



*Fasten*  
*im Kloster Pernegg*  
2024

# LIEBE

*Liebe zu erfahren und zu spüren ist ein großes Gefühl  
und ein wahrhaftiger Grund dem Leben dankbar zu sein.*





## LIEBE

„... es ist, was es ist – sagt die Liebe.“ (E. Fried)

Liebe hat viele Facetten. Sie zeigt sich in unterschiedlichsten Ausdrucksvarianten und hinterlässt oft tiefe, ewig spürbare Gefühls-Eindrücke. Sie lässt uns himmelhoch jauchzen, zutiefst verletzt sein, lustvoll, unbeschwert genießen, herz- und tiefste Abgründe-ergreifend weinen. Größte Freude und Glückseligkeit und vermeintlich unaushaltbares Leid vermag Liebe bzw. fehlende, verlorene Liebe hervorzubringen. LIEBE – der glücklich-machende Irrsinn des Lebens, für viele unergründlich und doch für uns alle verheißungsfroh und unbegrenzt möglichkeitsreich ...

Lange haben wir überlegt, unter welches Leitthema wir unser Magazin 2024 und damit auch unser Jahr stellen sollen. LIEBE hat sich als Leitmotiv immer wieder gezeigt. Bei uns beiden. Doch es braucht Mut, sich dieses großen, wertvollen, sensiblen Themas anzunehmen. Denn LIEBE verdient es behutsam, mit Bedacht und Feingefühl „bearbeitet“ zu werden. Die Entscheidung fiel letzten Sommer im Prälatenhof des Kloster Pernegg, wo wir schon 2004 auf den altherwürdigen Klostermauern Tafeln mit Texten und Sprüchen zum Thema LIEBE Platz gegeben haben. Philosophen und Schriftstellerinnen aus verschiedenen Jahrhunderten sind hier mit ihren poetischen Liebes-Gedanken und philosophischen Betrachtungen verewigt. „Im Kloster Pernegg gibt es keine Klagemauer, sondern eine Liebes-Mauer ...“, sagen Gäste immer wieder begeistert.

Es hat sich gelohnt mutig zu sein und sich über „die LIEBE“ zu wagen. Und es hat viel LIEBE-VOLLES hervorgebracht, wie Sie beim Lesen des Magazins merken – ja sogar-spüren werden.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns mit so vielen persönlichen Gedanken zum Thema LIEBE beschenkt haben. Alle Texte und Fotos stammen von Menschen, die bei uns zu Gast waren oder hier als Fastenbegleiter/innen tätig sind. Das macht dieses Magazin unserer Meinung nach so unverwechselbar und besonders.

Ein großes DANKE gebührt auch allen unseren engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich Tag für Tag dafür einsetzen, dass unsere Gäste gut versorgt sind und sich alle im Kloster Pernegg wohlfühlen können.

Wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam in ein neues Jahr voll Liebe zu gehen.

**FLORENTINA UND KLAUS REBERNIG  
UND DAS TEAM DES KLOSTER PERNEGG**



**06** *Liebe & Lieben?*

Lieben ist ein Tunwort. Wenn Liebe in mir ist, geht lieben ganz leicht.



Foto: Natascha Zickbauer

**12** *Selbst-Liebe ist Selbst-Fürsorge*

Mit Abstand und in Stille kann sich Selbst-Liebe wieder entfalten und manifestieren.



Foto: Andrea Löw

**16** *Verliebt*

Ich verlasse mein Zimmer, um den Morgen barfuß zu spüren.



Foto: Natascha Zickbauer

**22** *Was ist Liebe?*

Liebe ist etwas, das aus dem Alltäglichen etwas Besonderes macht.



Foto: Fabian Schmieid

**42** *Eine tiefere Verbindung*

Das Kloster Pernegg hatte ihnen gezeigt, wie wichtig es ist, sich Zeit für die Liebe zu nehmen.



Foto: Natascha Zickbauer

**44** *Gedanken Zum Thema Liebe*

Ich liebe meine Fastenwochen im Kloster Pernegg



Foto: Kloster Pernegg

**AUSSERDEM**

- 10 Heimatliebe
- 11 Fastenwoche in Pernegg: Liebe ist ...
- 18 Liebe
- 20 Stehen wir vor einem Paradigmenwechsel?
- 32 Zimmer 33
- 34 In mir wird es still
- 36 Liebe
- 37 Lichtliebe
- 38 Dieses Jahr also das Thema „Liebe“.

- 48 Die Geschichte von Rudi
- 50 Schlusswort
- 51 Impressum







## Liebe & Lieben?

# Lieben

ist ein Tunwort.

Wenn Liebe in mir ist, geht lieben ganz leicht. Wie von selbst.  
Ich liebe die Menschen, ich lieb, was ich tu.  
Ich frag: „Was würde die Liebe tun“ und weiß, wo es weitergeht.

In mir ist aber auch Verunsicherung, in mir sind Kränkungen, Verletzungen und unliebsame Gefühle.  
Da geht es mit dem Lieben nicht so leicht.  
Dann ist Lieben eine bewusste Entscheidung. Ich sag Ja zur Liebe, ich entscheide mich zum Lieben.  
Auch ein entschiedenes Nein kann ein Akt des Liebens sein.

„Welcher Mensch will ich einmal gewesen sein?“ möchte ich hier Viktor Frankl zitieren.  
Die Antwort kommt im selben Atemzug. „Ein liebender Mensch. Ein herzlicher, ehrlicher, großzügiger,  
freundlicher Mensch“. Auch hier zeigt sich: Es gibt etwas zu tun.

Was will ich loslassen, wovon mich lösen, sodass ich ein liebender Mensch sein kann?  
Was will ich mehr in mein Leben einladen, in welchen Bereichen meines Lebens will ich mir das Lieben  
angewöhnen und was ist zu tun?

Um große Fragen wie diese zu beantworten, brauche ich ein Gegenüber,  
das mich spiegelt, fordert, fördert, liebt, nicht liebt ...  
Und ich brauche Rückzug und Ruhe. Ein Leerwerden, ein Loslösen von Ablenkungen, um zu spüren,  
was in mir lebt, um zu fühlen, wo ich hinmöchte. Um ruhiger zu werden, still zu werden innen drin.  
Um vom Tun ins Sein zu finden.  
Denn: Liebe ist ein Seinszustand.  
Liebe ist in mir, sie hat ihren Platz in meiner Herzmitte, ich kann mich in sie hineinfallen lassen.  
Sie ist Stille.  
Sie ist Freude.  
Sie ist Frieden.  
Und noch viel mehr.



Foto: Krobath Barbara





Ich bin Liebe, in mir ist Liebe – Liebe ist nicht leicht in Worte zu fassen, ist nicht leicht in „nur Verstand“ zu packen. Aber, in welcher Weise auch immer, sie ist da und wir sind aufgefordert zu lieben. Wir sind eingeladen zu lieben und die Liebe in all ihren Facetten zu entdecken, zu erobern, zu erinnern, zu vervielfachen, zu verschenken.

Wir sind eingeladen, der Liebe den Weg zu bereiten.  
 Vom Ich zum Du.  
 Vom Tun zum Sein.  
 Vom Sein zum Tun.  
 Von der Stille ins Herz.  
 Von der Herzmitte zur Freude ...

Liebe, Stille und Freude empfinde ich als kostbare Gespielinnen. In meinen Fastenkursen bereite ich gern den Raum für die drei. Freude weckt die Lebensgeister und verhilft zu neuen Energien. Sie öffnet die Augen für all das Schöne rund um uns und in uns. Sie zaubert ein Lächeln in unseren ganzen Körper und ebnet Wege zu Selbstfürsorge und Selbstliebe und zum Lieben. Sie befeuert den Wunsch, sich das Lieben anzugewöhnen.

Stille lässt uns ankommen in der Herzmitte.  
 In die Stille hineinhorchen, Stille zulassen, sich stillen lassen, sich anheimgeben.  
 Und plötzlich ist Stille Liebe. Seliges Sein. Sein.

SEIN.  
 Und dann doch wieder TUN, weil wir Menschen sind.  
 Und einfach immer weiter

# Lieben ...

ANDREA LÖW,  
 FASTENLEITERIN IM KLOSTER PERNEGG,  
 EINEM WUNDERBAREN ORT,  
 UM LIEBE UND LIEBEN ZU ERINNERN,  
 ZU BEFEUERN, ZU TEILEN.



Wo wir lieben ist unsere Heimat – unsere Füße können die Heimat verlassen. Doch nicht unsere Herzen.

# Heimatliebe

Meine Füße haben die kärntner Heimat vor 20 Jahren Verlassen um Nach Wien aufzubrechen, wo sie inzwischen mit 4 weiteren Füßen (meines Ehemannes und meiner Tochter) zum gemeinsamen Lebensmittelpunkt verwurzelt haben. Immer wieder kehren sie in das geliebte Heimatland Kärnten zurück. Eine Vertraute Liebe heisst sie dort Willkommen, die Wurzeln der Heimat, bestehend aus vielen kleinen und grossen Füßen (Eltern, 4 Geschwister, Freunde). Wir erforschen gemeinsam Erlebtes, beschreiten neue Abenteuer und Erden uns auf Heimatboden in tiefer Verbundenheit, Dankbarkeit und Liebe.

BARBARA BAUMANN



Foto: Andrea Löw

# Fastenwoche in Pernegg: Liebe ist ...

... Liebe zur Schöpfung: mehr Zeit in der Natur verbringen, wieder achtsam werden, auf die besonderen Kleinigkeiten aufmerksam werden, still beobachten können, staunen, das Perfekte im Unperfekten erkennen.

... Selbstliebe: mir diese Zeit des Alleinseins und der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gönnen, meinen Perfektionismus an die Kette legen, mir selber Aufmerksamkeit schenken, Stille aushalten üben, Leben spüren.

ANDREA BUHR

Foto: Natascha Zickbauer



# SELBST-LIEBE IST SELBST- FÜRSORGE

In der Hektik des Alltags geht oft das Bewusstsein für sich Selbst verloren.

Mit Abstand und in Stille kann sich Selbst-Liebe wieder entfalten und manifestiert sich in konkreten Handlungen zur Selbst-Fürsorge.

**L**iebe ist zunächst eine Emotion, das Gefühl von starker Zuneigung und Verbundenheit. Wir lieben unsere Familie: Partner, Kinder und Eltern. Wir lieben unsere Freunde und Haustiere. Und vielleicht empfinden wir auch universelle Liebe zu allen Menschen und Tieren, zur Natur und zu Gott.

Aus dem Gefühl der Liebe entspringt Verantwortung für die Menschen, die wir lieben. Je näher uns Menschen stehen, desto grösser ist die Verantwortung. Die wahrscheinlich größte Verantwortung tragen wir für unsere Kinder, für ihre Sicherheit und Geborgenheit, ihre Gesundheit und Entwicklung, körperlich ebenso wie geistig.

Fürsorge ist das aktive, konkrete Handeln, um der Liebe und der Verantwortung gerecht zu werden. Liebe und Verantwortung sind wirkungslos, solange sie abstrakt bleiben. Sie manifestieren sich in konkreten, aktiven Handlungen als Fürsorge. Jeden Tag machen wir uns bewusst, was unsere Kinder benötigen und wir planen, wie wir ihre Bedürfnisse befriedigen. Wir versorgen sie mit gesunder und ausgewogener Ernährung. Wir motivieren sie zu Sport und sorgen für



Du selbst  
verdienst deine Liebe  
und Zuneigung, wie  
jeder andere auch ...

Siddhartha Gautama,  
Buddha

Fotos: Doris Grundel, Andrea Löw (2), Kloster Pernegg



ausreichend Ruhe und Schlaf. Wir verbringen viel Zeit mit ihnen, spielend und lernend. Wir fördern ihre Persönlichkeitsentwicklung und ihre Lebenskraft.

Selbst-Liebe ist tiefe Zuneigung zu und Verbundenheit mit sich Selbst. Zu oft vergessen wir die Liebe zu uns Selbst, dem Menschen, der uns am nächsten steht. Zu oft vernachlässigen wir die Verantwortung uns Selbst gegenüber, in dem Bemühen unserer Verantwortung anderen gegenüber gerecht zu werden. Und zu oft ignorieren wir die Fürsorge für uns Selbst im Stress des Alltags. Dabei geht uns die Kraft aus und unsere Gesundheit leidet in Körper und Geist. Und schlussendlich fehlt uns dann auch die Kraft, für andere zu sorgen.

Halten Sie einen Moment inne. Spüren Sie die Emotion der Liebe zu sich Selbst? Fühlen Sie sich Selbst verbunden, empfinden Sie Zuneigung zu sich Selbst? Machen Sie sich Ihrer Verantwortung für sich Selbst bewusst! Werden Sie dieser Verantwortung gerecht? Wie geht es Ihrer Gesundheit, in Körper und Geist? Verspüren Sie genug Lebenskraft, den Herausforderungen des Alltags wirkungsvoll zu begegnen? Haben Sie genug Energie, Ihrer Verantwortung gegenüber anderen gerecht zu werden? Welche aktiven, konkreten Handlungen unternehmen Sie zur Selbst-Fürsorge? Sorgen Sie für gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, genug Erholung und Schlaf? Wie fördern Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung?

Oft hilft eine Pause, Abstand vom Alltag, diese Fragen zu beantworten. In der Abgeschiedenheit des Klosters Pernegg gewinnen wir diesen Abstand und finden Zeit für uns Selbst. In der Stille werden uns Antworten zu diesen Fragen bewusst. Im Fasten verlieren wir unnötigen Ballast, körperlich ebenso wie geistig, und schaffen Freiraum für Neues. In Yoga und Meditation spüren wir uns Selbst wieder und nehmen bewusst wahr, was wir brauchen.

Am Ende der Fastenwoche genießen wir die wunderbare Erholung und erleben unsere gestärkte Gesundheit. Frische Lebenskraft durchflutet uns. Und für die Zeit danach nehmen wir uns viele gute Empfehlungen und Motivation mit, zur aktiven Selbst-Fürsorge in Körper und Geist.



**Zu oft  
vergessen wir die  
Liebe zu uns Selbst,  
dem Menschen, der  
uns am nächsten  
steht.**

Fotos: Doris Grundel, Trawöger Claudia, T Fröhlich, Gaetz-Kettner



# Verliebt

Ich bin verliebt in das Kloster Pernegg.  
In die Ruhe und Geborgenheit  
Die Stille, die mich hören lässt, die Vöglein,  
die den Tag anzwitschern und zur Begrüßung vorbeifliegen.

Die Dunkelheit der Nacht und die Dämmerung am Morgen – die den Tag ankündigt. Die Sonne, die vor meinem Fenster hinter den Feldern aufgeht – ein glutheißer, oranger Ball. Begeistert von dem täglichen Naturschauspiel.

Ich schließe meine Augen und spüre die Strahlen auf meinem Gesicht.

Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit steigen in mir auf! So schön ist das!

Ich beobachte die Bäume, die sich im Wind hin und her bewegen, höre die Schafe, die von naheliegender Weide blöken.

Ich verlasse mein Zimmer, um den Morgen barfuß im Klostergarten zu spüren. Langsam bewege ich mich im Klostergarten – bedürfnislos, zufrieden und leicht. Mein Blick

schweift zu den Klostermauern. Sie geben Schutz, geben mir Stärke und der Turm Standfestigkeit.

In den Zimmern ist es noch ruhig, meine Fester und Festerinnen schlafen noch. Ohne sie wäre ich nicht hier. Vielen

Dank ihr Lieben, für die gute Entscheidung hierher zu kommen. Wegen euch bin ich da.

Mein erstes Fastenerlebnis war auch im Kloster Pernegg. Es hat mein Leben verändert und ich bin sehr froh darüber. Das Waldviertel kannte ich nicht und anfangs war es mir sehr fremd. Oft habe ich mich verlaufen, alles sah gleich aus – Wald und Hügel, Felder und Wiesen. Heute liebe ich die schönen Wanderungen am Kamp und der Thaya entlang, sowie die vielen Wege rund um das Kloster.

Am heutigen Tag fahren wir nach Stift Altenburg und ich freue mich sehr. Alle kommen mit und gehen mit. Ich weiß, dass es ein wunderschönes Naturerlebnis für uns alle wird. Auf geht's!

Ich bin verliebt in all die großen Räume und Säle des Klosters, die immer offenstehen und in denen wir Yoga machen, tanzen oder

meditieren und die Atmosphäre inhalieren und genießen. Ich setze mich gerne in den großen weißen Ohrensessel neben der Bücherwand und denke an Freud, Schopenhauer oder Simone du Beauvoir. Jede wird eine Dichterin, wenn Eros sie umfasst. Ich gehe hinaus in den Philosophengarten und wandle von Liebesspruch zu Liebesspruch.

Es ist ein großes Ding – immer zu zweien zu sein! Von Friedrich Nietzsche

Liebe duldet alles, Liebe erträgt alles ...  
es ist so' ja, es ist so.

Heute ist Samstag und Abreisetag. Diese Schreibminuten heute Morgen kamen von Herzen und bilden den Abschluss meiner wunderbaren Fastenwoche voller Freude und Glück. Ich bin verliebt in das Kloster Pernegg! Ja, es ist so

Es ist – was es ist –  
sagt die Liebe.

*Erich Fried*





## Liebes Kloster-Pernegg Team,

ich möchte euch im Zuge vom Gewinnspiel von meiner Liebe zum Fasten, der Liebe selbst und von meiner „Fastenliebe“ erzählen.

Ich dachte mir damals (2017), hm... so viele schwärmen vom Fasten, da muss was dran sein. Hat mich aber nicht so wirklich überzeugt. Wer wird schon fürs nichts essen bezahlen...? So der Gedanke. Dann, zufällig, stoß ich auf eine Dokumentation im ORF über das Fasten im Kloster Pernegg, wo zufällig ein heute sehr guter Freund ein Interview gegeben hat. Dann wurde ich richtig neugierig, und entschied mich fürs Fasten. Gesagt, getan... fuhr ich im Jänner 2018 das erste Mal Fasten. Das Thema war Reset-Fasten. Ich war begeistert über die Fastenwoche. Die Energie, die man gewinnt, wenn man keine feste Nahrung zu sich nimmt, und die Zeit, die man sich selber gibt... Die Reflektionen die ich dort über mein Leben machen durfte, hat mich dazu bewegt, mich ein halbes Jahr darauf zu outen. Es dauerte nicht lange, und ich fand die Liebe meines Lebens. Mit Gerald wohne ich nun schon zwei Jahre gemeinsam in unseren kleinen Häuschen im Grünen. Wir genießen unser gemeinsames Leben mit unseren Hunden und haben im Moment sogar vier zuckersüße Welpen.

Natürlich bin ich dann wieder, zwei Jahre später, fasten gegangen. Diesmal das Waldviertler Fasten mit Wandern. Am ersten Tag, vor der Begrüßung durch Irmis und Andreas, saß dort Elisa. Wir fingen an zu reden und verstanden uns vom ersten Moment an richtig gut, sodass die restliche Gruppe dachte, wir kennen uns schon ewig und sind gemeinsam zum Fasten gekommen. Diese tolle Freundschaft hat uns dazu bewegt, dass wir uns 2022 wieder beim Waldviertler Fasten mit Wandern trafen. Die Freundschaft hält bis heute an. Auch wenn wir uns nicht oft treffen können, da die Distanz doch hoch ist, sind wir für immer einander da und unterstützen uns gegenseitig.

Für mich hat sich durch das Fasten in meinem Leben sehr viel geändert. Sei es, dass ich zu mir stehe, so wie ich bin, oder ich dadurch später wahre Liebe und eine wundervolle liebe neue Freundin kennenlernen durfte...

FASTEN IST FÜR MICH LIEBE PUR ZU MIR SELBST UND ZU ALLEN  
ANDEREN HERZLICHEN MENSCHEN DIE MAN BEIM FASTEN ODER AUFGRUND  
DESSEN KENNEN LERNT!

in diesem Sinne wünsche ich euch einen wunderschönen schönen Sommer

bis bald

herzliche Grüße  
Christian



# Neue Erkenntnisse aus der Fastenforschung: Stehen wir vor einem Paradigmenwechsel?

Als ärztlich zertifizierte Fastenbegleiterin habe ich seit Beginn meiner beruflichen Tätigkeit eine erfreuliche Entwicklung in der Fastenforschung beobachtet. Während es Anfang 2012 nur wenige aussagekräftige Studien gab und kaum Forschungsgelder zur Verfügung standen, hat sich dies mittlerweile stark verändert. Fasten, eine der ältesten Therapieformen, findet weltweit Anwendung und hat einen besonderen Stellenwert in der Body-Mind-Medizin, einem integrativen Ansatz, der den Menschen ganzheitlich betrachtet.

Obwohl Fasten in der westlichen Medizin und Gesellschaft immer noch kritisch betrachtet und vor allem mit Gewichtsregulierung in Verbindung gebracht wird, zeigen zahlreiche Studien und die langjährige klinische Erfahrungspraxis, dass Fasten eine viel größere Bedeutung für die Gesundheit bis ins hohe Alter hat, als bisher angenommen. Dieser Paradigmenwechsel in der Anerkennung und Erforschung des Fastens ist für mich als Fastenbegleiterin und Ernährungsspezialistin äußerst spannend und erfreulich.

## Wissenschaft & Naturheilkunde reichen sich die Hände

Die Verbindung zwischen Wissenschaft und Naturheilkunde wird immer deutlicher, da mehr Menschen intuitiv spüren, dass das Fasten positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben kann. Dieses Gefühl wird auch von der Wissenschaft mit klinischen Studien bestätigt: Wenn man die Nahrungszufuhr auf ein Minimum reduziert und für 16 oder mehr Stunden fastet, setzt dies Prozesse im Körper in Gang, die die Selbstheilungskräfte ankurbeln.



Aneta Pissareva

Ein Meilenstein in der Fastenforschung war die Entdeckung der Autophagie, eine Art Recyclingsystem im Körper für alte und kaputte Zellen. Für diese Entdeckung erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ōsumi im Jahr 2016 den Nobelpreis. Auch die Berichte über den italo-amerikanischen Gerontologen Valter Longo und seinen experimentellen Einsatz des Fastens begleitend zur Chemotherapie haben für Aufsehen gesorgt und die Forschung weiter vorangetrieben.

Obwohl das Fasten bisher als Kontraindikation bei Krebs gilt, zeichnet sich eine mögliche Veränderung ab. Es wird diskutiert, ob das Fasten zukünftig sogar zu einem fixen Bestandteil der Genesung werden könnte. Rein wissenschaftlich betrachtet, gilt etwas erst als erprobt, wenn es tatsächlich bewiesen ist. Doch selbst dann ist es noch ein langer Weg, bis die tatsächliche Umsetzung auch in den Lehrbüchern und Unterrichtsmaterialien ankommt.

Angesichts der explodierenden Kosten der Gesundheitskassen und der Zunahme chronischer Krankheiten ohne Heilungserfolg ist es längst überfällig, über Alternativen nachzudenken. Der Zeitpunkt ist gekommen, dass wir das Fasten als potenzielle Therapiemethode in Betracht ziehen, um den steigenden Herausforderungen moderner Gesundheitsversorgung gerecht zu werden.



Yoshinori Ōsumi

In einer Studie aus dem Jahr 2019 der Buchinger-Wilhelmi-Klinik in Zusammenarbeit mit der Charité in Berlin wurden Daten von 1.422 Fastenden ausgewertet. Die Studie bestätigte ähnliche Ergebnisse. Die genaue Auswertung ist auf der Webseite der Klinik ersichtlich.

## Fasten als Medizin – positiver Blick in die Zukunft

Durch eine sorgfältige Begleitung und Abstimmung auf den individuellen Körper, die konkrete Situation und das spezifische Krankheitsbild können Fastenkuren den Heilungsprozess unterstützen und langfristig zu einem gesunden Leben beitragen. Ein bedeutender Treffpunkt für Mediziner:innen und Forscher:innen aus aller Welt, um sich über diese Erkenntnisse auszutauschen, ist der Internationale Fastenkongress. Im Juni 2023 fand dieser bereits zum 20. Mal statt. Neben Themen wie Fasten für die Zahngesundheit, Fasten bei Diabetes mellitus Typ 2 und den gesundheitlichen Vorteilen des Intervallfastens wurde auf dem Kongress auch über die Zukunft des Fastens als Präventionsmaßnahme diskutiert – auch in Kombination mit Sport.

Es stimmt mich äußerst zuversichtlich, dass diese einfache Form der Gesundheitsvorsorge Einzug in die medizinische Praxis hält. Das Fasten bietet aus meiner Sicht die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit leicht und mit Freude umzusetzen und gleichzeitig ist es ein Weg der gelebten Selbstliebe, der zu Gesundheit bis ins hohe Alter führen kann. Ich habe bei meiner Recherche wirklich eine Menge fundierter Studien gefunden. Am liebsten würde ich jede einzelne davon im Detail vorstellen. Da der Rahmen hier begrenzt ist, möchte ich dich gerne einladen, einen Blick in die weiterführenden Quellen zu werfen. Was sich in der Fastenforschung gerade abzeichnet, ist einfach sensationell und ich würde mir wünschen, dass jeder Mensch Zugang zu diesen Informationen erhält.

Weiterführende Quellen:  
[reset-fasten.com](https://reset-fasten.com)



## Klinische Studien belegen Vorteile des Fastens

Insgesamt nennt die Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung nach ICD-10 mehr als 60 Krankheiten, die sich mit Hilfe des therapeutischen Fastens erfolgreich behandeln lassen. Die klinische Praxis, zahlreiche Studien und die wachsende Anzahl der Gäste in den Fastenkursen bestätigen den positiven Effekt des Fastens.

Im Folgenden sind einige der bahnbrechenden Ergebnisse aufgeführt:

- Stoffwechsel: Fasten hat positive Effekte auf Krankheiten wie Adipositas und Diabetes. Es reguliert den Blutzuckerspiegel und verbessert den Stoffwechsel.
- Entzündliche Prozesse: Fasten kann entzündliche Prozesse im Körper reduzieren und somit zur Linderung von Krankheiten wie Rheuma und Arthritis beitragen.
- Erhöhter Blutdruck: Studien haben gezeigt, dass Fasten den Blutdruck senken kann.
- Schmerztherapie: Fasten kann bei der Schmerzlinderung eine Rolle spielen. Es wird angenommen, dass Fasten die Freisetzung bestimmter Hormone fördert, die schmerzlindernde Wirkungen haben können.
- Resilienz und Selbstwirksamkeit: Das Fasten kann die Resilienz und Selbstwirksamkeit fördern, was dazu beitragen kann, stressige Situationen besser zu bewältigen.
- Darmmikrobiom: Das Fasten kann das Darmmikrobiom positiv beeinflussen und somit zur Förderung einer gesunden Verdauung beitragen.



# WAS IST LIEBE?

*Oder:*

**Wie Fastenkurse  
dabei helfen können,  
vom Ich zum Du  
zu gelangen.**

Foto: Fabian Schmied



# LIEBE IST ...?

In den 70er-Jahren war es fast unmöglich, nicht über die nahezu omnipräsenten „Liebe ist“-Cartoons zu stolpern: in Zeitschriften und Büchlein, auf T-Shirts, Kochschürzen, Taschentüchern, auf Tellern, Tassen, Töpfen und zahllosen – nicht immer geschmackssicheren – Souvenirs und, nicht zu vergessen, auf unzähligen Grußkarten war das knubbelige Pärchen zu finden, das den immer gleich beginnenden Spruch „Liebe ist ...“ illustrierte. Und Liebe, das ist eben sehr, sehr Vieles, wie die Tatsache beweist, dass diese Cartoon-Serie bis heute fortgeführt wird.

Hinter der kommerziellen Erfolgsgeschichte steckt eine gleichermaßen romantische wie tragische Liebesgeschichte: die Neuseeländlerin Kim Grove, die Schöpferin des putzigen (und übrigens immer nackigen, wenn auch fast geschlechtslosen) Pärchens, das die „Lie-

be ist“-Sprüche illustriert, erfand die Zeichnungen für kleine Liebesnachrichten an ihren Partner Roberto Casali, und sie bildete dabei sich

*Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?*

Immanuel Kant, 1724–1804  
(Gemälde von Johann Gottlieb Becker)



selbst und ihren Geliebten ab. Daraus wurden kleine Büchlein, die Ende der 60er-Jahren veröffentlicht wurden, und schließlich die bis heute weltweit erfolgreiche Cartoon-Serie.

Kim und Roberto heirateten, aber ihre Liebe fand kein gutes Ende: 1975 wurde bei Roberto Casali Krebs im Endstadium diagnostiziert, und Kim gab den Cartoon an den britischen Zeichner Bill Asprey ab – der ihn bis heute betreut –, um mehr Zeit mit ihrem Mann zu verbringen, der 1976 starb. Liebe ist ... manchmal auch grausam.

Das Spezifische an Kims Cartoons ist ihre liebevoll illustrierte Einfachheit: in einem Satz wird ein witziger oder ein romantischer oder ein tiefsinniger oder ein zum Schreien komischer oder herzerwärmender oder ein ganz andere Aspekt von Liebe ausgedrückt. Die Themen gehen nie aus, denn Liebe prägt unser menschliches Leben – und das nicht nur aus der Perspektive knuffiger Cartoonfiguren gesehen, ja nicht einmal bloß aus der Sicht einer romantischen Zweierbeziehung. Sicher ist jedenfalls, dass es uns nie langweilig werden wird, unsere Liebe kreativ zu feiern, ob in niedlichen Cartoons, prachtvollen Gemälden oder himmelsstürmenden Gedichten, denn das Wichtigste an der Liebe ist ihre Existenz, ihre existenzielle Bedeutung für unser Leben.

Liebe ist...



... etwas, das aus dem Alltäglichen etwas Besonderes macht.





*Wer nicht mehr  
liebt und nicht mehr irrt,  
der lasse sich begraben*

**Johann Wolfgang von Goethe,  
1749–1832**  
(Ölgemälde von Joseph Karl Stieler)

### Liebe IST

Auch wenn die Liebe nicht direkt in Kants berühmten vier Grundfragen der Philosophie enthalten ist – *Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?* –, so ist es im realen Leben wohl fast unmöglich, sich diesen Fragen aus ganz persönlicher Sicht zu nähern, ohne sich auch mit der Liebe zu befassen. Liebe ist in der einen oder anderen Form immer mit unserem Leben verbunden, sie ist existenziell, und es scheint uns daher undenkbar, ganz ohne Liebe auszukommen – eigentlich un-menschlich.

Wir sind imstande, unser Liebe zu sublimieren, zu abstrahieren, ins Transzendente zu projizieren. Eben noch einer zärtlichen erotischen Umarmung entwunden, feiert unsere Liebe womöglich schon die geistige Vereinigung mit einer der zahlreichen Gottheiten, und bezieht daraus in der nächsten Minute womöglich den Anstoß, die ganze Menschheit zu umarmen. Wir können das!

„*Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt, der lasse sich begraben*“, meint der nie um einen passenden Spruch verlegene Dichterst Goethe, wobei man angesichts seines



Fotos: Kloster Pernegg, Thomas Fröhlich, Andrea Löw, Dieter Schewig, Natascia Zickbauer

einschlägigen Rufs davon ausgehen muss, dass er dabei nicht unbedingt platonische Liebesbeziehungen im Sinn hatte. Goethe hat mit seinem Werther aber auch das tragische Scheitern einer Liebe archetypisch beschrieben und damit die existenzielle Bedrohung, die von Liebe ausgehen kann, künstlerisch aufgearbeitet.

Manchmal glauben wir eben, ohne die eine, die einzig ersehnte Liebe nicht mehr leben zu können – und die Antworten auf Kants Grundfragen sind in der Situation dann nur düstere Negationen. Die Projektion in den anderen Menschen bringt uns dabei an die Grenzen zu Selbstaufgabe – so funktioniert aber Liebe nicht, denn die benötigt eben das eigene Selbst, genau wie das des Anderen.

### Die Goldene Regel

Konfuzius, der große chinesische Philosoph (vermutlich 551–479 v. Chr.) sagte laut seinen von einem Schüler tradierten „Anlakten“ auf die Frage, was sittliches Verhalten sei: „*Begegne den Menschen mit der gleichen Höflichkeit, mit der du einen teuren Gast empfängst. Handle sie mit der gleichen Achtung, mit der das große Opfer dargebracht wird. Was du selbst nicht wünschst, das tue auch anderen nicht an.*“

Das ist eine der vielen seit dem 7. Jahrhundert v. Chr. dokumentierten Formulierungen, die man gerne als Goldene Regel bezeichnet. Auch das bekannte Sprichwort „*Was du nicht willst, das man dir tu’, das füg auch keinem andern zu*“ gehört zu den Varianten, in denen





Fotos: Romana Muth, Werner Rabi

diese ethische Verhaltensregel überliefert wird. Der historische Jesus, ein jüdischer Wanderrabbi, predigte ebenfalls über eine Formulierung der Goldenen Regel aus der jüdischen Überlieferung: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Lev 19,18 EU) Unter seinen Nachfolgern wurde daraus ein zentraler, wenn nicht sogar der wichtigste Leitsatz des Christentums.

Um den Anderen wie sich selbst zu lieben, muss man sich zuerst selbst lieben – das Selbst ist also der zentrale Faktor bei der Liebe zum Anderen. Wer sich nicht selbst findet, wird auch den Anderen nicht finden, wer sich selbst die zustehende Liebe verweigert, kann sie auch dem Anderen nicht in geeigneter Form gönnen, wer im Anderen Ich aufgeht, dem fehlt das eigene Ich, um eine haltbare Verbindung der Liebe herzustellen. Das gefestigte Selbst, ein profundes Selbstverständnis, ein gesundes Selbst-Bewusstsein sind Voraussetzungen dafür, um wirklich lieben zu können.

### Viktor Frankl und die Liebe

Im Kloster Pernegg wird Denken und Werk des großen Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl, des Begründers der Logotherapie und der Existenzanalyse, gepflegt und gelebt. Für Frankl ist Liebe nicht nur „das ultimative und höchste Ziel [...], nach dem ein Mensch streben kann“, sie ist vor allem auch der Schlüssel, um die Persönlichkeit des Anderen zu erfassen: „Niemand kann sich der wahren Essenz eines anderen Menschen vollständig bewusst werden, wenn er ihn nicht liebt. Durch diese Liebe kann er die wesentlichen Merkmale und Eigenschaften erkennen.“ Und Liebe ist für Frankl immer eine Bereicherung: „Das Ansichtigwerden von Werten kann einen Menschen nur bereichern. Also muß auch Liebe den Liebenden auf jeden Fall bereichern. Es gibt somit keine unglückliche Liebe, kann keine geben; unglückliche Liebe ist ein Widerspruch in sich selbst.“ Die Interaktion zwischen dem Ich und dem Du, wie sie die Liebe vermittelt, ist also immer ein persönlicher Gewinn.

*Begegne den Menschen mit der gleichen Höflichkeit, mit der du einen teuren Gast empfangst. Behandle sie mit der gleichen Achtung, mit der das große Opfer dargebracht wird. Was du selbst nicht wünschst, das tue auch anderen nicht an.*

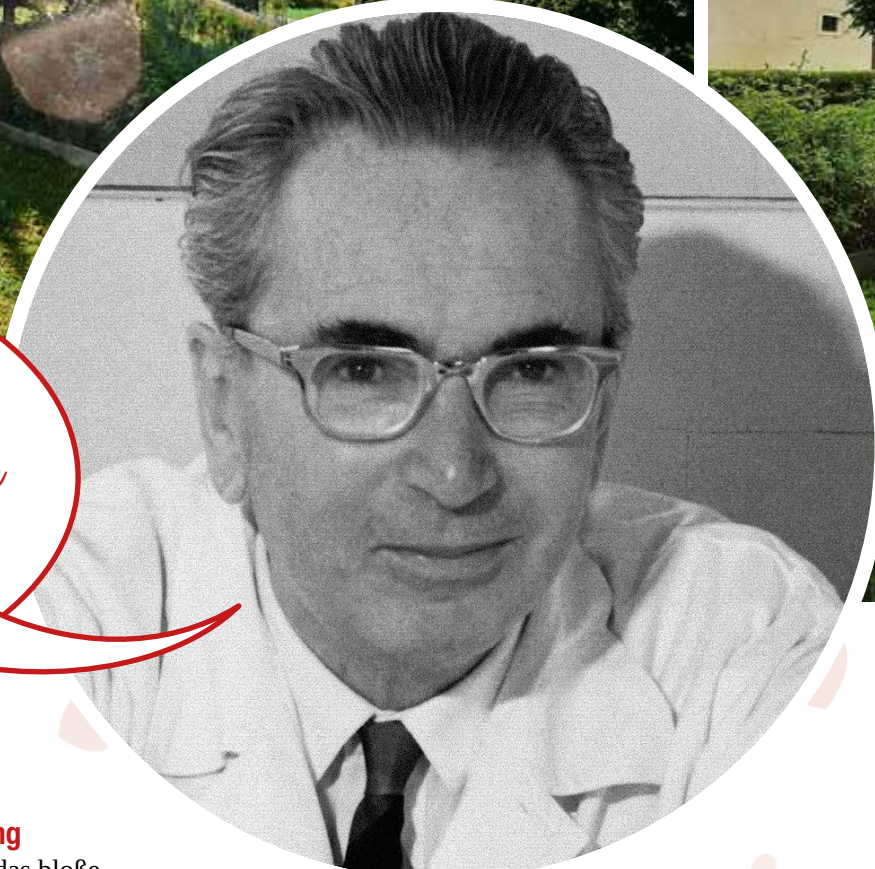
Konfuzius, 551 v. Chr.–479 v. Chr.







Fotos: Andrea Löw, Barbara Krobath, Dieter Schewig (2), Karin Steinbichler



*Es gibt somit keine unglückliche Liebe, kann keine geben; unglückliche Liebe ist ein Widerspruch in sich selbst.*

**Viktor Emil Frankl, 1905–1997**  
(Foto: Prof. Dr. Franz Vesely)

### Fasten als Hilfe zur Selbstfindung

Fasten war schon immer mehr als das bloße Enthalten von Speisen. Traditionell wird diese körperliche Herausforderung, mit der ja physiologisch betrachtet eine Zellentschlackung einhergeht, als Mittel zur Förderung geistiger Prozesse angesehen – ob man diese Funktion des Fastens nun in einem spirituellen, gar religiösen Sinn interpretiert oder ganz einfach als psychische Erfrischung auffasst, bleibt dabei individuellen Präferenzen überlassen. Sicher ist aber, dass das Fasten dazu dienen kann,

auch den Geist zu „entschlacken“ – und damit wieder einen besseren Zugang zum eigenen Selbst zu finden.

Nahrungsaufnahme ist etwas Existenzielles – ohne Nahrung können wir nicht lange überleben. Der Entzug von Nahrung, sei er auch zeitlich begrenzt und erfolgte er auch auf frei-

williger Basis, wie das beim Fasten der Fall ist, führt uns daher auf unsere Grundexistenz zurück, dorthin, wo auch Kants vier Grundfragen ihren Platz haben. Fastenurse unterstützen diesen Rückzug ganz gezielt, indem sie ihn auch örtlich und sozial vollziehen: plötzlich ist man weg vom Alltag, Teil einer kleinen Gruppe von Menschen, die ebenfalls den Abstand zu ihrem jeweiligen Alltag suchen. Mit der Entlastung des Körpers wird auch der Geist freier, die Distanz zum Gewohnten regt dazu an, sich selbst neu zu betrachten, wieder kennenzulernen, besser zu schätzen. Wer Klarheit über sich gewonnen hat, wer sein Selbst neu erfasst hat, ist

wieder mit sich selbst, mit seinem Selbst, im Reinen. Wer sich auf diese Weise – womöglich ganz neu – selbst liebt, kann auch den Anderen besser – womöglich ganz neu – lieben.

**UND WAS WÄRE  
UNSER LEBEN  
OHNE DIESE  
CHANCE AUF LIEBE?**



# KLOSTER PERNEGG

# ZIMMER 33

Im Kloster Pernegg bin ich angekommen. Im Zimmer 33, aber auch bei mir. Hier bin ich gelegen, gesessen, habe aus dem Fenster geblickt und in der Stille gelernt, dem Körper zuzuhören. Trinken. Das war nicht leicht, weil der mir gerne widersprochen hat. Oder anders. Weil das Denken, das Fühlen immer wieder unterbrochen hat. Ich ziehe meine Runden um das Kloster, atme den Regen ein und fahre alles herunter. Auch die Angst und die Zweifel, die jetzt stärker werden. Mein Körper nämlich lebt seit über einem halben Jahr mit jenen Symptomen, die auch beim Fasten auftauchen können. Alle Glieder sind erschöpft, der Kopf ist schwer und das Denken träge, das Atmen geht nicht ganz so tief, ein anhaltendes Hungergefühl hat sich eingestellt. Gemeinsam heißt all das Longcovid. Ich nenne es „meine Bedingung“, damit es mich weniger schreckt. Und diese Bedingung ist nun sehr präsent. Also noch mehr trinken. Ich sitze im Kreis der anderen, die schon am dritten Tag strahlen. Von außen und von innen. Mit meiner neuen Bedingung habe ich vergessen gehabt, wie es ist, wenn die Energie nur so aus einem herausbricht. Ich muss meine immer zusammen halten, die wenige, die es gibt. Ich zweifle, wie wohl schon viele vor mir. Aber dann liege ich weiter in der 33 und esse ein paar Nüsse. Ich sitze und lasse die Bewegungseinheit aus. Später, wenn die anderen durch das Land wandern, schaffe ich es auf die Sonnenbank vor der Klosterwand. Mehr trinken. Und dann, am fünften Tag, erwische ich mich beim Lachen am Tisch, mit lauter Stimme und alles. Die Glieder, der Kopf, die Organe, die Seele alles fängt sich plötzlich an zu lösen. Ich liege und sitze weniger. Ich gehe mehr und trinke weiter. Jetzt bin ich es, die durch die goldgelben Felder zieht, wenn der Wind die Wolken über den Horizont jagt. Als würde der Herbst schon den Sommer umarmen, der den Frühling noch nicht loslassen will. Immer noch trinke ich. Das Lachen kommt jetzt öfter, das Strahlen der anderen springt über und jetzt strahlen wir einander an. Ich sei als Geist gekommen, sagt eine in der Abschlussrunde, gasförmig und durchsichtig. Und jetzt sei ich wieder ganz ... da. Ich bin jetzt wieder ganz in meinem Körper angekommen weil ich hier gelernt habe: ihn zu lieben, heißt, ihm zuzuhören.



Fotos: Zickbauer Natascha, Löw Andrea



*Die Liebe trägt mich sanft durch den Tag*

# *In mir wird es still*

Das Bächlein plätschert, die Vögel zwitschern,  
die ersten Blumen stecken ihren Kopf aus der Erde.

*In mir wird es still.*

Der Wald trägt Ruhe in sich. Ich beobachte  
und lerne von den Bäumen in Jahreszeiten  
zu leben. Ich lerne von der Natur mich  
auf Sturm, Sonne, Wind, Regen  
und Schnee einzulassen.

*In mir wird es still.*

Die Gedanken, die immer wieder in kreisenden Wellen kommen  
verlieren an Wichtigkeit und Bedeutung. Mein Herz öffnet sich und  
macht sich weit. Meine Seele wird frei. Die Liebe in und um mich  
herum zeigt sich in meiner inneren Ruhe und Sanftheit.

*In mir wird es still.*

Tiefe Ruhe und Stille im mir lässt mich wieder erkennen wer ich bin,  
was ich bin und wie ich bin. Meine Seele darf mir Zeichen auf Ant-  
worten und auf meinem Weg geben. Ich spüre tiefe Liebe in mir.

Dankbar sitze ich auf einer Bank neben dem plätschernden Bächlein.  
Schritt für Schritt komme ich wieder auf meinen Weg. Schritt für  
Schritt nehme ich meinen Seelenplan wahr.

In mir ist tiefe Liebe spürbar. Liebe zu mir, Liebe zu dir, Liebe zur  
Natur, Liebe zur Schöpfung Gottes.

So trägt mich die LIEBE  
sanft durch den Tag.



Sehr geehrte Damen und Herren,

Gerne möchte ich beim Gewinnspiel teilnehmen und schicke Ihnen hiermit mein selbst verfasstes Gedicht mit Foto von einem Waldspaziergang. Das Bild zeigt ein Blatt in Herzform – so unscheinbar am Boden gelegen und doch mit soviel strahlender Ausdruckskraft!

Dieses Gedicht ist erst vor kurzem an unserem Hochzeitstag entstanden (mittlerweile der 24.), und es soll nicht nur die Liebe zwischen zwei Menschen beschreiben sondern auch die Liebe vor allem zur Natur und einfach zu allem, was so liebenswert ist auf dieser kostbaren und wunderschönen Welt!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Tag  
gefüllt mit Liebe!  
Herzliche Grüße  
Brigitte Edelbacher

# Liebe

Wenn Welten verschmelzen  
Grenzen sich auflösen  
Hoch und Tief  
Hell und Dunkel  
Laut und Leise  
Zart und Wild  
Groß und Klein  
Hier und Dort  
Gestern und Morgen  
Wenn alle Sinne zusammenfließen  
An den einen Ort  
Wo sich das Leben findet  
Tief berührt  
Mein Herz  
Meine Seele  
Es braucht keine Fragen  
Es braucht keine Antworten  
Liebe  
Du bist.

Wenn  
Liebesgeschichten  
entstehen in der  
äußeren Natur und  
in der inneren  
Natur ...



Foto: Zickbauer Natascha



Fotos: Beate Reim, Maria Trümmler (2)

# Licht- Liebe

Jede Pflanze braucht Licht,  
sonst gedeiht sie nicht.

Jedes Wesen braucht Licht,  
sonst lebt es nicht.

Das Feuer – gibt Licht,  
es erlischt, hütest du's nicht.

Die Kerze – gibt Licht,  
du musst sie entzünden, sonst  
brennt sie nicht.

Die Sonne am Himmel –  
sie ist das Licht,  
doch nachts – scheint sie nicht.

Dunkel und kalt ist es, ohne Licht.  
Du suchst es verzweifelt,  
findest es nicht?

SEI STILL, halt ein  
Horch in dich rein!

Du musst schon gut spüren –  
sonst findest du's nicht.  
Und hast du's gefunden –  
verlier es nicht.

Du musst es behutsam  
hegen und pflegen –  
es ist DEIN Herz, nur das kann  
LICHT und LIEBE geben.

A.R.  
PERNEGG, AM 27.08.2021



# Dieses Jahr also das Thema „Liebe“.

Ich bin für 2 Wochen in Pernegg arbeiten und mein lieber Mann ist zu Hause oder anderswo in der Welt unterwegs. Ich habe ihn beim Fasten kennengelernt. Die tollsten Männer gehen fasten, finde ich – inzwischen kenne ich kaum noch Welche, die nicht Fasten gehen.

Ich kann nicht schlafen, es ist recht warm und alles ist so aufregend. Neue Woche, neues Glück. Immer wieder Samstag startet ein neuer Fastenkurs. Ich bin gespannt auf die Gesichter, es gibt meist ein bis 3 Quotenmänner und sehr viele tolle Frauen. Wenn jemand die Frauen wirklich verstehen will, sollte er zum Yoga gehen oder Fasten.

Ich liebe meine langjährige Arbeit als Fasten- und Yogatrainerin. Als ich 1982 in der Neubau-Kaufhalle über meine „Berufung“ nachdachte, wollte ich auf jeden Fall draußen arbeiten. Die Berufsauswahl war sehr beschränkt und für mich blieb Gärtnerin für Obst- und Gemüseproduktion mit Abitur übrig.

Ich liebe Äpfel.

Draußen sein, Bäume pflanzen, schauen wie es wächst und gedeiht, Baumschnitt, Ernten und die Fülle verarbeiten. Heute habe ich einen wundervollen Hochleistungsmixer. 10 Kilo Äpfel sind schnell zu Apfelpüree verarbeitet und erfreuen mich den ganzen langen Winter, wenn mein Tiefkühler die Schätze des Sommers bereithält.

Ich begleite sehr gerne Menschen, die mehr Eigenverantwortung übernehmen wollen für ihre Gesundheit. Die etwas Neues ausprobieren, sich selbst was zutrauen, die Fasten-Streber, die gleich loslegen wollen oder schon zu Hause angefangen haben, weil's noch ein wenig länger sein soll als 5 Tage. Seit ich Heilpraktikerin bin schätze

ich dieses Wunderwerk Mensch noch viel mehr mit seinen 100 000 km Blutgefäßen. Unglaublich, wie das Blut sich seinen Weg bahnt, vom Herzen kraftvoll losgeschubst wird, durch die großen und kleinen Gefäße strömt bis die hauchdünnen Blutgefäße die Augen, die Zahnwurzeln und Alles versorgen, um wieder in den Lungen Sauerstoff zu tauschen und dem Kreislauf zu folgen. Beim Fasten funktioniert es besonders gut, weil das Blut für diese Zeit dünnflüssiger ist.

... Ich bin froh das ich so'n dünner Hering bin ..., sang damals Westernhagen. Ich auch.

Jetzt nicht mehr ganz so. Feste Beziehungen bringen feste Kilos. Mein lieber Mann kocht und grillt so gerne. Ich liebe Rohkost-Küche und Backen. Der Streuselkuchen mit Haselnüssen und Kirschen wartet im Tiefkühler auf die nächste Gelegenheit. Im Garten steht der herbe Herr Gundermann und die schöne Schafgabe, junge Löwenzähne, wilde Rauke und leuchtende Himbeeren. Mit Stangensellerie und Zitronenwasser vermixt, ein köstlicher Smoothie. Meine Enkeltochter fragen oft „Machen wir wieder ein grünes Getränk?“

Ich liebe sie.

**„... es gibt meist ein bis drei Quotenmänner und sehr viele tolle Frauen.“**

Foto: Elisabeth Pasqualini







mein Bestes. Mit bedingungsloser Liebe allen Menschen gegenüber zu treten, das war der Tipp eines Heilpraktiker-Kollegen.

Morgens stehen wir auf der Wiese. Nach dem Yoga und den Atemübungen sprechen wir laut „Ich hab’ mich lieb“  
„Ich kann mich gut leiden“  
„Ich bin stolz auf mich“  
... und meine es auch ernst und begeistere dich für dich selbst.

Jeden Sommer bin ich glückliche Gastarbeiterin in Österreich.

... Wenn mir das einer gesagt hätte, als ich mit Gummistiefeln im regnerischen Herbst '83 Tonnen von Äpfel geerntet habe. Gestern gab es frische Hollerblüten im Gänsewein, eine Sommerüberraschung für die Fastenden.

Wenn ich an der Aumühle vorbei gehe und dann auf der Brücke am Bach stehe, lasse ich Altes und Vergangenes gehen und von Vorne kommt frische neue Energie. Hier halte ich inne. Eine Brücke ist eine Verbindung. Ich denke an die Glienicker Brücke, die Verbindung zwischen Potsdam und Berlin, zwischen Ost und West. Schön, dass sie seit November '89 offen ist und ich hier und dort und überall sein kann.

Ich liebe es zu reisen.

Ich liebe es durch den Wald und über die Felder zu wandern, mit einer fröhlich plaudernden Gruppe hinter mir. Was es alles zu erzählen gibt, wenn man nicht über die Arbeit sprechen darf. Ich wollte schon als Kind der „Bestimmer“ sein und ich gebe

Freitags kommt der besondere Apfel, die Frucht der Erkenntnis und der „Starter“ in die normale Welt des Essens. Genieße so viel wie reinpasst, sei liebevoll zu dir selbst. Der Apfel bringt einen kleinen Energieschub, es wird warm, die Verdauungssäfte fließen und der Hunger kommt wieder. Da ist sie, die Liebe zum schönen Leben mit der großen Fülle.

Man muss nicht immer Alles haben. Heute dies und morgen das. Zelebriere Essen, Trinken, Atmen, Lieben und Deinen ersten Kaffee!

Am Samstag Abschied und Neubeginn, es war ein wundervolles Ferienlager für Erwachsene.

Es folgt der Sprung nach Potsdam, mein lieber Mann holt mich am Flughafen ab, was für eine Freude. Heimat, Vertrautheit, Selbstverständnis und Glückseligkeit.

Ich liebe ihn.

Was finde ich wohl im Handschuhfach ... Erdbeeren oder Kirschen oder Weintrauben oder eine Kirsche in etwas Schoki.

Ich liebe das Leben.

*Herzlich Beate Vollerthun  
Fröhlich sein bei Gänsewein*

**„Man muss nicht immer Alles haben.  
Heute dies und morgen das. Zelebriere Essen,  
Trinken, Atmen, Lieben und Deinen ersten Kaffee!“**



Zwischen Stillen Momenten und alten Mauern:

# EINE TIEFERE VERBINDUNG

Robert und Juliane waren seit zwei Jahren ein Paar. Ihre Beziehung war stark und leidenschaftlich, doch wie bei vielen Paaren wurde sie oft von den Ablenkungen des modernen Lebens überschattet. Eines Tages beschlossen sie, ihrer Liebe eine ganz besondere Tiefe zu verleihen. Und was könnte dafür besser geeignet sein, als ein gemeinsamer Aufenthalt im mystischen Kloster Pernegg?

Als sie im Kloster ankamen, fiel ihnen sofort der Innenhof ins Auge, in dessen Mitte eine beeindruckende Linde und ein mächtiger Nussbaum standen. Hier, im stimmungsvollen Zentrum der Klosteranlage, beschlossen sie, den Großteil ihrer Zeit zu verbringen und über die Wandtafeln mit Gedanken großer Philosophen zum Thema Liebe zu meditieren.

Während ihrer Spaziergänge durch die Klostergärten entdeckten sie das Kräuterlabyrinth und die Nikolaikapelle. Sie nahmen sich die Zeit, in der Stille der Natur zu meditieren und ihre innersten Gedanken und Gefühle miteinander zu teilen. Das Lauschen der Stille, besonders entlang des „Entdeckung der Stille“-Pfades, gab ihnen Gelegenheit, tiefer in ihre Beziehung einzutauchen und sich über ihre gemeinsamen Träume und Hoffnungen auszutauschen.

Eines Tages, als sie durch die Klostergärten schlenderten, stießen sie auf die Plastik „brennendes Herz“, das Symbol von Pernegg. Juliane erklärte Robert, dass dieses brennende Herz für sie das Symbol ihrer immerwäh-

renden Liebe war – einer Liebe, die ständig wächst und sich vertieft, selbst inmitten der Stille des Klosters.

Sie begannen auch, sich mit dem Fasten vertraut zu machen, einer Tradition, die sie bis dahin nicht wirklich wahrgenommen hatten. Das gemeinsame Fasten ermöglichte es ihnen, sich noch näher zu fühlen und ihre Sinne zu schärfen. Sie lernten, den Bedürfnissen des anderen zuzuhören und wurden sich ihrer eigenen Bedürfnisse noch bewusster.

In der restaurierten Stiftskirche „Zum heiligen Andreas“ lauschten sie Konzerten und spürten, wie die exzellente Akustik nicht nur die Musik, sondern auch ihre Herzen miteinander in Einklang brachte.

Am Ende ihrer Woche im Kloster Pernegg fühlten sich Robert und Juliane mehr verbunden als je zuvor. Sie hatten nicht nur die Geschichte und die Annehmlichkeiten des Klosters entdeckt, sondern auch neue Aspekte ihrer Beziehung und tiefe, bisher unbekannte Ebenen ihrer Liebe zueinander.

Mit Tränen in den Augen und einer tiefen Dankbarkeit im Herzen verließen sie das Kloster, fest entschlossen, diese neu entdeckte Tiefe in ihrer Beziehung zu bewahren und in ihren Alltag zu integrieren. Das Kloster Pernegg hatte ihnen gezeigt, wie wichtig es ist, sich Zeit für die Liebe zu nehmen und die Stille zu nutzen, um wahrhaftig zu verbinden.

Liebes Kloster Pernegg-Team,  
mein Name ist Robert und gemeinsam mit meiner Partnerin Juliane möchte ich an Ihrem Gewinnspiel zum Thema „LIEBE“ teilnehmen. Unsere Beziehung hat in den vergangenen Jahren viele Höhen und Tiefen erlebt, und wir haben festgestellt, dass Orte wie das Kloster Pernegg die perfekte Umgebung bieten würde, um unsere Bindung zu vertiefen und uns neu zu entdecken.

In der Anlage finden Sie unsere gemeinsame fiktive Liebesgeschichte im Kloster Pernegg, die sich um unsere erlebnisreiche und tiefgreifende Woche im Kloster Pernegg dreht.

Wir hoffen, dass unsere Geschichte Sie ebenso berührt wie uns und freuen uns über die Gelegenheit, vielleicht so einmal tatsächlich auch Zeit im Kloster Pernegg verbringen zu können.

Mit herzlichen Grüßen,  
Robert & Juliane



# Gedanken

zum Thema Liebe

## LIEBE ...

Ich lass das Wort sinken. Von meinem Gehirn hinunter zum Herzen und weiter in den Bauch, fühl dort hin.

Ich spüre, das Wort wird verdrängt ... etwas für mich mächtigeres, universelleres will seinen Platz einnehmen. Etwas, das man oft unerwartet spüren kann. Man muss nur achtsam sein und es zulassen.

Martina Führer-Hölzl

Ich „liebe“ meine Fastenwochen in Pernegg. Der Ort ist ein absoluter Kraftplatz, die alten Mauern, die Umgebung, der Wald, die Ruhe ... Und jedes Mal noch habe ich ganz besondere Menschen kennengelernt.

Meist genieße ich diese Tage alleine, zuletzt hat mich erstmals meine Frau begleitet.

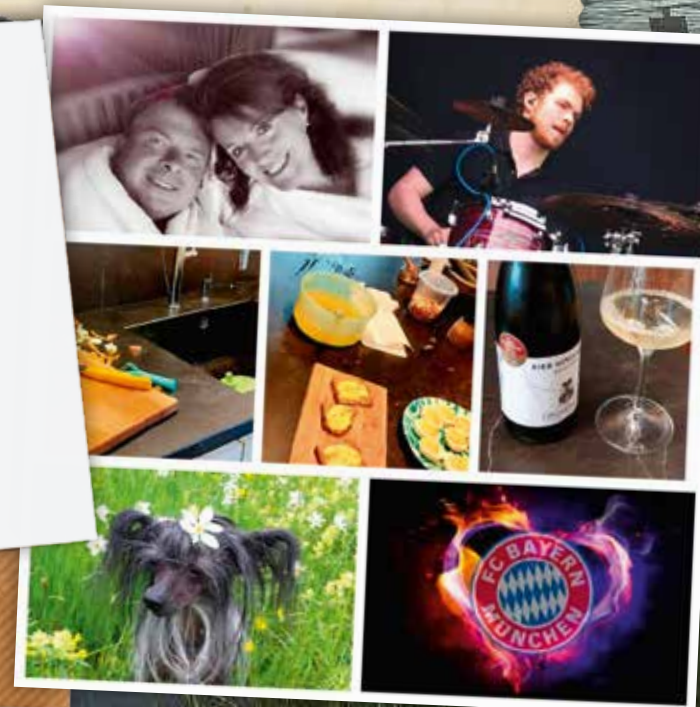
Thomas Partel



## „Liebes-Collage“

Diese besteht aus meiner geliebten Frau Annemarie, unserem geliebten Sohn Benedikt und unserer geliebten Hündin Apatchi. Weiters liebe ich die Bayern, gut zu essen und trinken.

Helmut Gann







Es muss doch schöpferische LIEBE dahinterstecken, wenn ein Samenkorn auf denkbar ungünstigem Boden keimen und wachsen kann.

Gabi Prinz

Liebe ist für mich die größte, schönste und wichtigste Kraft- und Energiequelle in meinem Leben. Ohne Liebe wäre mein Leben nichts. Ich bin davon überzeugt, dass wir mit einem liebevollen Leben die Welt retten können, sie jeden Tag ein Stück heller, freundlicher und wärmer machen können.

Eva Brandner

Liebe ist somit für mich nicht laut oder theatralisch, sondern stetig wachsend, rücksichtsvoll, wertschätzend und vor allem echt. Jeder der so einen Partner an seiner Seite weiß, wurde vom Leben reich beschenkt.

Alexandra Bollwein

## Liebe ist ...

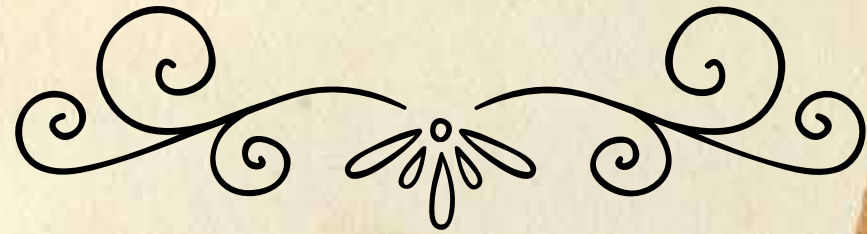
... die Liebe ist eine faszinierende Mischung aus Gedanken und Gefühlen. Freude, Glück, Leidenschaft und Hingabe können in einem Moment präsent sein, während Zweifel, Angst und Verletzlichkeit in anderen Momenten auftreten können.

Die Liebe kann uns zum Lachen bringen aber uns auch zum Weinen bringen. Es ist eine emotionale Achterbahnfahrt, die uns tiefe Verbindung und Erfüllung bieten kann. Die Liebe ist ein grundlegendes Element und bringt eine Vielzahl von Gedanken und Gefühlen mit sich ...

Agnes Horak, LL.M.



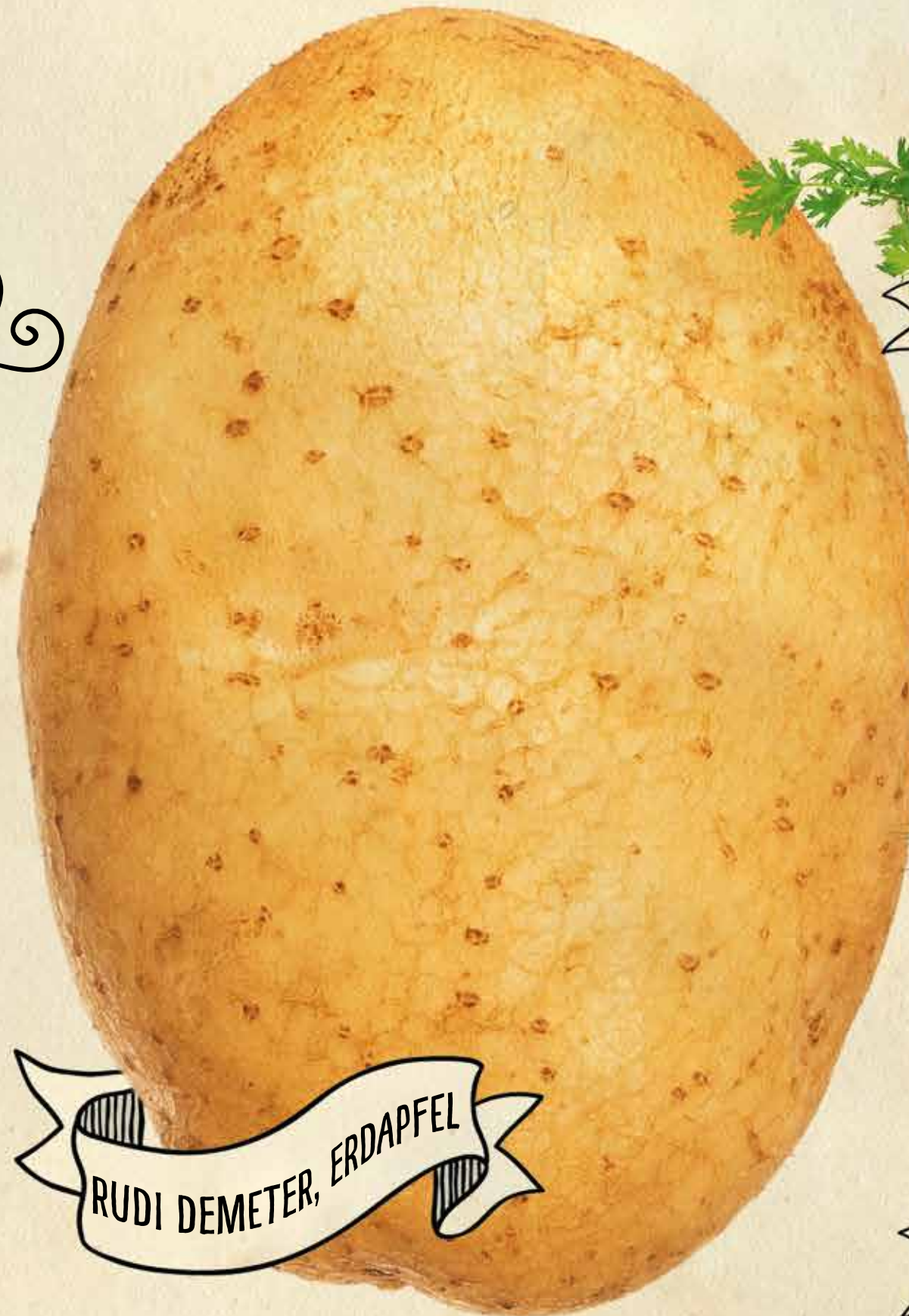
# Die Geschichte von Rudi



Rudi war ein fröhlicher Erdapfel im Kloster Pernegg. Sein Familienname war Demeter, aus der Dynastie Spitaler. Gelb, nicht allzu groß – er fand sich wunderschön. Neben ihm lag eine Rosettenpetersilie, mit Namen Elsa. Elsa verspürte eine seltsame Erregung, als sie so neben dem strammen Rudi lag und ihre Blättchen ihn zart berührten. Rudis Wangen färbten sich tiefgelb. Da kam die Karotte dazu und eine Dille wollte auch noch Platz haben. Ob Dille und Karotte ein Paar sind? Schließlich kannten sie sich ja schon wochenlang aus Nicos Gemüseparadies.

Nun sah Rudi eine kleine eiserne Bratpfanne. Er fragte Elsa, seine neue Flamme, die Karotte und die Dille, ob sie nicht mit ihm in die Pfanne hüpfen wollen. Sie fanden es eine tolle Idee und taten es. Schnell den Ofen aufgedreht und schon brutzelten Sie mit einigen scharfen Gewürzen und Kräutern zu einem köstlichen Fastengericht. Nun waren alle vier glücklich vereint und landeten auf den Tellern der Fastenden im Kloster Pernegg, die sie liebevoll und mit Genuss verzehrten.

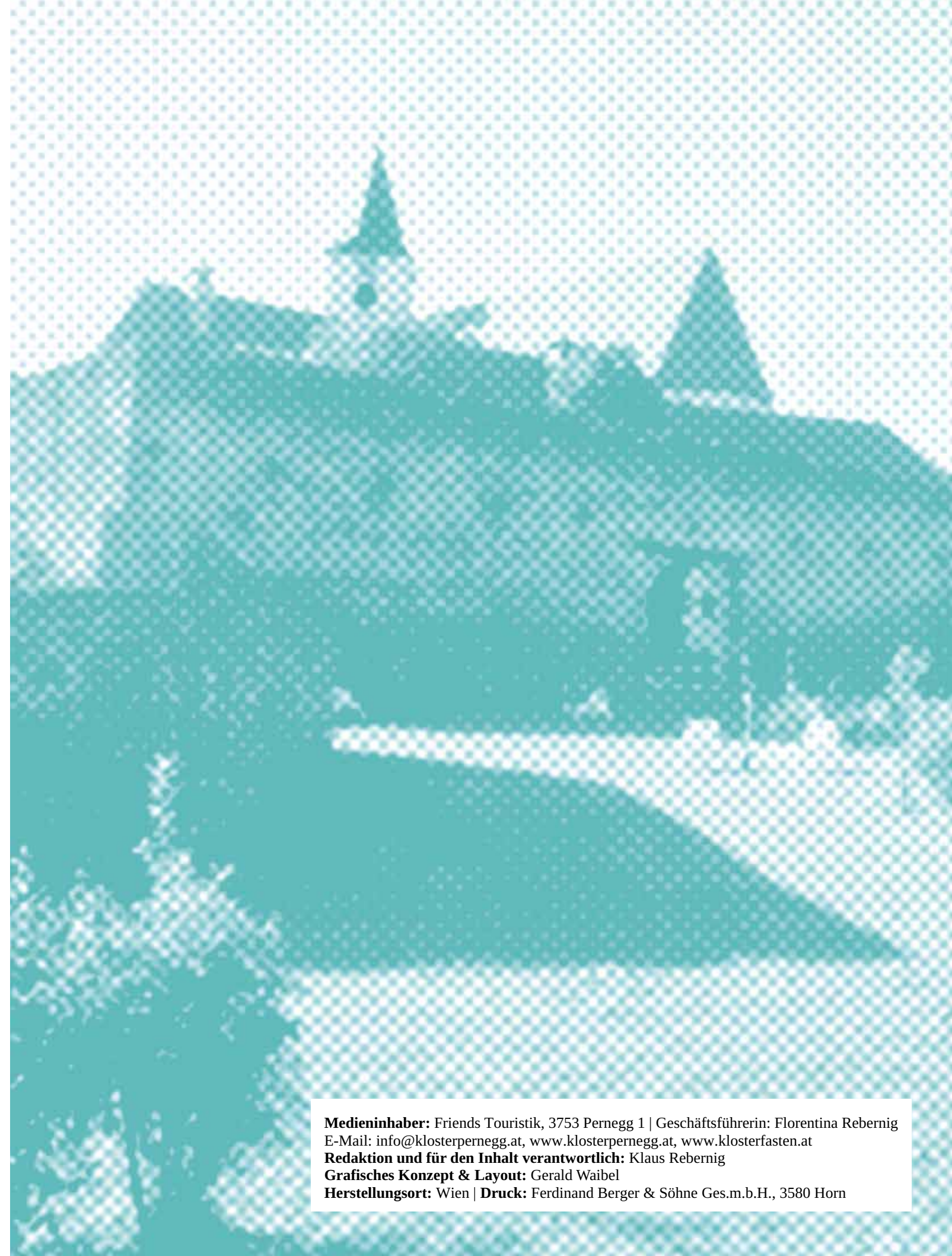
*Fastengruppe Gabi vom 15. Juli 2023  
Helga, Karin, Manfred, Anita, Andrea, Verena,  
Karin, Nina, Gerald, Anna, Anna Maria, Anneliese,  
Georg und Johannes Sommer.*



Fotos: Freepik



# ZU GUTER LETZT



**Medieninhaber:** Friends Touristik, 3753 Pernegg 1 | Geschäftsführerin: Florentina Rebernig  
E-Mail: [info@klosterpernegg.at](mailto:info@klosterpernegg.at), [www.klosterpernegg.at](http://www.klosterpernegg.at), [www.klosterfasten.at](http://www.klosterfasten.at)  
**Redaktion und für den Inhalt verantwortlich:** Klaus Rebernig  
**Grafisches Konzept & Layout:** Gerald Waibel  
**Herstellungsort:** Wien | **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn





*Fasten*  
*im Kloster Pernegg*  
2024