

ÜBERS LEBEN REDEN

„LEERE TUT GUT, UM SICH ZU FÜLLEN“

Gabi Mansbart ist Ernährungsexpertin und Fastentrainerin. Sie will Menschen gesünder und zufriedener machen. Ein Gespräch über Verzicht, Genuss und darüber, wie man richtige Entscheidungen trifft.

TEXT: Harald Nachförg FOTOS: Petra Kamenar

Ihre Klienten streuen ihr Rosen. Wer einmal unter ihrer Anleitung gefastet hat, so der Grundtenor, würde eine völlig neue Lebensqualität entdecken und sich wie neugeboren fühlen. Gabi Mansbart freut das natürlich. „Schließlich ist es mir ganz wichtig, den Menschen Gutes zu tun“, sagt die sympathische Grazerin. Wir sind in ihrem Haus in Klosterneuburg zu Gast und plaudern bei wunderbarem Verbenentee – das Kräutel ist natürlich aus ihrem Garten.

Wie wurden Sie, was Sie heute sind? Was war Ihr Erweckungserlebnis?

Ich hab Englisch und Sport studiert und dann einige Jahre in einem Wiener Gymnasium unterrichtet. Das hat mir nach der Geburt meines dritten Kindes aber nicht mehr so getaugt. Wem schenke ich mehr Herz und Hirn? Den Schülern oder meinen Kindern? Natürlich wollte ich niemanden benachteiligen, daher musste ich überlegen, wie es weitergehen soll. Dabei bin ich aufs Fasten gekommen. Ich hab gehört, dass man dadurch neue Impulse bekommen kann. Dass dir dabei dein Innerstes den Weg zeigt.

Und was hat Ihnen Ihr Innerstes gesagt?

Dass ich mich freimachen muss für etwas Neues. Und dass ich dieses wunderschöne Gefühl des Fastens auch anderen Menschen vermitteln möchte. Diese große Leichtigkeit, die man bekommt, und wie irre viel Energie

man plötzlich hat. Ich hab fast keinen Schlaf mehr gebraucht. Ich war gelassen und fröhlich.

Hungern macht fröhlich?

Durchaus. Hunger ist ja eigentlich was Gutes. Allein für die Verdauung braucht der Körper viel Energie – und wenn man ihm eine längere Essenspause gewährt, dann hat man diese Energie zur Verfügung. Das spürt man.

Wir leben in einer Überflussgesellschaft. Wollen deshalb so viele Menschen fasten?

Der Überfluss erstickt dich manchmal, ja. Aber Fasten ist eine ganzheitliche Geschichte. Man nimmt Abschied von der realen Welt, weil da gehört das Essen dazu, und lebt aus den Reserven. Das macht einen viel freier und hat positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele.

Der gesundheitliche Nutzen des Fastens ist unbestritten ...

... ja, von Stoffwechselerkrankungen und Allergien über Bluthochdruck bis hin zu Diabetes 2 – all diese Leiden lassen sich mit Fasten lindern. Mit meiner Arthritis in den Fingern würde ich Schmerzen bekommen, hat man mir prophezeit. Ich hab aber gar keine, weil ich regelmäßig faste und auf gewisse Proteine verzichte, vor allem auf Fleisch. Und auf Zucker sowieso. ➤

Sie möchten die Menschen gesünder und zufriedener machen. Wird man das durch Verzicht ganz von allein?

Beim Fasten passiert das automatisch. Es macht unheimlich glücklich, wenn man merkt, dass man nicht viel braucht, dass man sich unter Kontrolle hat, sich freimachen kann und vom Essen nicht abhängig ist. Und weil einem der Verzicht so viel Schönes gibt, tut man es auch gern. Und noch etwas: Der Verzicht führt dazu, dass der Genuss dann wieder größer wird, weil du mit allen Sinnen intensiver schmeckst, spürst, riechst – das ist ja ein großes Geschenk, das dir damit gegeben wird. Die Leere tut gut, um sich wieder füllen zu können.

Wie wichtig ist Genuss im Leben?

Na, sehr! Festln und Fasten. Das gehört beides zum Leben, unbedingt.

Worauf können Sie auf keinen Fall verzichten?

Auf meine Familie, auf die Natur, auf Sport – und auf ein Stück Kuchen mit Kaffee. (Lacht.)

Warum kommen Ihre Klienten zu Ihnen? Geht es vielen nicht nur ums Abnehmen?

Das war früher so, hat sich aber massiv geändert. Heute wollen sich die Leute eine Auszeit gönnen und Ruhe finden. Sie wollen raus aus der Hektik und der Schnellebigkeit des Alltags. ➤

Naturmensch. Auch ihr Garten und der Wald sind für Gabi Mansbart Kraftorte. Bewegung in der Natur gehört zum Fasten dazu.





Heilpflanze. Gabi erntet Zitronenverbene. Die ätherischen Öle des feinen Krauts wirken appetitausgleichend und verdauungsfördernd.

Fasten hat auch eine spirituelle Komponente, dient der Kontemplation ...

... das ist ja das Spannende. Wenn du vor einer Entscheidung stehst und du fastest einige Tage, findest du plötzlich die richtige Antwort. Das schafft man, weil alles Unnötige wegfällt. Du kannst dich auf dich selbst besinnen, und die Entscheidung, die du am Ende triffst, wird wahrhaftig sein.

Sollte allein deshalb schon jeder Mensch eine Fastenkur machen?

Nur wenn es einem ein inneres Bedürfnis ist und nicht allein aus Vernunftgründen passiert. Wobei sanfter Zwang manchmal auch Erfolg haben kann. Einmal war ein Altbürgermeister bei mir, der nur auf Wunsch seiner Frau kam. Er war ziemlich ausgelaugt und krank, in der Fastenwoche ging es ihm dann von Tag zu Tag besser, und am Ende hat er mir gesagt, dass er nie gedacht hätte, dass es ihm noch einmal so gut gehen würde. Das war das schönste Geschenk für mich.

Fasten hat auch mit Selbstoptimierung zu tun. Widerspricht das nicht ein bisschen der Intention, dass man zur Ruhe kommen soll?

Wer mit dem Laptop zum Kurs kommt und nebenbei arbeiten will – dem sag ich schon, dass er erst einen Abschluss finden muss. Fasten kann erst beginnen, wenn man loslassen kann und wirklich vom Alltagsstress wegkommt. Eine Person, die unter Span-

nung steht, kann nicht ausleiten und bringt eine ganz andere Energie in die Gruppe.

Kann jeder an einer Fastenkur teilnehmen?

Ja, wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen.

Viele Menschen haben Angst vor dem Scheitern. In der Gemeinschaft fällt Fasten aber leichter. Was sagt uns das?

Wir sind Herdentiere und fühlen uns schon wohl mit anderen. Sich mit allen auszutauschen bereichert ungemein – jeder kann von jedem lernen. Und es schweißt zusammen, wenn man ein gemeinsames Ziel hat, das Gefühl, dass man alles gemeinsam trägt und nicht alleine. Das wärmt die Seele.

Wie lange halten diese Auswirkungen an?

Im Idealfall vier bis fünf Monate. Dann fällt man meist wieder in alte Muster zurück. Dann wäre es halt gescheit, wenn man gleich wieder fastet.

Viele Menschen wollen fasten, trauen sich aber nicht. Wie kommt man über die Hürde?

Man muss ja nicht gleich mit dem Buchinger-Saftfasten beginnen, wo man auf alles verzichten muss. Auch Autophagiefasten – da darf man zweimal am Tag essen – ist gesund und keine so radikale Ernährungsumstellung. Ich empfehle aber auch, einmal in der Woche ganz bewusst das Essen zu

reduzieren, eine Mahlzeit wegzulassen oder gar nichts zu sich zu nehmen. Man fühlt sich herrlich am nächsten Tag.

Wie geht man ein Fastenritual daheim an?

Ich gehe gleich nach dem Aufwachen barfuß hinaus ins Freie, um die Sinne zu aktivieren. Dann könnte man Öl ziehen, den Körper bürsten, ein paar Atemübungen machen – das schafft man in 15 Minuten. Dann trinkt man einen Kräutertee und beginnt in großer Ruhe den Tag.

Was ist der Sinn des Lebens?

Gut wirken für andere – das ist mir ganz wichtig. Und Freude haben. Ich denke auch immer darüber nach, ob ich das Leben lebe, das mir entspricht, oder ob ich einen anderen Weg einschlagen soll. Man sollte auch ganz verrückte Sachen machen, find ich. Ängste überwinden lernen. Ich hab zum Beispiel Höhenangst, gehe aber gern in die Berge. Darum hab ich mir Viktor Frankl als Vorbild genommen, der hat das auch geschafft und ist ein hervorragender Kletterer geworden. Das gehe ich demnächst an.

Da wünsche ich Ihnen viel Erfolg und vielen Dank fürs Gespräch.

.....
Gabriele Mansbart, +43/699/18 15 52 95
 Mehr Info: gabigsund.at