



SCHWEPPE
LONG



DER

SEELEN-

SCHLÜSSEL

ZUM

WUNSCHGEWICHT



GOLDMANN

Buch

Fehl- und Überernährung führen zweifellos zu Übergewicht, doch die eigentlichen Ursachen liegen tiefer. Psychologen wissen das längst: Nicht Pommes frites oder die Sahnetorte sind es, die dick machen, sondern die Seele. »Der Seelenschlüssel zum Wunschgewicht« ist jedoch kein Psychologiebuch, sondern ein spiritueller Ratgeber mit Aha-Effekt, der dem Leser verborgene Zusammenhänge und eine naheliegende, bisher jedoch kaum beachtete Lösung aufzeigt: Statt sich auf Diäten und äußere Maßnahmen zu konzentrieren, geht es darum, seine eigenen Muster zu erkennen und Schritt für Schritt zu durchbrechen.

Autoren

Ronald Schweppe ist erfolgreicher Autor zahlreicher Ratgeber im Bereich Psychologie und Spiritualität, die er gemeinsam mit Aljoscha Long verfasst hat. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit meditativen Übungswegen aus Ost und West und ist Lehrer für »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (MBSR).

Aljoscha Long ist Psychologin und Autorin. Gemeinsam mit Ronald Schweppe veröffentlichte er die »Minus-1-Diät« und gründete das »Institut für achtsames Essen« in München (www.institut-für-achtsames-essen.de).

**Ronald P. Schweppe
Aljoscha A. Long**

**Der Seelenschlüssel
zum
Wunschgewicht**

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

1. Auflage

Originalausgabe, Mai 2013

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Umschlagmotiv: Finepic®, München

Lektorat: Judith Mark

WL • Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten

ISBN 978-3-641-09930-5

V002

www.goldmann-verlag.de

Vorwort oder »Der Junge, den sie Nutella nannten«

Das Thema Körpergewicht beschäftigt mich seit meiner Kindheit. Schon als kleiner Junge war ich übergewichtig - »ein bisschen mollig« sagten die höflicheren Leute, »ganz schön fett, der Kleine« die weniger Einfühlsamen. Als ich neun Jahre alt war, beschloss meine Mutter, mich in einen Judoverein zu schicken, denn Bewegung soll ja beim Abnehmen helfen. Auf die Frage des Trainers, warum der Junge denn nur so dick sei, antwortete meine Mutter vor versammelter Mannschaft ganz ungeniert: »Weil er immer so viele Nutellabrote isst.« Das Gelächter war groß, und ab da hatte ich meinen Spitznamen weg: »Hey Nutella - hilf mal mit, die Matten aufzuräumen.«

Kinder werden älter, und irgendwann kam die Zeit, da ich mich nicht mehr mit meinem Aussehen abfinden wollte. Mit 16 nahm ich den Kampf gegen die Pfunde auf. Damals dachte ich noch, dass es phantastisch sein müsste, wie Arnold Schwarzenegger auszusehen. Doch obwohl ich regelmäßig mit Gewichten trainierte, schaffte ich das nicht annähernd (wofür ich dem lieben Gott noch heute von Herzen danke). Was ich jedoch immerhin schaffte, war, mich von einem pummeligen Kind in einen einigermaßen schlanken Jugendlichen zu verwandeln. Das Dumme war nur: Wohl fühlte ich mich dennoch nicht in meiner Haut. Und auch mit meinen Essproblemen hatte ich nach wie vor zu kämpfen: Immer noch aß ich viel zu viel. Ich aß zu süß und zu fett; ich aß, wenn ich mich langweilte, wenn ich Liebeskummer hatte, wenn ich vor dem Fernseher saß

oder wenn ich Ärger in der Schule hatte, was nicht gerade selten der Fall war. Und natürlich plagte mich anschließend ständig das schlechte Gewissen, da ich mit der Zeit wieder Gewichtsprobleme bekam.

Heute - viele Jahre, viele Diäten und so manch eine Einsicht später - hat sich das Thema Gewicht für mich erledigt. Inzwischen liegt mein BMI im unteren Normbereich. Alte Muster, die mich gezwungen haben, Unmassen an Chips und Schokolade zu verzehren, XXL-Pizzas zu essen, Limonaden zu trinken und spätabends den Kühlschrank zu überfallen, haben sich in Luft aufgelöst. Wenn ich nicht gerade krank oder mit dem falschen Fuß zuerst aufgestanden bin, fühle ich mich inzwischen in meinem Körper sehr wohl. Ich würde mit keinem tauschen wollen - nicht mal mit Arnold ...

Nach so vielen Jahren, in denen ich zwanghaft gegessen habe, ist das recht erstaunlich für mich. Das Erstaunlichste ist jedoch, dass meine Probleme scheinbar »einfach so« verschwunden sind. Ich habe nichts »gemacht«. Mir ist einfach nur irgendwann aufgefallen, dass ich abgenommen habe und dass von meiner Vorliebe für Kalorienbomben nicht mehr viel übrig geblieben ist.

Inzwischen weiß ich, dass die positiven Veränderungen (nicht nur beim Essen) gar nicht so verwunderlich sind, wie sie mir zunächst erschienen. Es gibt nämlich durchaus einen Grund dafür, dass ich auf natürliche Weise damit aufgehört habe, meinem Körper durch fettes, süßes und kalorienreiches Essen Schaden zuzufügen. Dieser Grund hat jedoch nicht das Geringste mit der optimalen Diät, mit der richtigen Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Zucker und Fetten oder dem fragwürdigen Genuss von geheimnisvollen Kohlsuppen zu tun. Vielmehr hängt der Grund mit einigen einfachen Geheimnissen zusammen, die ich Ihnen in den nächsten Kapiteln

verraten werde. Durch sie habe ich gelernt, mir selbst wieder mehr zu vertrauen und aus der Diätfalle auszusteigen. Durch sie habe ich auch angefangen, wieder in mich hineinzuspüren. Und schließlich habe ich die Entdeckung gemacht, dass es gar nicht die Sahnetorte ist, die dick macht, sondern einzig und allein unsere Blindheit gegenüber den Bedürfnissen, aber auch den Möglichkeiten unserer eigenen Seele.

Benutzen Sie Ihren Seelenschlüssel

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, wünschen Sie sich vermutlich abzunehmen. Vielleicht leiden Sie unter medizinisch relevanten Gewichtsproblemen, oder Sie wollen sich einfach nur wohler und leichter fühlen. Vielleicht haben Sie aber auch die Nase voll davon, wie ferngesteuert zu essen und anschließend zu bereuen, wie viel Sie wieder mal in sich hineingeschlungen haben. Falls das so ist, stellt sich natürlich die Frage, was Sie jetzt am besten tun sollten. Vermutlich suchen Sie nach einer Lösung, einem Schlüssel zum Abnehmen. Und dieser Schlüssel sollte Ihnen eine Welt mit vollkommen neuen Möglichkeiten eröffnen, die nichts damit zu tun haben, den Rest Ihrer Tage nur noch Salat essen zu dürfen. Denn mutmaßlich haben Sie ja schon bemerkt, dass das ohnehin nichts bringt. Sie brauchen einen Schlüssel, der Ihnen das Tor zu Ihrem eigenen Bewusstsein öffnet - Ihren Seelenschlüssel.

Genau um diesen Schlüssel wird es im Folgenden gehen. Sie werden Strategien kennen lernen, die Ihnen dabei helfen, das Tor zu Ihrem Inneren aufzusperren. Genau genommen sind es nicht ein, sondern vier Tore, die Sie mit Ihrem Seelenschlüssel öffnen können. Diese vier Tore trennen Sie davon, sich in Ihrem Körper wohlfühlen und ein harmonisches Körpergewicht zu erreichen. Sie

trennen Sie aber auch von den Schätzen in Ihrem Inneren - von der Kraft der Achtsamkeit, der Weisheit des Mitgefühls und der Fähigkeit, klar zu sehen. Diese Qualitäten, die in jedem von uns schlummern, werden es Ihnen ermöglichen, unbeschwerter und leichter zu leben - und das hat nicht nur etwas mit Ihrem Gewicht auf der Waage zu tun ...

Ernährung und Bewusstsein

In diesem Buch geht es nicht um Diäten. Das ist die gute Nachricht. Hören Sie möglichst sofort damit auf, auch nur noch eine einzige Kalorie zu zählen. Quälen Sie sich nicht länger mit Steinzeit-, Blutgruppen-, Low-Fat- oder gar Null-Diäten. Ach so, ja: Und entsorgen Sie Ihre Waage. Statt sich auf deren Zeiger zu fixieren und sich von immer neuen Diäten frustrieren zu lassen, sollten Sie einen Umweg nehmen. Auf Umwegen kommt man bekanntlich oft besser ans Ziel, und wenn's ums Abnehmen geht, kommt man damit vor allem auch dauerhaft ans Ziel. Statt sich also Gedanken über den Kaloriengehalt Ihres Schnitzels zu machen oder sich von einem Punktesystem terrorisieren zu lassen, sollten Sie lieber herausfinden,

- warum Sie überhaupt mehr essen, als Ihnen guttut,**
- wie Sie auf eine sanftere, bewusstere Weise mit sich selbst und Ihrer Ernährung umgehen können,**
- warum Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden müssen, bevor Sie dauerhaft abnehmen können.**

Leicht, aber nicht einfach

Der Weg, den Sie in den folgenden Kapiteln kennen lernen werden, ist klar und leicht. Dennoch ist es nicht immer einfach, ihn zu gehen - vor allem anfangs nicht. Einerseits müssen Sie sich zwar in der Tat nie wieder Gedanken darüber machen, wie viele Kalorien Ihr Frühstück hat oder ob Sie heute Abend weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß essen sollten. Doch andererseits müssen Sie dafür etwas

Neues lernen: Sie müssen lernen, mehr auf sich selbst zu achten und besser für sich zu sorgen.

Wenn Sie sich neue Schuhe gekauft haben, müssen Sie sie zunächst einmal einlaufen. Doch wenn es gute Schuhe sind, werden Sie bald keinerlei Probleme mehr damit haben - ganz im Gegenteil: Dann werden Sie kaum noch Lust darauf haben, wieder in Ihre alten Schuhe zu schlüpfen, schon gar nicht, wenn die zu eng waren. Ähnlich ist es, wenn Sie anfangen, mehr Achtsamkeit und Bewusstheit rund um das Essen zu entwickeln. Auch hier zeigt die Erfahrung, dass Menschen, die diesen Weg erst einmal eingeschlagen und »sich eingelaufen« haben, normalerweise nicht wieder umkehren.

Und warum sollten sie auch? Aufzuwachen, achtsamer zu werden und Kontakt zur Weisheit des eigenen Körpers aufzunehmen, das alles fühlt sich sehr gut an. Warum also umkehren, wenn Sie erst einmal begonnen haben, die Kontrolle über Ihr Essen - und damit sicher auch ein Stück weit über Ihr Leben - wiederzugewinnen?

Wenn Sie es leid sind, sich zu quälen, wenn Sie die belastenden Gefühle, die mit Ihren Essgewohnheiten oder deren Folgen zusammenhängen, satt haben, dann gibt es eine Alternative: Benutzen Sie Ihren Seelenschlüssel. Beginnen Sie, sich selbst mehr zu vertrauen als Ihrer Waage. Schauen Sie nicht so sehr auf das Äußere, schauen Sie mehr nach innen. Denn nur auf diese Weise

- wird der Zwang enden, den Diäten naturgemäß mit sich bringen,**
- werden Sie Frieden mit Ihrem Körper schließen und Ihren Körper zu einem Verbündeten machen, statt ihn wie einen Feind zu behandeln,**
- werden sich negative Ernährungsgewohnheiten ohne Anstrengung und auf ganz natürliche Weise auflösen.**

Die vier Tore auf dem Weg zur Leichtigkeit

Die Erkenntnis, dass es an sich nie die Schokoladentorte ist, die uns dick macht, ist natürlich schön und kann sehr befreiend sein. Doch auf der anderen Seite bedeutet diese Erkenntnis leider auch, dass es da wohl andere Faktoren geben muss, die für unsere Gewichtsprobleme verantwortlich sind. Und die gibt es tatsächlich zur Genüge: Einsamkeit, Stress, Frust, Zerstreuung oder Unbewusstheit sind nur einige davon.

Wenn Sie einmal die Erfahrung gemacht haben (und wahrscheinlich haben Sie sie sogar schon hunderte Male mehr oder weniger bewusst gemacht), dass es letztlich immer ein Gefühl der inneren Leere oder Unzufriedenheit ist, das Sie zu Essbarem greifen lässt, dann wissen Sie im Grunde sicher auch, dass das Problem nicht auf Ihrem Teller, sondern in Ihrer Seele liegt. Und da das Problem in Ihnen liegt, müssen Sie die Lösung folglich auch in Ihrem Inneren finden.

Mit Knäckebrötchen und Rohkost kommen Sie nicht weit. Was Sie brauchen, ist ein Schlüssel, den Sie nur in sich selbst entdecken können - ein Seelenschlüssel zum Abnehmen. Mit diesem Seelenschlüssel können Sie die schon erwähnten vier Tore öffnen und dadurch nicht nur abspecken, sondern vor allem auch innerlich leichter, lebendiger und zufriedener werden:

- 1. Öffnen Sie das erste Tor, um Klarheit zu gewinnen: Erkennen Sie, was ist, und erwachen Sie aus Ihrem Traum.*
- 2. Öffnen Sie das zweite Tor, um Ihre Lebensfreude zu befreien: Akzeptieren Sie, was ist, und lernen Sie, »Ja« zu sagen - vor allem zu sich selbst.*

3. *Öffnen Sie das dritte Tor, um die richtigen Ziele zu entdecken: Treffen Sie heilsame Entscheidungen, die aus Ihrem Herzen kommen.*
4. *Öffnen Sie das vierte Tor, um das Wesentliche zu entdecken - Ihre eigene Mitte: Entwickeln Sie Ihre Achtsamkeit und Ihr Mitgefühl und finden Sie zu sich selbst.*

Warnhinweis

Falls es nicht schon zu spät ist und Sie sich dieses Buch nicht bereits gekauft haben, sollten Sie es sich vielleicht noch einmal überlegen. Wenn Sie bereit sind, eine Reise anzutreten, die Sie in Ihre eigene Mitte und zu mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Unbeschwertheit führen wird, bringen Sie die besten Voraussetzungen mit. Doch ob die Methoden, die Sie im Folgenden kennen lernen werden, auch wirklich zu Ihnen passen, ist eine andere Frage. Denn auch wenn sich die Aussicht, nie wieder eine Diät machen zu müssen und trotzdem abzunehmen, gut anhört - es gibt natürlich auch Gegenargumente. Hier sind sie:

- *Keine Lösung auf die Schnelle:* **Sie werden in diesem Buch keine »schnelle Methode« kennen lernen. Sie werden nicht in wenigen Wochen 20 Pfund abspecken. Wenn Sie hohes Übergewicht haben, kann so etwas zwar passieren, aber rechnen Sie lieber nicht damit. Crashdiäten bringen langfristig nichts und schaden mehr, als dass sie helfen. Und falls Sie schon seit vielen Jahren mit Ihrem Gewicht kämpfen, ist es erst recht wichtig, geduldig zu bleiben, während Sie diesmal einen völlig neuen Weg einschlagen.**
- *Sie brauchen Zeit:* **Sie brauchen Zeit, um Erfahrungen zu machen. Sie brauchen Zeit, um zu erkennen, um achtsamer zu werden, um über sich**

nachzudenken und zu meditieren. Keine Sorge - Sie müssen nicht um 5:00 Uhr morgens aufstehen und sich in den Lotossitz setzen oder jede Mahlzeit einnehmen, als säßen Sie im Kloster. Die meisten Techniken funktionieren quasi nebenbei. Doch die Ausrichtung ist wichtig. Sie müssen lernen, auch mitten beim Essen immer wieder einmal innezuhalten oder sich Ihre Muster genauer anzusehen. Sind Sie wirklich bereit, sich diese Zeit für sich selbst zu nehmen?

- *Sie müssen die Verantwortung selbst übernehmen:* Wenn Sie eine Diät machen, bekommen Sie klare Anweisungen. »Essen Sie zwei Wochen lang Suppe« oder »Essen Sie morgens nur Obst.« Von uns werden Sie solche Tipps sicher nicht zu hören bekommen. Die einzige Person, die den Weg zu Ihrer inneren Quelle gehen kann, sind Sie selbst. Und das Einzige, was wir dabei tun können, ist, Ihnen eine grobe Wegbeschreibung mitzugeben. Wir können Ihnen Vorschläge machen, worauf Sie achten sollten und Sie auf die Tore aufmerksam machen, die Sie passieren müssen, um an Ihr Ziel zu kommen.

Wir wissen zwar, dass viele Menschen sich nach Patentlösungen sehnen. Doch genauso wissen wir auch, dass diese 08/15-Lösungen umso enttäuschender sind, je mehr sie versprechen. Daher gibt es auf lange Sicht nur zwei Möglichkeiten, mit Gewichtsproblemen oder Esszwängen umzugehen: Sie können entweder resignieren oder Sie können selbst die Verantwortung übernehmen. Und da wir überzeugt davon sind, dass Resignation nie eine Lösung ist, schreiben wir dieses Buch.

- *Ein Partythema weniger:* Worüber werden Sie mit Ihren Freundinnen und Bekannten sprechen, wenn das Thema Diäten wegfällt? Wenn Sie sich nicht länger für die Tipps der Ernährungsexperten aus den Frauenmagazinen interessieren, da Sie einen ganz

anderen Weg gehen? Wenn Sie bisher viel Zeit damit verbracht haben, sich Gedanken über Ihren BMI, die Dicke Ihrer Oberschenkel, die neuesten Schönheitsoperationen oder die jeweilige Trenddiät zu machen, fällt natürlich einiges an Gesprächsstoff weg. Andererseits gibt es auch neuen: Achtsamkeit, Meditation, Selbstakzeptanz, emotionales Essen oder überholte Muster, die uns zwingen, beim Fernsehen Chips zu essen - auch darüber können Sie sich mit anderen austauschen. Und dabei werden Sie wahrscheinlich die Erfahrung machen, dass diese Gespräche unter Umständen sehr interessant sein können.

Sich bewusst ernähren heißt nicht, Müsli zu essen

Heute ist viel von bewusster Ernährung die Rede. Das ist auch gut so, denn die Nahrung, die wir uns zuführen, ist oft alles andere als gesund oder auch nur verträglich für unseren Körper. Leider beschränkt sich das Thema bewusste Ernährung meist jedoch darauf, dass wir gesünder und vitaminreicher essen, uns vegetarisch ernähren oder statt der Kiwi aus Neuseeland doch lieber den Apfel vom Bodensee kaufen sollten, um eine bessere CO₂-Bilanz zu erzielen.

All das ist zweifellos gut und wichtig, führt aber nicht weit genug. Bewusstsein hat nämlich gar nicht so viel mit unserem Kopf zu tun. Wenn wir wirklich bewusst sein wollen, müssen wir tiefer schauen - dann müssen wir mitten in unser Herz blicken. Es stimmt nicht, dass Abnehmen »im Kopf beginnt«, wie wir das so oft zu hören bekommen. Tatsächlich beginnt Abnehmen in unserem Herzen, in unserer

Seele. Nur hier können wir die Erfahrungen machen, die uns weiterbringen.

»Bewusste Ernährung« hat weniger mit unserem Bewusstsein als vielmehr mit unserem »bewussten Sein« zu tun. Es geht nicht so sehr um das Bewusstsein, das wir haben (das natürlich die Voraussetzung für alles Weitere ist), sondern darum, bewusst zu *sein*. Und das bedeutet:

- dass Sie klar sehen können, statt durch den Filter alter Gewohnheiten, Meinungen und Urteile zu schauen,**
- dass Sie vollkommen wach sind, statt im Halbschlaf zu handeln,**
- dass Sie sich in jedem Moment frei entscheiden können, statt sich von Zwängen und Gewohnheiten leiten zu lassen.**

»Bewusst Sein« heißt, aus der Trance, die unser Verhalten bestimmt, zu erwachen und die Fernsteuerung auszuschalten. Bewusstes Sein ist die Voraussetzung dafür, dass Sie Ihren Seelenschlüssel benutzen und sich für Ihre Erfahrungen öffnen können. Und die einzige Möglichkeit, der Ess- und Kalorienfalle zu entkommen, besteht darin, Ihren eigenen Erfahrungen zu folgen. Tatsächlich brauchen Sie dazu nur sehr wenig Willenskraft. Alles, was Sie brauchen, ist die Bereitschaft, zu dem Punkt zurückzukehren, an dem Ihr Leben stattfindet - in jedem einzelnen Augenblick.

Kalorien, Nahrung und Erleuchtung

Seit Jahren wird uns gepredigt, dass Übergewicht lediglich die Folge einer zu hohen Kalorienzufuhr ist. Die Pommes, die Croissants, die Hamburger, Pizzas und Schokoriegel - sie sind die wahren Schuldigen, und wir sind nur die Opfer. »Wenn ich X esse und X

soundsoviel Kalorien hat, dann steigt der Zeiger der Waage um soundsoviel Millimeter.« Oder anders gesagt: »Wenn ich A esse, werde ich B wiegen« - ist doch ganz einfach, oder?

Schon, aber es gibt ein Problem: Allzu einfachen Lösungen sollte man misstrauen. Denn so einfach ist die Sache meistens nicht. Selbst aus der Sicht eines rein mechanistischen Weltbildes liegen die Dinge noch wesentlich komplexer: Es geht nie nur um Kalorien. Es geht zum Beispiel auch um Vitamine und Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, raffinierte Kohlenhydrate, Ballaststoffe, individuelle Stoffwechselprozesse, Cholesterinspiegel und andere Blutwerte. Einfacher gesagt: Nicht nur die Kalorien bestimmen unser Gewicht, sondern auch unser Typus, unser Alter, wie viel wir uns bewegen, die Zusammensetzung unserer Nahrung usw.

Der Blick auf die reinen Zahlen genügt ohnehin nicht - er würde nicht einmal dann genügen, wenn wir wirklich alle Zahlen auf dem Tisch hätten. Die wahren Ursachen für Gewichtsprobleme liegen nämlich woanders. Beispielsweise haben auch unsere Gefühle ein wichtiges Wörtchen mitzureden. Und dabei sind es nicht etwa nur die »emotionalen Esser«, die zu viel essen, wenn Gefühle wie Kummer, Frust oder Überlastung sie zu Kalorienhaltigem greifen lassen. Sicher haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass wir uns beim Essen oft weniger von unserem körperlichen als vielmehr von unserem seelischen Hunger leiten lassen. Das ist bei jedem Menschen so.

Wenn wir den Ursachen von Gewichtsproblemen auf den Grund gehen wollen, sollten wir noch einen Schritt weitergehen und uns fragen, was eigentlich »Nahrung« für uns bedeutet. Ist Nahrung nur etwas, das mit physiologischem Nährwert zu tun hat? Ist die Nahrung, die wir zu uns nehmen, nur ein Ersatz für

unbefriedigte Gefühle? Oder steckt vielleicht noch mehr dahinter?

Tatsächlich erfasst Nahrung den ganzen Menschen - nicht nur seinen Körper und seine Gefühle, sondern auch seinen Geist. Können wir lernen, uns wirklich umfassend zu nähren? Können wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen, indem wir gut für uns sorgen und uns auch innerlich nähren?

Sich von Übergewicht zu befreien bietet eine große Chance. Es wäre schade, wenn Sie nur deshalb abnehmen würden, damit Sie wieder in Ihre Hose passen. Tatsächlich können Sie noch sehr viel mehr erreichen, wenn Sie sich mit Ihrer Ernährungsweise beschäftigen. Indem Sie sich von überflüssigen Pfunden befreien, sollten Sie sich zugleich auch von alten Mustern befreien, von Ängsten, Sorgen und oberflächlichen Wünschen.

Wenn Sie sich dem Thema Ernährung mit Offenheit und Achtsamkeit nähern, können Sie nicht nur die Freude am Essen und Genießen neu entdecken; Sie können auch innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln und Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden. So ist es möglich, den Weg zum Wunschgewicht in eine spirituelle Reise zu verwandeln, an deren Ziel es nicht mehr um BMI-Werte oder Kleidergrößen, sondern um Glück, Mitgefühl und Erleuchtung geht.

Die Ziele hinter dem Ziel

Wohin also führt die Reise? Wie sehen die Ziele aus, die Sie erreichen werden, wenn Sie statt einer neuen Diät Ihren Seelenschlüssel benutzen, um leichter zu werden?

Wie wir gesehen haben, genügt es nicht, einfach nur ein paar Kilo abzunehmen. Natürlich werden Sie abnehmen, wenn Sie erst einmal herausfinden, wie

Sie »ticken« und wo Ihre Fressfallen lauern. Auch werden Sie zweifellos an Gewicht verlieren, wenn Sie lernen, achtsamer und bewusster zu essen, und das sogar dauerhaft. Doch es gibt noch viele andere Ziele, die Sie erreichen können:

- **Sie können lernen, mehr und mehr nach innen zu schauen. Und das ist wichtiger, als Kalorientabellen oder neue Ernährungstheorien zu studieren, denn es verändert Ihr Leben langfristig. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung - das gilt auch, wenn es ums Essen geht.**
- **Sie können damit aufhören, sich selbst zu verurteilen. Das ist sehr hilfreich, denn natürlich werden Sie immer wieder einmal »Fehler« machen oder in die Essfalle tappen, doch das ist kein Grund, sich über sich selbst zu ärgern. Wenn Sie beginnen, neue Gewohnheiten einzutrainieren, kommen Sie mit Geduld sehr viel weiter als mit Selbstverurteilungen.**
- **Sie können damit aufhören, Essen als Ersatz zu benutzen. Dann werden Sie nur noch essen, wenn Sie hungrig sind - und zwar nur so viel, bis Sie wieder satt sind. Und dann wird es auch keine große Rolle mehr spielen, was Sie essen. Da Sie sich auf Ihre Instinkte verlassen können, werden Sie Nahrungsmittel nicht länger in »gut« und »schlecht« einteilen. Sie werden alles essen können, ohne sich bestimmte Gerichte verbieten zu müssen, denn Ihre Achtsamkeit wird Sie davor schützen, sich selbst zu schädigen.**
- **Sie können lernen zu verstehen, wie eng Ihre Gefühle mit Ihrem Essverhalten zusammenhängen. Dabei werden Sie Ihre Gefühle nicht nur genauer kennen lernen, sondern sie auch immer besser annehmen und akzeptieren können. Von da an werden Sie nicht länger gezwungen sein, die ganze Pralinenschachtel zu plündern, nur weil Sie traurig,**

gestresst oder einsam sind. Stattdessen können Sie Ihre Gefühle einfach aushalten und gelassen beobachten, wie diese kommen und gehen.

- Sie können lernen, Ihren Geist zu sammeln und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Dann werden Sie immer seltener nebenbei essen - beispielsweise beim Fernsehen, Autofahren, am Schreibtisch oder in Situationen, in denen Sie dazu neigen, viel zu viel zu essen.**
- Während Sie Ihre Achtsamkeit entwickeln, werden Sie Lust darauf bekommen, sich mehr Zeit zu nehmen, langsamer zu essen und mehr zu genießen.**

Das erste Tor: Klares Erkennen

*»Um klar zu sehen,
genügt ein Wechsel der Blickrichtung.«
Antoine de Saint-Exupéry*

Wenn Sie in einem Labyrinth feststecken, brauchen Sie einen klaren Blick, um den Ausgang zu finden - und glauben Sie uns: Wenn Sie seit Jahren Gewichtsprobleme haben oder mit Ihrem Essverhalten auf Kriegsfuß stehen, dann stecken Sie ganz bestimmt in einem Labyrinth fest.

Es mag Ihnen vielleicht banal erscheinen, aber tatsächlich stimmt es, dass Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Besserung ist. Oder etwas passender ausgedrückt: Eine klare Sicht ist die wichtigste Voraussetzung dafür, Ihre Ziele erreichen zu können. Und dabei gibt es vermutlich mehr zu erkennen, als Sie glauben.

Klar zu sehen bedeutet, dass Sie den Überblick über Ihr Essverhalten gewinnen, dass Sie sich selbst durchschauen, Einsicht gewinnen und Ihren Blickwinkel erweitern. Mit anderen Worten: Es bedeutet zu erkennen, warum Sie tun, was Sie tun, oder warum Sie fühlen und denken, was Sie fühlen und denken. Statt Diäten und Ernährungsregeln zu befolgen, ist es daher wichtiger, sich selbst intelligente Fragen zu stellen.

Die folgenden Fragen sollten Sie sich immer wieder einmal stellen - nicht nur wenn Sie aktuell in eine Fressfalle getappt sind, sondern beispielsweise auch danach oder einfach zwischendurch:

- 1. »Was esse ich, wann esse ich und wann neige ich dazu, zu viel zu essen?« Das ist eine einfache Frage, aber**

auch sie erfordert, dass Sie genauer hinsehen.

2. *»Welche Gefühle führen dazu, dass ich mehr esse, als ich essen wollte? Wie hängen meine Emotionen mit meinen Verhaltensweisen zusammen?«*

3. *»Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich zu viel oder das Falsche gegessen habe? Verurteile ich mich? Schäme ich mich? Entwickle ich Schuldgefühle? Oder kann ich gelassen bleiben? Kann ich bestimmte Muster erkennen?«*

4. *»Was bedeutet Essen für mich? Geht es nur um Sättigung? Geht es um Ersatz für Liebe und Anerkennung? Oder geht es darum, zu genießen und mich lebendig zu fühlen? Ist Essen für mich eine rein körperliche Angelegenheit? Oder kann ich eine emotionale oder vielleicht sogar spirituelle Dimension entdecken?«*

Essen kann schnell zu einer Ersatzbefriedigung werden - das gilt erst recht bei Übergewichtigen. Statt uns mit den Dingen zu nähren, nach denen unser Herz begehrt, greifen wir lieber zu Süßigkeiten oder Junkfood, das geht schließlich schneller und ist auch bequemer. Und ehe wir es uns versehen, haben wir eine Essstörung (im weitesten Sinne) entwickelt.

Die einzige Möglichkeit, diesen Kreislauf effektiv zu unterbrechen, besteht darin, dass wir genauer hinsehen, was da mit uns passiert. »Zu sehen, was ist« heißt, dass Sie sich fragen, wo Sie im Augenblick stehen, worin eigentlich das Problem besteht und wohin die weitere Reise gehen soll.

Erkennen, was ist

Passiert Ihnen das auch manchmal? Sie sitzen erschöpft und lustlos vor dem Fernseher, und während Sie sich eine mittelmäßige Sendung ansehen, greift Ihre Hand immer wieder wie ferngesteuert in die Chipstüte. Vielleicht essen Sie ja auch eher ein Stück Pizza oder Kekse. Obwohl ein Teil

von Ihnen nur zu gut weiß, dass es vernünftiger wäre, »gesunde Sachen« wie Joghurt, Gemüse oder Obst zu essen (oder vielleicht sogar besser gar nichts, da Sie bereits zu Abend gegessen haben), ist der Teil in Ihnen stärker, dem das alles völlig egal ist. Der Teil in Ihnen, der sich geborgen fühlen will, der sich entspannen will, der nichts mehr wissen will - weder vom Alltag noch von der Welt - greift weiterhin beherzt zu.

Vielleicht sehen Ihre Essfallen ja auch ganz anders aus: Vielleicht nehmen Sie haufenweise Kalorien zu sich, während Sie Auto fahren, mit einer Freundin telefonieren oder an Ihrem Computer sitzen. Möglicherweise haben Sie es sich auch angewöhnt, zu viele kalorienhaltige Getränke wie Limonaden oder Alkohol zu trinken oder nachts wie ein ausgehungertes Tiger durch Ihre Küche zu schleichen

...

Wenn Sie dieses Buch lesen, dann wahrscheinlich deshalb, weil Sie Gewichtsprobleme haben. Das können einerseits medizinisch relevante Gewichtsprobleme sein, wie sie durch starkes Übergewicht verursacht werden. Es kann aber auch sein, dass Sie sich einfach nur unwohl in Ihrem Körper fühlen, obwohl Sie laut BMI-Tabelle oder Waage durchaus noch im Bereich der Norm liegen würden.

Sollten Sie zu schwer sein oder sich zu schwer fühlen, dann ist es wichtig herauszufinden, woran das liegt. Fangen Sie jetzt aber bloß nicht an, Ihren Tagesbedarf und den Kaloriengehalt Ihrer Nahrung auszurechnen - in Zeiten, in denen kein Tag vergeht, ohne dass Ernährungsexperten ihre Tipps in den Medien verbreiten, weiß jeder von uns längst, dass eine Currywurst mehr Kalorien hat als ein gemischter Salat.

Zu erkennen, was ist, heißt, dass Sie sich die Muster anschauen, die mit Ihren Gewichtsproblemen zu tun haben. Dabei sind zwei Fragen wichtig:

- 1. Was tun Sie tatsächlich - wie verhalten Sie sich? (Zum Beispiel: »Ich sitze vor dem Fernseher und esse eine ganze Tüte Chips.«)**
- 2. Welche Gefühle führen dazu, dass Sie zu viel essen oder etwas essen, obwohl Sie das gar nicht wollten?« (Zum Beispiel: »Ich bin erschöpft und sehne mich nach Entspannung und Geborgenheit. Der Tag war hart, und ich will mein Leben jetzt wenigstens abends genießen.«)**

Zwei simple Fragen. Das klingt alles recht einfach, oder? Leider ist es aber schwieriger, als es scheint. Während wir unser Verhalten noch relativ leicht erkennen können - und selbst da müssen wir kurz innehalten und genauer hinsehen -, ist es ziemlich schwierig, sich den Spiegel seiner eigenen Gefühle vorzuhalten und zu erkennen, was uns innerlich bewegt. Das funktioniert nur, wenn Sie Methoden anwenden, durch die Sie den Blick auf sich selbst schärfen können. Tatsächlich gibt es solche Methoden, und wir werden sie später noch eingehend besprechen. Fürs Erste sollten Sie jedoch vor allem eine Sache erkennen: Wenn Sie zu viel essen, dann liegt der Grund dafür zu 99 Prozent nicht in einem physiologischen Energiebedarf, sondern darin, dass Sie Sehnsucht nach Leben haben.

Wenn der Hunger aus der Seele kommt

Hunger zu haben ist eine gute Sache. Wenn Sie stundenlang nichts mehr gegessen und womöglich Berge von Holz gehackt haben, wird es höchste Zeit, etwas zu essen. Würden Sie nie Hunger verspüren, könnten Sie Ihren Nährstoffbedarf nämlich nicht

decken. Dann würden Sie, wie es so schön heißt, vom Fleisch fallen. Falls Ihr Hunger jedoch nichts mit akutem Kalorienmangel, sondern eher mit einem Mangel an seelischer Befriedigung zu tun hat, dann haben Sie wahrscheinlich ein Problem. Und das besteht dann sicher nicht darin, dass Sie vom Fleisch fallen könnten - ganz im Gegenteil ...

Wir leben in einem Land und in einer Zeit, in der Hunger für die meisten Menschen keine Rolle mehr spielt. Zumindest gilt dies für den körperlichen Hunger. Was den seelischen Hunger betrifft, sieht es leider anders aus. Der Hunger nach Leben ist bei uns weit verbreitet. Kein Wunder, dass auch Gewichtsprobleme hierzulande entsprechend epidemische Ausmaße erreichen. Der Versuch, die Sehnsucht des Herzens mit Schokolade zu stillen, gleicht dem Versuch, den Wind mit der Hand einzufangen - es funktioniert einfach nicht.

In Deutschland ist heute knapp die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig. All das sind Menschen, die sicher nicht deshalb zu viel gegessen haben, weil sie zu lange beim Holzhacken waren.

Es ist der Hunger, der aus der Seele kommt, der uns dick macht. Wenn wir versuchen, das Bedürfnis nach innerer Nahrung mit Kalorienbomben zu stillen, können neben Gewichtsproblemen auch viele gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Stoffwechselstörungen oder Herz- und Kreislauferkrankungen auftreten. Unserem Körper ist es nämlich egal, wo die tiefere Ursache dafür liegt, dass er ständig zu viel Nahrung »verdauen muss« - wenn wir ihm zu viele Kalorien zumuten, setzt er Fett an, und im Laufe der Zeit belastet das unseren gesamten Organismus.

Ebenso wie körperlicher Hunger ist auch seelischer Hunger ganz normal. Jeder Mensch braucht Nahrung - und zwar nicht nur in Form von Kalorien, sondern

auch in Form von Wärme, Nähe, Geborgenheit oder Entspannung. Falls Sie zu viel essen, regelmäßig von Fressattacken heimgesucht werden, heimlich essen oder das Essen auf irgendeine Weise als Ersatz benutzen, dann trifft Sie deshalb keine Schuld. Millionen anderer Menschen haben das gleiche Problem. Es ist nur zu menschlich, dass wir versuchen, Belastungen oder Anspannungen durch Essen aufzulösen. Daher ist es auch vollkommen sinnlos, sich dafür zu verurteilen; das wäre so, als würden Sie sich Vorwürfe dafür machen, dass Sie sich eine Decke holen, wenn Ihnen zu kalt im Bett ist.

Denken Sie daran: Das erste Tor, das Sie durchschreiten müssen, ist das Tor des Erkennens. Selbstverurteilungen helfen hier nicht weiter. Für den Anfang genügt es wirklich vollkommen, sich in nächster Zeit einfach einmal selbst genauer zu beobachten und zu erkennen, dass Sie oft nur aus dem einen Grund essen - um Ihren seelischen Hunger zu stillen.

Warum Sehnsucht zur Gewichtsfalle werden kann

Um erkennen zu können, welche seelischen Ursachen der Lust nach immer mehr Essen zugrunde liegen, ist es hilfreich, einen Blick auf den Begriff »Sehnsucht« zu werfen. Natürlich ist Sehnsucht erst einmal ein großes Wort. Es klingt irgendwie nach etwas Großartigem. Wir sehnen uns auf eine Trauminsel, auf der wir unbeschwert leben können, und damit das Ganze nicht zu langweilig wird, sehnen wir uns noch eine Segelyacht herbei. Wir haben Sehnsucht nach einem Traumpartner, mit dem wir alt werden wollen, usw.