

# MindMenu

Weniger Weight Watching  
- mehr Mind Moving

Copyright: Simone Happel @MindMeals.de



**KostProbe: Die ersten 20  
Seiten des MindMenus**

## **Inhaltsverzeichnis**

	<b>SEITE</b>
Gang 1: Entdecke eine bessere Perspektive auf die (Ess)Problematik	<b>3</b>
Gang 2: Nutze eine Überbrückungsstrategie für das Essen	<b>34</b>
Gang 3: Ermögliche dir ein gesünderes Verhältnis zu deinem Körper	<b>61</b>
Gang 4: Finde einen besseren Umgang mit Rückfällen in ungesundes (Ess)Verhalten	<b>91</b>
Gang 5: Ein ehrlicher Blick auf deine Beziehungen als Trigger	<b>122</b>
Gang 6: Erleichtere dir die Gegenwart, indem du Vergangenes verdaust	<b>154</b>
Gang 7: Gönn dir eine mentale Fastenzeit	<b>186</b>
Gang 8: Erlebe, wie du gleichzeitig auf dem Weg und am Ziel sein kannst	<b>187</b>

## **Entdecke eine bessere Perspektive auf die (Ess)Problematik**

Herzlich willkommen zum ersten Gang des MindMenus!

Dieser Onlinekurs ist ein „acht-Gänge-Menü für deinen Mind<sup>1</sup>“. Er zeigt dir, wie du durch den bewussten Einsatz von Kopf und Körper deine Seele nähren kannst, um deiner (Ess)Problematik Häppchen für Häppchen die Nahrung zu entziehen.

Mein Name ist Simone und ich war zehn Jahre lang im Teufelskreis von (Ess)Problemen und Selbstverurteilung gefangen. Mittlerweile bin ich schon seit über 25 Jahren frei davon. Und seit 2006 bin ich im Internet aktiv, um Frauen mit (Ess)Problemen zu inspirieren und zu animieren.

Im MindMenu spreche ich dich als MindMate an. Das bedeutet sowohl Seelenschwester als auch Geistesgenossin. Und ich hoffe, du fühlst dich in diesem Interpretationsspielraum wohl. Denn es ist mir wichtig, dir auf Augenhöhe zu begegnen. Ich bin nichts Besonderes, nicht besser als du. Ich habe lediglich besondere Erfahrungen gemacht, an den ich dich teilhaben lassen möchte.

Denn auch wenn du es dir wahrscheinlich gerade nicht vorstellen kannst, so habe ich erlebt, dass hinter der (Ess)Problematik eine große Chance verborgen liegt: Wir können es uns ermöglichen, ein Leben ganz nach unserem Geschmack zu (er)leben.

Und weil in diesem ErLeben sowohl die Ursache als auch die Lösung der (Ess)Problematik liegt, nenne ich das MindMenu einen SelbstErlebniskurs und den Weg, den wir gehen, den SelbstErlebnisWeg.

### **Problematisch oder gestört?**

Im MindMenu nutze ich den Begriff (Ess)Probleme.

---

<sup>1</sup> Ich habe bewusst das englische Wort „Mind“ gewählt, weil es mehrere deutsche Begriffe wie Psyche, Geist, Gedanken, Kopf und Verstand vereint.

Denn Essstörungen beginnen meiner Ansicht nach nicht erst dann, wenn man der ICD-10<sup>2</sup> Definition von Bulimie, Anorexie oder Binge Eating entspricht. Sie beginnen viel früher. Und zwar in unseren Köpfen.

Außerdem liegen hinter der Essproblematik weitere Probleme verborgen und sie bringt zusätzliche Probleme mit sich. Deshalb setzte ich das „Ess“, also das Essen, in Klammern.

Für deine Teilnahme am MindMenu ist es also irrelevant, ob du eine diagnostizierte Essstörung hast, oder ob du „nur“ selbst an dir wahrgenommen hast, dass die Themen Essen und Aussehen zu viel Gewicht in deinem Leben haben und dich mental, emotional und vielleicht auch physisch belasten.

### **Die „Grundnahrungsmittel“ der (Ess)Probleme**

Weil du am MindMenu teilnimmst, weißt du bestimmt, wie Schuld und Scham sich anfühlen. Und wahrscheinlich gibt es eine ordentliche Portion Selbstverurteilung in dir: „Warum habe ich nicht mal mehr so etwas Banales wie mein Essverhalten im Griff?“, fragst du dich immer wieder. „Was ist falsch mit mir? Warum bin ich einfach nicht gut genug, egal, wie sehr ich mich anstreng?“

Und während dieser Krieg in dir tobt, dessen Schauplatz dein Körper ist, stellt sich deine äußere Fassade anders dar. Du funktioniert meistens ganz gut in deinem Alltag. Und du trägst eine Maske, hinter die du kaum jemanden blicken lässt. Denn du magst nicht, was sich hinter dieser Maske befindet.

Woher ich all das weiß? Weil ich es von mir selbst und von vielen anderen MindMates kenne. Doch mittlerweile denke, fühle und handele ich ganz anders. Mein Körper ist kein feindliches Hindernis mehr, sondern mein treuer Weggefährte. Und zwar nicht, weil ich meinen Körper optimiert habe, ihn kontrolliere und er endlich den (ungesunden) Vorstellungen meines Kopfs entspricht.

---

<sup>2</sup> Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ist das wichtigste, weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. (Quelle: Wikipedia)

Sondern, weil ich diesen grausamen Kampf aufgegeben habe. Und mein Körper dankt es mir mit einem gleichbleibenden, gesunden Gewicht.

Doch die größte Befreiung hat in meinem Kopf stattgefunden. Denn ich denke überhaupt nicht mehr über Essen oder über mein Gewicht nach. Ich esse wieder so genussvoll und angstfrei, wie Kinder es tun.

Und diese Freiheit in meinem Kopf geht weit über mein Essverhalten und Aussehen hinaus. So ist es mir beispielsweise völlig egal, was andere Menschen (über mich) denken. Und damit hier keine Missverständnisse entstehen: Mir sind andere Menschen nicht egal.

Ich habe lediglich begriffen, dass das, was andere Menschen über mich denken, wenig mit mir und viel mit demjenigen, der diese Gedanken denkt, zu tun hat. Und das macht mich frei und unabhängig.

Aber ich weiß noch sehr genau, wie schwer sich ein Leben in Abhängigkeit anfühlt. Und oftmals sind wir selbst für diese Schwere verantwortlich. Diese bittere Pille gilt es zu schlucken. Aber wir sind - genauso wenig wie unser Körper - schuld daran.

Generell geht es nicht darum, Schuldige zu finden. Sondern darum, zu sehen und zu verstehen, uns selbst und unsere Geschichte. Und die Geschichten all derer, die in unserer eigenen eine Rolle spielen.

### **Drei Phasen für drei Erkenntnisse**

Meiner Erfahrung nach durchlaufen Frauen mit (Ess)Problemen drei ineinander überfließende Phasen, bis sie bereit für die entscheidenden Erkenntnisse sind. Ich nenne die Phasen Verlustphase, Verleugnungsphase und Verzweiflungsphase.

### **Die Verlustphase:**

In der ersten Phase verlieren wir unser natürliches Essverhalten, weil wir beginnen, unseren Körper mit unserem Kopf zu kontrollieren. Wir sind besessen vom Erscheinungsbild unseres Körpers, während wir seine natürlichen Bedürfnisse mehr und mehr ignorieren und bekämpfen.

### **Die Verleugnungsphase:**

In der zweiten Phase ist unser Essverhalten bereits ungesund und die Themen Essen, Gewicht und Aussehen nehmen enorm viel Raum in unserem ErLeben ein. Doch wir gestehen uns diese Problematik nicht ein und werden immer besessener.

### **Die Verzweiflungsphase:**

In der dritten Phase ist unser Essverhalten außer Kontrolle geraten und der psychische und physische Leidensdruck ist dementsprechend hoch. Und erfahrungsgemäß ist das nötig, bevor wir wirklich bereit sind, ehrlich hinzuschauen.

Ich war jedenfalls wirklich verzweifelt, bevor ich offen für die folgenden drei Erkenntnisse gewesen bin. Und die Wahrheit dieser Erkenntnisse hat sich im Laufe der Jahre bei anderen MindMates immer wieder bestätigt.

### **Erkenntnis der Ursache**

Erkenntnis Nummer eins lautet: **Dein Essverhalten ist ein Symptom und nicht das eigentliche Problem.** Die Ursache deiner Probleme ist die Diskrepanz zwischen deinem Selbstbild („So bin ich.“) und deinem Wunschbild („So sollte ich sein.“)

Anders gesagt: Du hältst dich für viel mangelhafter als du bist und so perfekt, wie du glaubst, sein zu müssen, kann kein Mensch sein. Sowohl dein Selbstbild als auch dein Wunschbild sind ungesund unrealistisch.

Da du ein gestörtes Essverhalten hast, spielen dein Gewicht und dein Aussehen eine große Rolle in Bezug auf dein Wunschbild. Vielleicht gab es sogar mal eine Zeit in deinem Leben, in der du dein Wunschgewicht hattest und in der es dir gut ging. Bei mir jedenfalls war das so.

In meiner Magersucht-Phase erlebte ich ein kurzes Hochgefühl, das High sein einer Abhängigen, als ich mein damaliges Wunschgewicht erreicht hatte. Aber nach kurzer Zeit verschwand das Hochgefühl und ich erlebte mich wieder unsicher und ungenügend.

Doch anstatt zu erkennen, dass es scheinbar keinen wirklichen Zusammenhang zwischen Gewicht und Glück gibt, beschloss ich, noch mehr abzunehmen. Anstatt wahrzunehmen, dass die „Droge Hungern“ langfristig nichts verbesserte, erhöhte ich die Dosis. Und das, obwohl ich bereits untergewichtig war.

Mit anderen Worten: Ich hatte den Bezug zur Realität verloren.

### **Erkenntnis der Realität**

**Die zweite Erkenntnis lautet: Du hast dein Essverhalten schon lange nicht mehr im Griff, es hat dich im Griff.** Und diese Erkenntnis war für mich erleichternd und erschreckend gleichzeitig. Sie war erleichternd, weil sie der Wahrheit entsprach. Ich konnte endlich aufhören, mir selbst etwas vorzumachen.

Und sie war erschreckend, weil ich mir den totalen Kontroll- und Realitätsverlust eingestehen musste. Denn ein Großteil meines Denkens drehte sich um Essen bzw. nicht Essen: „Wann esse ich was, wo und wie viel? Ist das gesund? Hat es zu viele Kalorien?“

Dann diese Angst, die ich vor der Waage hatte. Sie war meine erbarmungslose Richterin. Und sie war mein Stimmungsbarometer, das ich mehrmals täglich mit klopfendem Herzen betrat. Zeigte die Waage 500 g weniger, fühlte ich mich gut. Zeigte sie 500 g mehr, fühlte ich mich schlecht. Und dann isolierte ich mich, verbarrikadierte mich und schämte und verurteilte mich noch mehr.

Genau das fütterte letztlich den nächsten Rückfall an. Selbstverständlich in Verbindung mit den guten Vorsätzen, die ich jeden Abend aufs Neue traf. Vorsätze, die unrealistisch waren und die mich unter Druck setzten: „Ab morgen wird alles anders.

Morgen werde ich diszipliniert essen, und zwar ausschließlich *gute* und *gesunde* Lebensmittel. Das werde ich von morgen an bis in alle Ewigkeit tun. Und dann werden mich alle bewundern und es wird mir immer gut gehen.“

Muss ich erwähnen, dass mein Handeln nie länger als ein paar Stunden oder Tage meinen Vorstellungen entsprochen hat?

### **Erkenntnis der Handlung**

Aus Erkenntnis eins und zwei ergibt sich Nummer drei: **Weil dein Essverhalten das Symptom und nicht die Ursache ist, ist es nicht entscheidend, dass du es nicht mehr im Griff hast. Denn du kannst dich auf die Ursache fokussieren und dadurch der Essproblematik Häppchen für Häppchen die Nahrung entziehen.**

Daraus ergibt sich ein ganz wichtiger Perspektivwechsel. Du kannst den Fokus immer wieder bewusst weg von deinem Essverhalten hin zu deiner Selbstwahrnehmung nehmen. Und das ist deshalb so entscheidend, weil du dadurch wieder **handlungsfähig** wirst.

Du kannst nichts direkt *gegen* die (Ess)Probleme tun.

Doch du kannst es indirekt, indem du etwas *für* dein Selbstwertgefühl, deine Selbstsicherheit und deine Selbstachtung tust. **Denn alles, was ein positiveres, realistischeres Selbstbild nährt, entzieht gleichzeitig der (Ess)Problematik Nahrung.**

Anders gesagt: Wenn du raus aus den (Ess)Problemen willst, schaffst du das nicht, indem du die Kontrolle über dein Essverhalten zurückzugewinnen versuchst. Du kannst es schaffen, wenn du selbstsicherer und selbstbewusster wirst und damit die Ursache der (Ess)Problematik beseitigst.

## **Entstehung Selbst- und Wunschbild**

Zunächst ist es wichtig, zu erkennen, welches Selbst- und Wunschbild wir haben. Und wie diese Bilder entstanden sind. Hierzu hilft ein Blick in unsere Vergangenheit.

Dabei ist es nicht erforderlich, deine ganze Kindheit aufzuarbeiten. Sondern es geht um die Gedanken- und Verhaltensmuster, die du in deiner Kindheit erlernt und seitdem unbewusst wiederholt hast.

Denn sie sind es, die den Ur-Glaubenssatz in uns entstehen lassen. Und dieser Ur-Glaubenssatz lautet: „Ich bin nicht (gut) genug.“ Glaubenssätze sind Annahmen, die wir für wahr halten, die aber nicht unbedingt der Realität entsprechen.

Die Herausforderung liegt darin zu erkennen, dass wir uns die Wahrheit unserer Glaubenssätze scheinbar immer wieder beweisen und sie sich dadurch in uns verfestigen. Dies nennt man dann eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Das ist eine Situation, die deshalb eintritt, weil ich damit gerechnet habe. Und weil ich unbewusst alles dafür getan habe, dass diese Situation auch eintritt.

Beispiel gefällig? Du hältst dich für nicht gut genug und glaubst, dass du perfekt aussehen musst, um dich besser fühlen zu können. Also machst du eine Diät und sie funktioniert anfangs. Du nimmst ab und fühlst dich kurz besser. Doch dieses bessere Gefühl hält nicht lange an. Und deshalb beschließt du, noch mehr abzunehmen.

Doch das klappt nicht mehr. Im Gegenteil, du nimmst sogar wieder zu. Du versuchst immer verzweifelter abzunehmen, es funktioniert immer schlechter und du fühlst dich immer mieser. Und du glaubst, dass dein Mangel an Willenskraft und Disziplin schuld daran sind.

Du beweist dir also (möglicherweise ohne dir dessen bewusst zu sein) deinen Ur-Glaubenssatz, nicht gut genug zu sein.

Doch warum versuchen wir so verzweifelt, unserem Wunschbild zu entsprechen?

## **Zwei Grundbedürfnisse**

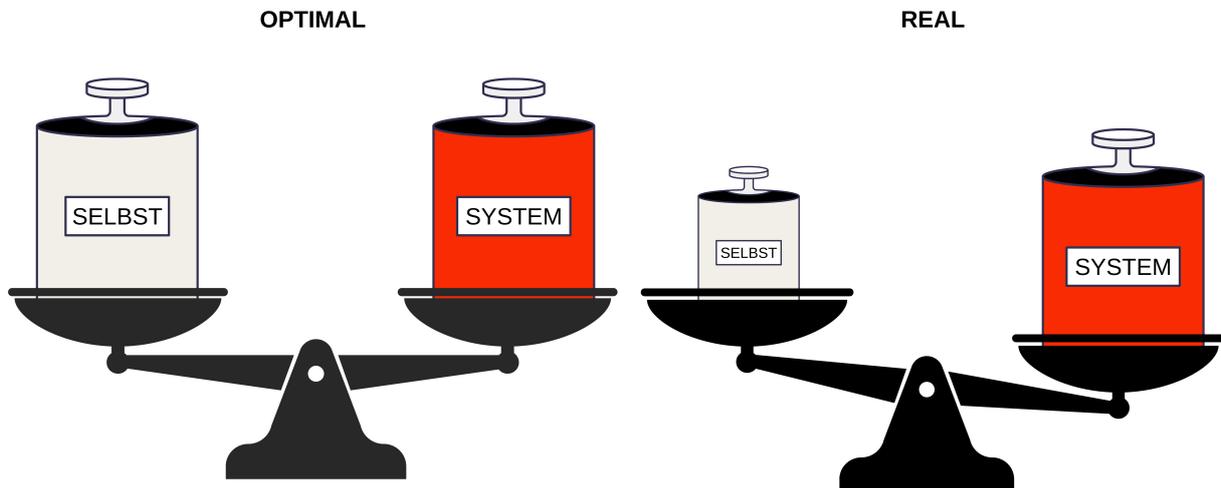
Zu Beginn unseres Lebens haben wir, vereinfacht gesagt, zwei emotionale Grundbedürfnisse:

1. Wir wollen ganz wir selbst sein, uns so entwickeln können, wie es uns entspricht.
2. Wir wollen währenddessen in einem sicheren System (Familie, Gesellschaft) integriert sein. Denn wir sind hilflose und soziale Wesen und brauchen andere Menschen.

In einer perfekten Kindheit hätten wir uns also komplett so entwickeln können, wie es uns entspricht, und uns dabei sicher, geliebt und gewollt gefühlt. Doch die Realität sah anders aus. Wir mussten Teile von **uns selbst aufgeben, um** in einem unsicheren Familien- und Gesellschaftssystem **zu überleben**.

Dadurch ist zwischen unserem Selbst und den Systemen ein Ungleichgewicht entstanden. Denn wir haben uns als ausgeliefert und abhängig erlebt.

Wir mussten so sein, wie andere uns haben wollten. Und wir mussten tun, was andere von uns erwarteten. Bildlich dargestellt können wir sagen, dass das System schwerer wog als das Selbst. Oder anders ausgedrückt: Wir mussten uns dem System unterordnen, unser Selbst *klein* machen, um zu überleben.



Obwohl du heute erwachsen bist und deshalb theoretisch keine Abhängigkeiten dieser Art mehr bestehen, fühlt es sich für dich (unbewusst) noch so an, als wäre es genau wie früher.

Anders gesagt: Um zu bekommen, wonach du dich noch immer sehnst, willst du dein Wunschbild erreichen, um perfekt in einem System integriert zu sein. Und mit deinem Selbstbild zeigst du, was das System dich (über dich selbst) gelehrt hat: Du bist nicht (gut) genug.

Wir alle sind - zusätzlich zu diesen zwei Grundbedürfnissen - mit individuellen Bedürfnissen und Grenzen auf die Welt gekommen. Und die Aufgabe des Familien-Systems wäre es gewesen, unsere Bedürfnisse zu stillen und unsere Grenzen zu wahren.

Dadurch wären wir in einer gesunden Umgebung aufgewachsen und selbstbewusste und selbstsichere Kinder gewesen, aus denen ebensolche Erwachsenen geworden wären.

Doch unsere Bedingungen waren anders. Wir sind über- oder unterfordert worden. Es wurde sich zu viel oder zu wenig um uns gekümmert.

Wir sind unterdrückt oder übermäßig belastet worden. Möglicherweise haben wir psychische, physische und/oder sexuelle Gewalt erfahren. Mit anderen Worten: Es gab Situationen, in denen unsere Grenzen missachtet und unsere Bedürfnisse ignoriert wurden.

Und da wir als Kleinkind nicht am System zweifeln konnten, weil wir es brauchten, zweifelten wir an uns selbst. Anstatt wahrzunehmen, dass Mama uns nicht die Aufmerksamkeit geben konnte, die wir benötigt und verdient hätten, verinnerlichten wir, dass wir Mamas Aufmerksamkeit nicht verdient hätten.

Anstatt zu erkennen, dass Papa seinen Frust an uns auslässt, verinnerlichten wir, dass wir die Ursache für Papas Frust sind. Vielleicht wurde uns das sogar gesagt. Und als Kleinkind sind wir nicht in der Lage zu erkennen, dass es Papas mentale Baustelle ist, die nichts mit uns zu tun hat.

Denn Kinder sind ungefähr bis zu ihrem siebten Lebensjahr ego-zentriert und glauben, dass alles, was (ihnen) passiert, in einem direkten Zusammenhang zu ihnen steht.

Wir gehen in diesem Zeitraum davon aus, dass alles **für** bzw. **gegen uns**, **unseretwegen** oder **ausschließlich uns** passiert: „Wenn Papa so frustriert ist und schimpft, muss es an mir liegen. Ich sollte anders sein, ein liebes, fleißiges und braves Mädchen. Dann muss Papa nicht mehr schimpfen.“ Das Wunschbild entsteht.

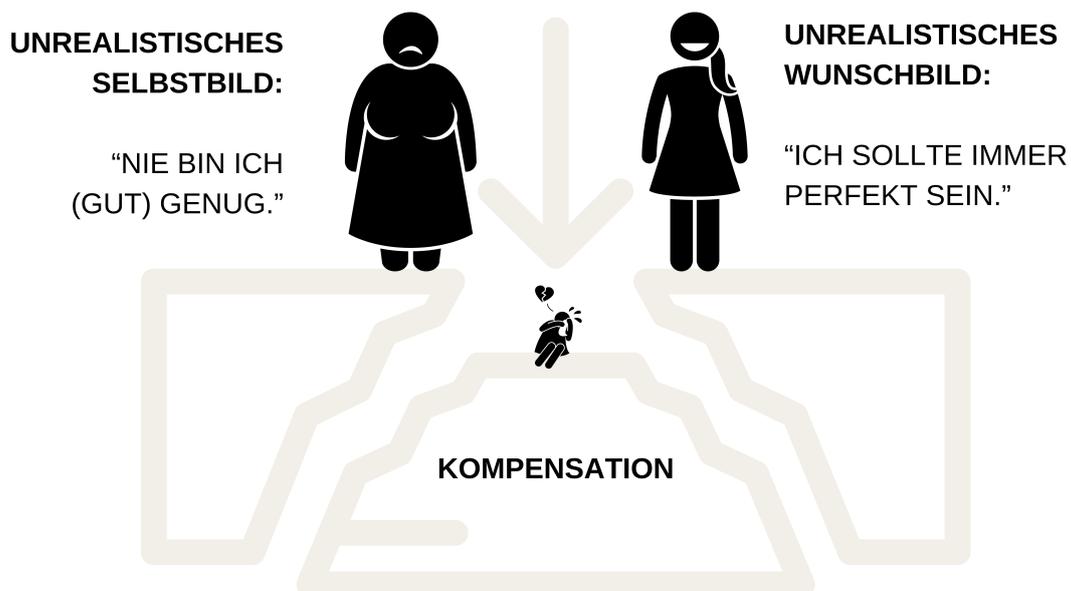
Und indem du dein Wunschbild zum Ziel hast, bleibst du in der Abhängigkeit von einem System, das dir nie geben kann, was du wirklich brauchst. Und um diesem Wunschbild zu entsprechen, tust du das, was die Systeme dich gelehrt haben: Zu oft ignorierst du deine Bedürfnisse und missachtest deine Grenzen.

Doch was du heute brauchst, ist nicht die Anerkennung und Aufmerksamkeit anderer für dein *perfektes* Aussehen und Verhalten.

Sondern du brauchst ein starkes Selbst, als Ausgleich für die Systeme (Familie, Arbeit, Gesellschaft) in denen du dich aktuell befindest.

Und deine (Ess)Probleme sind ein Hinweis auf genau das. Sie sind die Kompensationsmethode, die dein Überleben kurzfristig sicherstellt, genau das aber langfristig bedroht. Denn durch sie funktionierst du weiterhin im System und für das System, während dein Selbst, deine Seele, (ver)hungert.

Dabei ist es egal, ob du zum Binge Eating, zur Bulimie oder zur Magersucht neigst. Das sind lediglich unterschiedliche Kompensationsmethoden für den gleichen seelischen Hunger. Kompensationsmethoden sind also immer (unbewusste) Ausgleichsversuche.



Für mich gibt es sogar ein „Gesetz der Kompensationsmethoden“. Es lautet:

**Solange du nicht auf deine Bedürfnisse und Grenzen achtest, wirst du auf Kompensationsmethoden zurückgreifen müssen.**

Willst du deine (Ess)Problematik aushungern, musst du dir erlebbar machen, dass du selbst dir heute das geben kannst, was du als Kind gebraucht und verdient hättest, dir deine Eltern (oder andere Menschen) aber aus unterschiedlichsten Gründen nicht geben konnten.

Andere Personen, vor allem Profis wie beispielsweise Therapeutinnen, können dich dabei zwar unterstützen, aber sie können es nicht für dich tun. Hierzu gibt es einen passenden Spruch aus den anonymen Selbsthilfegruppen: „Du musst es nicht alleine schaffen, aber nur du alleine schaffst es.“

Und an dieser Stelle lege ich dir wärmstens mein Motto ans Herz, das ich bis heute befolge:

**Sei DIR SELBST gegenüber absolut ehrlich und nutze das,  
was DIR hilft, solange DU es brauchst.**

Mit anderen Worten: Es ist *dein* Weg und das Gehen liegt in *deiner* Verantwortung. Doch du kannst und solltest dich auf deinem Weg streckenweise von Menschen und Methoden begleiten lassen, die für *dich* funktionieren.

## **Unsicherheit und Abhängigkeit**

Wir sind mit einem natürlichen Essverhalten und einer gesunden Beziehung zu unserem Körper auf die Welt gekommen. Hast du schon mal beobachtet, wie fasziniert Babys von ihrem eigenen Spiegelbild sind und wie genussvoll sie essen?

Doch durch die Erlebnisse unserer Kindheit bleibt unser Selbst klein und hat nicht die Möglichkeit, mit unserem Körper zu wachsen. Es bleibt bedürftig, unsicher und abhängig zurück. Und wird mit Folgendem konfrontiert:

- Mit Müttern/Vätern, die selbst mit ihrem Aussehen und/oder Gewicht unzufrieden sind
- Mit Vätern/Müttern, von denen wir zu wenig Aufmerksamkeit bekommen haben. Oder wir haben sie nur für Leistung erhalten.

- Mit ungesunden Schönheitsidealen und dem Irrglauben, dass schön gleich glücklich bedeutet.
- Mit anderen Suchterkrankungen in der Familie, über die nicht geredet wird.
- Mit neurologischen Störungen: Die sogenannte „chemische Grundkonfiguration“ – vor allem die Transmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – ist bei Frauen mit (Ess)Problemen aus der Balance geraten. Dies kann entweder durch unangenehme Erlebnisse und/oder eine längerfristig falsche Ernährung, beispielsweise durch eine unausgewogene Diät, entstanden sein.
- Mit doppelten Botschaften in den (sozialen) Medien: „Verliere deinen Winterspeck!“, und „Genieße unsere Schoko-Sahne-Torte!“.
- Mit symbiotischen Beziehungen: Mädchen und Frauen bereitet es oft große Schwierigkeiten, sich von zu Hause abzunabeln. Sie haben von ihren Eltern nicht gelernt, was eine gesunde Abgrenzung bedeutet und sind durch Sätze wie: „Ich mache das doch alles nur für dich“ oder „Mir geht es nur gut, wenn es dir auch gut geht“ manipuliert worden. Sie fühlen sich schuldig und wollen „das Opfer der Eltern“ zurückzahlen indem sie (teils unbewusst) deren Wohl über ihr eigenes setzen. Dieses Verhalten übertragen sie später meist in ihre Liebesbeziehungen.
- Mit Ernährung(strends), die zu einer Art Ersatzreligion werden können: Paleo, Vegan, Low Carb, Kokoszucker, Chia-Samen, Spirulina. Wir werden ständig mit neuesten Ernährungstrends, Superfood und einem dazugehörigen Guru bombardiert. Was der eine gut findet, findet der andere schlecht und im nächsten Jahr gibt es die nächsten Trends. Und im Fernsehen vergeht kaum ein Tag ohne eine Koch- oder Restaurantshow.
- etc.

## **Du bist kein Problem, du hast (Ess)Probleme**

Das Problem sind nicht wir selbst, sondern unsere Probleme liegen im System begründet. Unsere Systeme sind häufig ungesund und können krank machen.

Doch weil wir unser Selbst als falsch und nicht gut genug wahrnehmen, zweifeln wir viel mehr an uns als am System. Und auch wenn wir am System zweifeln, ändert sich das System nicht (für uns). Letztlich ist es also die verinnerlichte Abhängigkeit von Systemen, die sich in neuen Abhängigkeiten (Aussehen, Gewicht) spiegeln.

Doch wir sind nicht falsch, wir sind lediglich falsch behandelt worden und glauben unbewusst, diese Behandlung verdient zu haben, weswegen wir uns selbst falsch behandeln.

### **Wie können (Ess)Probleme entstehen?**

Wie dadurch (Ess)Probleme entstehen können, zeige ich dir anhand meiner eigenen Geschichte:

*Ich kann mich nicht mehr genau daran erinnern, wie ich süchtig nach Essen und anschließend – von Schuld und Scham getriebenem – Erbrechen wurde. Aber wie bei den meisten anderen auch, war eine „ach so harmlose“ Diät meine Einstiegs-Droge in die (Ess)Probleme.*

*Ich war 15 Jahre alt, unglaublich unsicher, extrem empfindlich und irgendwie wütend. Man nennt diesen Zustand wohl Pubertät. Und dann entdeckte ich, dass mir die Aufmerksamkeit, die mir mein Körper neuerdings verschaffte, Bestätigung und Sicherheit zu geben schien.*

*Diese Art der Aufmerksamkeit gefiel mir deutlich besser als die, die ich kannte. Nämlich die, des ewig kränkelnden Sorgenkindes, auf dessen Körper kein Verlass war. Mein Selbstbild sah so aus: „Ich esse nie genug, ich schlafe nie genug und ich bin nie gesund genug. Deshalb müssen sich alle immer Sorgen um mich machen.“*

*Doch meine neu entdeckte Lebensgleichung lautete: Traumkörper gleich Traumleben. Mein optisches Wunschbild entstand. Und so bekam mein Gewicht oberste Priorität in meinem Alltag. Ich stand mehrmals täglich auf der Waage, lernte Kalorientabellen auswendig, ließ heimlich Mahlzeiten ausfallen und trank literweise Diät-Cola.*

*Ich verlor etwas Gewicht, unterschritt meine magische 50-kg-Grenze und beschloss, sie nie wieder zu überschreiten.*

*Ich konnte meinen Körper meinem Willen unterwerfen und das gab mir ein bis dahin unbekanntes Machtgefühl, endlich mal etwas ganz und gar selbst bestimmen zu können.*

*Und ich schaute mit einer gewissen Arroganz und Verachtung auf die Menschen herab, die essen „mussten“. Mit anderen Worten: Ich rutsche unbemerkt von einer Diät in die Magersucht. Und in dieser Welt der scheinbaren Kontrolle lebte ich ungefähr ein Jahr lang.*

*Zwar schien ich meinen Körper im Griff zu haben, doch die Männer hatten mich im Griff. Ich war nicht nur abhängig von der Waage, sondern auch von deren Reaktion auf mich. Somit ist es im Nachhinein betrachtet nur logisch, dass das unglückliche Ende einer Beziehung zugleich der Beginn einer neuen Essproblematik war.*

*Ich fühlte mich gedemütigt und verraten, war wütend und traurig, empfand mich als abgrundtief wertlos und war doch nicht in der Lage, all das irgendwie auszudrücken. Dieser Schmerz war schier unerträglich. Doch ich fraß alles in mich rein und funktionierte äußerlich weiter wie gewohnt. Und ich gab mir alleine die Schuld am Scheitern dieser Beziehung.*

*Offensichtlich hatte ich mich nicht genügend angestrengt, ich hätte perfekter und dünner sein müssen, glaubte ich. Unglücklich und isoliert, gestrandet an einem gähnend langweiligen Ausbildungsplatz, bemerkte ich panisch, dass ich mich auch nicht mehr auf meinen letzten Rettungsanker verlassen konnte.*

*Mein Essverhalten entwickelte ein Eigenleben und ich verlor die Kontrolle. Anfangs passierte es bei den regulären Mahlzeiten. Ich konnte mich nicht mehr bremsen und aß, bis mir übel war. Geplagt vom schlechten Gewissen und getrieben von der Angst zuzunehmen, entdeckte ich irgendwann die Lösung: Kotzen!*

*Ich kann mich nicht mehr konkret an mein erstes Mal erinnern. Aber ich weiß noch, dass ich schon damals eine dunkle Vorahnung hatte. Obwohl mir das Erbrechen einerseits als elegante Lösung erschien, wusste etwas in mir, dass das, was da gerade mit mir passierte, nicht gut war.*

*Zu dem bereits vorhandenen Schmerz durch das Beziehungsende und zu dem inneren Druck, der durch das Aufrechterhalten meiner Fassade entstand, kam jetzt noch der scheinbare Verlust meiner Willenskraft hinzu.*

*Zwar sorgte das Kotzen wenigstens einen Sekundenbruchteil für körperlichen Druckabbau. Doch dieser wurde unmittelbar danach durch Schuld- und Schamgefühle neutralisiert, die häufig zu einem weiteren Fressanfall führten. Und so rutsche ich – zwar nicht unbemerkt, aber ohne, dass ich es hätte verhindern können – von der Magersucht in die Bulimie.*

*Zu diesem Zeitpunkt lebte ich noch bei meinen Eltern. Und jetzt ging es immer häufiger nicht mehr darum, möglichst unbemerkt Mahlzeiten auszulassen, sondern darum, möglichst unbemerkt fressen und kotzen zu können. Außerdem brachte mich die Bulimie in chronisch finanzielle Nöte, denn das viele Essen kostete viel Geld. Und dann noch das schlechte Gewissen wegen der hungernden Kinder in Afrika ... .*

*Diese weiteren Heimlichkeiten, zusätzlichen Sorgen und Schuldgefühle nährten wiederum die Bulimie. Das Fressen betäubte kurz die Gefühle, das Kotzen minderte mal eben den Druck. Und danach kam alles in doppelter Ausführung zurück. Ich befand mich in einem Teufelskreis, der immer mehr zu einer Abwärtsspirale wurde.*

*Und die drehte sich über die Jahre so weit nach unten, bis ich - nicht nur sprichwörtlich - auf dem Boden lag.*

*(Fortsetzung folgt...)*

## **Diäten können gefährlich sein**

Es ist ein offenes Geheimnis: Diäten funktionieren nicht! Wenn du mir nicht glaubst, durchforste das Internet nach seriösen Studien über den Erfolg von Diäten. Je nach Studie war Diäthalten bei 80% bis 95% *nicht* erfolgreich. Im Gegenteil, die meisten Diäthaltenden sind eine Zeitlang nach der Diät frustrierter als zuvor.

Aber anstatt an dem Prinzip Diät zu zweifeln, zweifeln Frauen lieber an sich, verurteilen sich und halten sich für willensschwach. Das kann fatale Folgen haben. Denn Diäten sind die „Einstiegs-Drogen“ in (Ess)Probleme.

Diäthalten führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel. Unser Körper ist biologisch darauf ausgerichtet, unser Überleben zu sichern.

Und wenn wir Diät halten, geht unser Körper davon aus, dass eine Hungersnot ausgebrochen ist. Weil er überleben will, versucht er, das Wenige, was er bekommt, effizienter zu verwerten.

Mit jeder weiteren Diät wird der Körper regelrecht darauf trainiert, mit weniger Essen auszukommen. Und jede erfolglose Diät mindert unser Selbstwertgefühl. Der Frust und die Selbstzweifel - gepaart mit der bewusst verstärkten gedanklichen Beschäftigung mit Essen - sind der ideale Nährboden für ungesundes (Ess)Verhalten.

Fazit: Auch wenn Diäten anfangs zu funktionieren scheinen, bringen sie bestenfalls den gefürchteten Jo-jo-Effekt und schlimmstenfalls eine Essstörung. Wer ein dauerhaft gesundes Gewicht will, muss essen und nicht hungern.

Und wer an dem Glauben festhält, dass in der Kontrolle des Essverhaltens die Lösung liegt, der versteht seine ursprünglichen Probleme nicht. Denn das ist so, als würdest du versuchen, einen laufenden Wasserhahn immer wieder zuzustopfen (Symptom), anstatt ihn abzdrehen (Ursache).

Wie also fokussieren wir uns mehr auf die Ursache und weniger auf das Symptom?

## **MindDetox for CleanThinking & HealthyLiving**

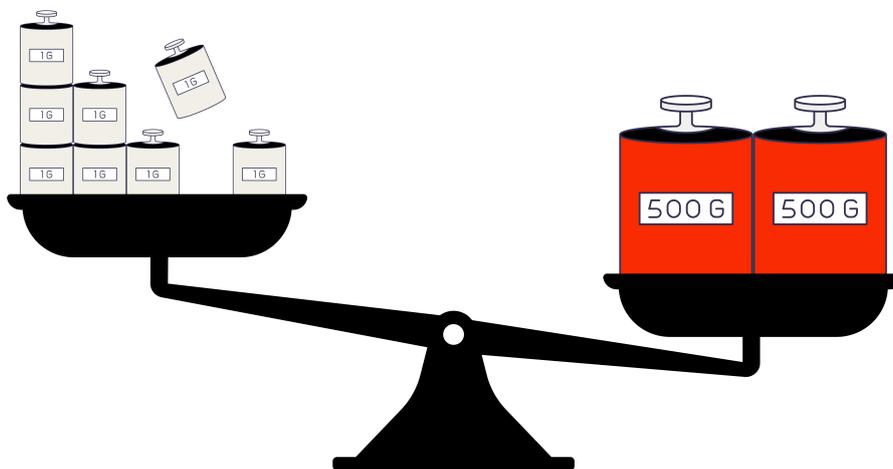
Dieser SelbstErlebnisKurs ist einerseits ein Menü, das aus verdaulichen Gängen für deinen Mind besteht. Geistige Nahrung, die dir vor allem dabei helfen soll, „mental“ zu entgiften in dem du erkennst und verstehst.

Doch in dem Wort „Gang“ steckt auch das aktive Wort gehen. Den Weg, um den es im MindMenu geht, nenne ich - wie bereits erwähnt - SelbstErlebnisWeg.

Denn wir brauchen bessere Erlebnisse mit uns selbst, um zu verinnerlichen, dass wir gut genug sind. Erkenntnisse (Theorie) sind die Voraussetzung, doch sie finden nur in unserem Kopf statt. Erlebnisse (Praxis) hingegen sind ganzheitliche Prozesse.

Und es ist ein Weg, weil dieser Prozess aus vielen kleinen Schritten besteht. Generell geht es dabei oft um Balance, um Ausgleich. Und bildlich dargestellt sehe ich auch den SelbstErlebnisWeg als eine Waage. Auf der ungesunden und abhängigen Seite steht großes Gewicht von einem Kilo. Das sind all unsere „Altlasten der Systeme“.

Doch mit jedem Schritt auf dem SelbstErlebnisWeg können wir die gesunde und unabhängige Seite Gramm für Gramm aufwiegen. Und es ist ein physikalisches Gesetz, dass diese Waage bei Gramm 1001 kippen wird. Es geht also bildlich gesprochen *nur* darum, für ausreichend Gegengewicht zu sorgen.



## **Materialien & Methoden**

Und jetzt bekommst du noch einige Informationen über die Materialien und Methoden des MindMenus:

...

*Die restlichen Seiten des ersten Gangs - sowie die ErlebnisBlätter und die Entspannungsübung - sind nicht Bestandteil dieser KostProbe!*

Wenn du das komplette MindMenu genießen möchtest, bitte hier entlang:

<https://mindmeals.de/downloads/mind-menu-kaufen/>

