in der Gruppe leichter, er kann sogar Spaß machen. Man kann gemeinsam blödeln, jammern, sich

aufmuntern und motivieren. Es wird auch viel gelacht!

**Eva:** Stimmt, auch das ist hoffentlich im betreuten Wohnen irgendwann so. Ich habe es in der Fastengruppe als so erleichternd erlebt, auch ein bisschen raunzen zu können. Ana, während ich hier quasi meine ersten Fasten-Gehversuche betreibe und munter vor mich hin experimentiere, bist du im Vergleich schon eine regelrechte Fasten-Veteranin. Wie kam das eigentlich? Woher der Wunsch, dich mal vom Essen loszustrampeln?

**Ana:** Das erste Mal – das war vor zehn Jahren – ging es bei mir darum, wirklich gut in mich hineinzuspüren und eine große Lebensentscheidung zu treffen. Ich dachte, ein Rückzug in ein Kloster, Fasten und etwas Stille wären eine gute Idee und es hat auch super geklappt. Ich hatte ziemlich schnell die Antwort in aller Klarheit. Aber ich habe noch viel mehr als das bekommen.



Es geht um die Übung,  
Dinge bleiben lassen  
zu können.

Im Nachhinein gesehen hat dieses erste Fastenerlebnis etwas in mir ganz tiefgreifend verändert.

**Eva:** Erzähl mir mehr!

**Ana:** Am intensivsten erinnere ich mich an einen Nachmittag in meinem Klosterzimmer. Draußen ein milder Frühlingwind, blühende Apfelbäume des alten Klosterobstgartens. Ich lag im Bett, mitten am Nachmittag, schaute durch das geöffnete Fenster in den blauen Mai-Himmel und ließ die Wolken vorbeiziehen. Einfach so.

Das Karussell in meinem Kopf hat sich beruhigt, ein Glücksgefühl stellte sich ein und eine Fassungslosigkeit. Ich konnte es nicht fassen, dass ich dafür, für diesen Moment, der sich vor allem durch die Abwesenheit von „ich sollte“ und „ich müsste“ auszeichnete, ein „Programm“ hatte buchen müssen. Da war ich nun mit 35 und erlebte das erste Mal so bewusst dieses Gefühl von Freiheit. Da verstand ich das „Fastenglück“.

**Eva:** Dieses High kann ich so gut nachvollziehen! Plötzlich mal nichts brauchen ...

**Ana:** Ja, und es wurde noch besser. Nach dem stundenlangen Nichts-Müssen, die Wolken vorbeiziehen lassen, war plötzlich diese Energie da, eine stille Kraft, eine ungeahnte Klarheit. Ich griff zum Stift. Es war, als ob ich mich auf einer anderen Zeitebene befände: Ich schrieb und schrieb. Im Nachhinein zählte ich 50 handgeschriebene Seiten in meinem Notizbuch von diesem Abend. Etwas, das sonst für mich unmöglich ist. Und es fiel mir auch gar nicht schwer, in einem Schub an Klarheit und Schreibflow folgte einfach eine Einsicht auf die andere. Ein Schreibturbo und ein Fasten-High in einem.

**Eva:** Großartig! Das heißt, du bist aufgrund deiner eigenen Erfahrung irgendwann auf die Idee gekommen, das Fasten und das Schreiben in Seminaren zu kombinieren. Das macht Sinn. Ich mache das auch so:



Der Eile  
auf der Nase  
herumtanzen.

Immer das unterrichten, was ich selbst mag und brauche. Dann steckt viel Authentizität im Tun.

**Ana:** Ja, das Fasten tut meiner Seele und meinem Körper einfach extrem gut und es fördert diese Klarheit des Geistes und bringt mich in die Ruhe, die ich fürs Schreiben brauche. Aber bevor ich die Erfahrung gemacht habe, hätte ich mir das nie vorstellen können. Ich glaube, so geht es nun auch Menschen in meinem Umfeld. Bekommst du auch alle möglichen Sprüche zu hören, wenn du sagst, du fastest? Zum Beispiel: „Du bist eh schlank. Du musst doch nicht fasten.“

**Eva:** Sicher. Nur geht's idealerweise gar nicht ums Abnehmen per se. Für mich geht es um die Übung, Dinge bleiben lassen zu können. Ohne sie auszukommen, so viel vom Lärm des Alltags damit verstummen zu lassen. Das ist quasi eine meditative Übung! Im Weglassen liegt für mich so viel

Erleichterung. Das ist bedeutend tiefgreifender als eine simple Schlankheitskur, außerdem fungiert es als tipptopp Anti-Leistungsgesellschaftstraining, weil wir merken: Da schau her, wie wenig ich brauch! Und wie ruhig es dann in mir wird! Ich habe das Gefühl, wie Pippi Langstrumpf dem Tempo auf der Nase herumzutanzten.

**Ana:** Was ich sonst noch oft höre, wenn ich vom Fasten rede, und worüber ich mir auch Gedanken gemacht habe, ist: „Das könnte ich nicht. Dafür liebe ich das Essen zu sehr.“ Ich glaube, dass das „nicht essen“ mit Angst besetzt ist. Das Fasten kennen und empfehlen zwar alle Weltreligionen und sämtliche Kulturkreise seit Ewigkeiten, aber der Gedanke an den Essensverzicht löst bei vielen Ängste aus. Es ist, als ob wir noch in einem Mangeldenken stecken, obwohl wir spüren, dass eigentlich der Überfluss, das Zuviel von allem uns schadet.

Das Glück meiner Großmütter, denen unfreiwilliger Hunger und Mangel noch



## Die Lösung liegt glücklicherweise in uns selbst.

in den Knochen saß, bestand darin, uns Enkelkinder rund um die Uhr zu füttern – und zwar mit allem, was sie als Kind nicht hatten und was auch in den großen Kriegen Mangelware war.

Leider muss ich im Nachhinein feststellen, dass das einfach Zucker und Zucker und mehr Zucker war: Weißes Brot mit Butter zum Frühstück; darauf alternativ weißer Zucker oder gesüßter Kakao oder eine dicke Schicht Honig. Dazu Milch mit diesem gesüßten Kakao. Geld für ein Eis vor dem Mittagessen, Schokoladepudding nach dem Mittagessen. Andere beliebte Mahlzeiten für Kinder damals waren: Milch mit Biskotten, so viele, dass der Löffel in der Milch stand. Geschlagenes Ei mit Zucker, manchmal auch mit Alkohol – damit wir kräftig werden. Ich beschwerte mich nicht – als Kind. Süßes war mit viel Liebe gekoppelt. Kein Wunder, dass Süßes nun eine starke Sucht darstellt.

**Eva:** Irre, ich kann mir vorstellen, dass das

sehr prägend für dich war.

**Ana:** Später dann bei den Besuchen wurden wir darauf trainiert, dass das eigene „Genug. Ich mag nicht mehr“ nicht zählt. Es war wahrscheinlich eh nicht mehr sehr stark ausgeprägt. Eine Portion noch, ein Stück Kuchen geht immer noch.

Wir haben als Kinder alle irgendwann nachgegeben und festgestellt, dass man, wenn man einmal über diese Grenze gegessen hat, danach einfach immer mehr essen kann. Meine Großmütter freuten sich, dass es uns „so gut geht“, dass sie uns „Gutes tun“ konnten.

Da geistern auch noch die zigmal gehörten Sprüche im Kopf herum: „Iss noch was, damit du gesund und stark wirst.“ „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ „Du MUSST was essen.“ Es jetzt mal umzudrehen und eine ganze Weile nicht zu essen, löst logischerweise alle möglichen Ängste aus.

Aber: Fasten ist nicht Hungern! Die



## Der Aspekt der Freiwilligkeit ist essenziell.

Freiwilligkeit macht einen großen Unterschied. Niemand will hungern. Hungern löst Existenzängste aus. Fasten ist ein willkommener, notwendiger Reset, ein gesundheitlicher Neustart.

**Eva:** Ja! Fasten ist nicht Hungern, der Aspekt der Freiwilligkeit ist essenziell. Mir persönlich ist jede Hintertür sympathisch, die mir ein Herausschlüpfen aus dem Überfluss ermöglicht, denn wenn du mich fragst, geht es aktuell ganz schön schnell, laut und damit reizüberflutend zu. Ich bin manchmal so überfordert von der Auswahl, dass ich dazu tendiere, mit Blödsinn meine Zeit zu füllen, statt das zu tun, was mich eigentlich erfüllt (Yoga machen, schreiben, mit dem Hund durch den Wald strawanzten). Stattdessen erscheint es mir zuweilen als blendende Idee, stundenlang am Handy zu scrollen, säckeweise Süßes und Fettiges zu vertilgen, mich also versehentlich eher aufs Vegetieren zu verlagern, statt bewusst in die Welt hineinzugieren.

**Ana:** Und wie empfindest du die Verbindung zwischen Fasten und Schreiben?

**Eva:** Für mich sind sowohl Schreiben als auch Fasten grandiose Schlupflöcher aus Schnelligkeit und Überfluss. Beim Fasten ist mit einem Mal vieles radikal reduziert (Kochen, Einkaufen, Essen, stetes Nachdenken übers Essen ...) und das kann den Schleier des Zuviel lichten und Fokus zutage fördern. Ich widme mich dann den Dingen, die ich tue, während die kontinuierliche Eile, das Stapeln von To-dos und zu Erlebendem, verebbt. Die Tage werden länger, sie schmecken intensiver, Details werden deutlicher und können im Schreiben ihren Weg nach draußen bahnen. Wir beginnen, bei der Sache zu bleiben und der Stift füllt Seite um Seite. Natürlich ist nicht immer alles rosarot, manchmal bäumt sich innerlich ordentlicher Widerstand auf und streckt seine gierigen Gollum-Finger nach Berieselung, Völlerei und Konsorten aus. Auch das gehört zum Fastenprozess dazu.



genau wie die Erkenntnis, sich von derlei Eskapaden des Innenlebens nicht fernsteuern lassen zu müssen – ein unheimlicher Befreiungsschlag.

**Ana:** Ja, auch für mich wirkt beides, sowohl Fasten als auch das Schreiben, extrem befreiend und entlastend. In so einer Fastenwoche weitete sich meine Seele aus, ich komme im Moment an, habe unendlich viele Ideen und Erkenntnisse und kehre dann mit einer unglaublichen Kraft gern in den Alltag zurück.

**Eva:** Genau. Zuerst hörst du mit dem

Essen auf, was eine sehr eigentümliche Sache ist. Irgendwie macht sich da ein Frieden breit, der im Alltag vor lauter Gusto, Gewusel und Tun abtrünnig ist. Dann hörst du während so einer Fastenwoche mit automatisierter Hektik auf. Irgendwann hört das Kopfweh auf, das der Kaffeeentzug in deine Schläfen hämmert und dann hörst du irgendwann mit dem Fasten selbst auf. Der Apfel, den dir die Fastenleitung zwecks Fastenbrechen kredenzt, ist ein Hochgenuss, man hat Tränen der Rührung in den Augen und merkt: Dieser Verzicht war kein Mangel, sondern ein Nachschärfen aller Sinne.



© Rea Schiffer



Ana Znidar ist Schreibbegeisterte, Autorin, Gründerin und Trainee von Creative Writing-Workshops in Wien und am Meer: Seit 2016 begleitet sie mit ihrem kreativen und „magischen“ Schreibprogramm Fastende in den Reset-Wochen der Fastenleiterin Aneta Pissareva. Die einzigartige Kombination von Fasten und Schreiben entlastet die Seele, entrümpelt den Körper und beflügelt den Geist und eignet sich so perfekt als Ritual zum Jahresanfang oder für jede Art von Neubeginn, für den man sich eine klare Vision und Kraft wünscht.

Mehr auf [anaznidar.com](http://anaznidar.com)

© Karin Heckl



Eva Karel lehrt Schreiben an der Universität Wien, schreibt Bücher und bildet Yogalehrende aus. Sie leitet das *Atelier Brutstätte* und ist der Ansicht, Humor sei eine Kernkompetenz, ebenso wie das Anfreunden mit den hatscherten Aspekten des Menschseins. Dieser Zugang kennzeichnet ihre Arbeit als Yoga-Lehrerin ebenso wie ihren Umgang mit studentischen Schreibprojekten. Autorin von *Om, Oida! Yoga ohne Maskerade*, *Om, Oida 2! Yoga lehren ohne Maskerade* und des Blogs auf [evakarel.at](http://evakarel.at)