

MINDYS MIND

Für Frauen, die den Hunger
nach Anerkennung satt haben.

Copyright: Simone Happel @MindMeals.de



Inhaltsverzeichnis

Mein bisheriger Weg	03 - 04
Was mich antreibt	04
Wonach hungern wir wirklich?	05 - 07
Der Ursprung	07 - 08
Verlieren, verurteilen und verzweifeln	09 - 10
Wie aus Trauma Drama werden kann	10 - 12
Macht und Ohnmacht oder: Die Pubertät	12 - 14
Der Tiefpunkt als Wendepunkt	14 - 16
Das Unterbrechen des ewigen Teufelskreises	16 - 18
Unabhängigkeit als Weg und Ziel	18 - 19
Systeme sind Selbstversorger	19 - 20
Systemgesteuert oder selbstbestimmt?	21 - 23
Hilfsangebote, die überwiegend dem Anbieter helfen	23 - 25
Frei denken, frei fühlen, frei sein	25 - 26
Schmeckt es deinem inneren Feedbacksystem?	26 - 28
Mächtige ernähren sich von der Ohnmacht anderer	29
SelbstBewusstSein und SystemBewusstSein	30 - 32
Körperintelligenz als Wegweiser	32 - 33
Echte NervenNahrung	33 - 34
Ein imaginärer LeckerBissen	34 - 36

**„Wann fühle ich mich endlich gut genug und richtig?“,
fragte sich Mindy, während sie ihr Spiegelbild kritisch betrachtete.**

Mindy ist meine imaginäre Protagonistin, eine Art fiktiver Crash-Test-Dummy. Sie spiegelt in Teilen sowohl mich selbst als auch die Frauen, die ich in den letzten Jahren durch meine Arbeit kennengelernt habe, wider. Bevor du Mindy triffst, erzähle ich dir kurz, wer ich bin und warum ich tue, was ich tue.

Mein bisheriger Weg

Mein Name ist Simone Happel und ich bin seit 2006 online aktiv. Damals gründete ich „lebenshungrig“, eine Website für essgestörte Frauen. Lebenshungrig war eine der ersten und größten Internetpräsenzen einer ehemals Betroffenen.

Als ich die Flut an E-Mails mit ähnlichen Inhalten nicht mehr bewältigen konnte, entstand 2008 mein erster Online-Kurs – lange bevor digitale Programme selbstverständlich waren. Dieser Kurs ist ein Passionsprojekt, das ich über Jahre weiterentwickelt und zeitweise telefonisch begleitet habe.

Nach fast 25 essstörungsfreien Jahren und über 15 Jahren Onlinepräsenz war aus dem Wunsch, anderen Betroffenen zu helfen, ein Online-Coaching-Business mit diversen Social-Media-Kanälen geworden. Diese Entwicklung war nie geplant – sie hat sich einfach ergeben.

Alles fühlte sich richtig an, bis es das irgendwann nicht mehr tat. Mir schmeckt weder die Entwicklung der „spirituellen Life-Coaching- und Wellness-Szene“ noch die der sozialen Medien. Deshalb habe ich mich inzwischen von dieser Szene distanziert – und füttere meine Social-Media-Kanäle nicht mehr.

Mein Richtungswechsel begann, als 2023 aus lebenshungrig MindMeals wurde. Mittlerweile habe ich auch meinen Online-Kurs für Frauen mit (Ess)Problemen von Grund auf überarbeitet und in MindMenu umbenannt. Das MindMenu ist kein Therapieersatz, sondern praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Alle Materialien des Kurses können heruntergeladen und zeitlich unbegrenzt genutzt werden. Denn aus Erfahrung weiß ich: Es ist unrealistisch zu glauben, ein Essproblem ließe sich in einem festgelegten Zeitraum endgültig lösen.

Was mich antreibt

Meine Website MindMeals richtet sich nicht mehr ausschließlich an Essgestörte, sondern an alle Frauen, deren innerer Hunger nach Aufmerksamkeit und Anerkennung sie in Abhängigkeiten verstrickt.

Frauen, die spüren, dass unerwünschte Fremdbestimmung sie daran hindert, ein Leben nach ihrem eigenen Geschmack zu leben. Solche Frauen empfinde ich als „Geistesgefährtinnen“ und nenne sie deshalb MindMates.

Und nach all den Jahren habe ich erkannt: Es ist hilfreicher, MindMates durch kreative Ausdrucksformen zu berühren, als sie durch reine Fakten zu belehren. Denn in Geschichten beispielsweise, können wir uns nicht nur eindenken, sondern auch einfühlen.

Eine gute Geschichte kann uns ähnlich beeinflussen, wie ein gutes Erlebnis. „Mindys Mind“ ist deshalb eine Art Hybrid aus faktischer Erklärung und fiktiver Erzählung.

In Frauen, die ihren inneren Hunger erkennen und stillen, liegt ein großes Potenzial verborgen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass der Kampf gegen sich selbst eine Menge Energie kostet.

Dieses Energiepotenzial könnte jeder MindMate – und dadurch unserer Gesellschaft – zugutekommen. Vorausgesetzt, es würde weniger selbstzerstörerisch eingesetzt.

Das ist es, was mich antreibt.

Lass uns durch und mit Mindy erleben, wie das aussehen kann:

Wonach hungern wir wirklich?

Das, was ich den „inneren Hunger“ nenne, ist ein Zustand permanenter, unterschwelliger Unzufriedenheit und Unsicherheit in Bezug auf uns selbst, unseren Körper und unser Leben.

Genährt wird dieser innere Hunger durch die Annahme, irgendwie falsch zu sein, sich dringend ändern zu müssen, es aber trotz ständiger Versuche nicht zu können.

Kommt dir das bekannt vor? Stellst du dich häufig infrage und bist oft unzufrieden mit dir? Und versuchst du - mehr oder weniger bewusst - die Negativität in dir durch positives Feedback anderer und durch den permanenten Versuch, besser und leistungsfähiger zu werden, aufzuwiegen?

Strengst du dich zu oft zu sehr an, weil du perfekter aussehen, mehr schaffen und ständig für andere da sein willst? Doch ist es nicht so, dass sich dieser innere Zustand - egal was du tust - dauerhaft nicht verbessert?

Und könnte man das in einem Satz zusammenfassen, der „Ich bin nicht gut genug“ lautet? Diesen Satz nenne ich unseren Ur-Glaubenssatz. Andere Varianten dieses Satzes lauten: „Ich bin falsch.“ oder „Ich schaffe es nie“. Damit einher geht ein latent unangenehmes Gefühl, das ich als Ur-Schmerz bezeichne.

Falls dir der Begriff „Glaubenssatz“ fremd ist, hier eine kurze Erklärung: Ein Glaubenssatz ist eine Annahme, die wir für wahr halten und die wir unbewusst durch unser Verhalten bestätigen und verfestigen.

Um das zu veranschaulichen, teile ich jetzt eine Erfahrung aus dem Leben unserer imaginären Mindy mit dir:

Mindy ist Studentin und es scheint so, als habe sie alles im Griff. Doch hinter dieser Fassade verbirgt sich eine unglückliche, unsichere, essgestörte junge Frau. Und das Aufrechterhalten dieser Maske kostet sie enorme Kraft.

Mindy will, dass sich endlich etwas ändert. Sie setzt sich ein neues Ziel im Außen – in der Hoffnung, dass damit auch ihr innerer Zustand besser wird.

Dieses Ziel ist die anstehende Klausur. Und das ist die Arbeit, die als die schwierigste Prüfung des Studiums gilt. Mindy glaubt, dass sie sich besser fühlen wird, wenn sie sehr gut abschneidet.

Denn das wäre doch der Beweis dafür, dass sie gut genug ist, oder?

Aber unsere Mindy traut sich selbst weder ein gutes und schon gar kein sehr gutes Ergebnis zu. Und *weil* Mindy glaubt, dass sie schlecht abschneiden wird, ist sie während der Vorbereitungszeit sehr gestresst und ängstlich.

Mindy schläft schlecht und kann sich den Stoff nicht gut behalten. Sie ist häufig in negativen Gedankenkreisläufen gefangen, die sie körperlich regelrecht erstarren lassen, und hat viele Rückfälle in die Bulimie.

Ihr Nervensystem steht permanent unter Strom – so, als wäre sie ständig in einem inneren Überlebenskampf. Am Tag der Prüfung ist Mindy dementsprechend unausgeschlafen, unkonzentriert und voller Ängste und Selbstvorwürfe.

Als sie einige Tage später erfährt, dass sie - zwar bestanden, aber nicht so gut wie gewünscht - abgeschnitten hat, sagt sie sich innerlich: „Ich wusste es, ich bin einfach nicht gut genug.“

Das nennt man eine selbsterfüllende Prophezeiung. Denn Mindy hat scheinbar bewiesen, dass ihr Ur-Glaubenssatz der Wahrheit entspricht. Und deshalb glaubt sie jetzt noch intensiver daran.

Doch warum hat unsere Mindy nicht so gut abgeschnitten?

Es lag *nicht* daran, dass sie nicht „gut genug“, nicht ausreichend diszipliniert oder nicht intelligent genug ist. Sondern es lag daran, dass sie sich nicht so vorbereiten konnte wie jemand, der vorab glaubt, gut genug zu sein.

Wer sich selbst positiver wahrnimmt, ist entspannter – und kann deshalb besser lernen. Und es lag auch daran, dass nur die allerbeste Leistung eine gute Leistung für Mindy ist. Denn sie ist Perfektionistin.

Anders gesagt: Unsere Mindy erwartet von sich selbst Höchstleistung unter erschwerten Bedingungen. Immer. Deshalb kann sie ihren Erwartungen kaum entsprechen. Und diese permanenten Enttäuschungen nutzt sie unbewusst als Beweis dafür, dass sie nicht gut genug ist.

Der Ursprung

Um zu verstehen, warum Mindy so über sich denkt - und warum du vielleicht ähnliche Muster kennst -, werfen wir einen Blick in die Kindheit. Denn dort ist unser Ur-Glaubenssatz entstanden. Und im Laufe unseres Lebens ist er durch diverse selbsterfüllende Prophezeiungen genährt worden.

Wir alle sind in einem Familien- und Bildungssystem aufgewachsen und waren möglicherweise auch einem Glaubenssystem, einer Kirche oder religiösen Sondergemeinschaft, ausgesetzt.

Diese Systeme sind hierarchisch, oftmals auch patriarchisch, aufgebaut. „Übergeordnete“, wie beispielsweise der Vater, haben als Erzeuger und Erziehungsberechtigter Macht über die Tochter.

Und je stärker das Machtgefälle in einer Familie ist, desto weniger Spielraum hat das Kind. Deshalb nimmt es sich häufig machtlos und ohnmächtig wahr.

Kleine Kinder sind noch nicht in der Lage, zu erkennen, wie Systeme funktionieren, und sich gegebenenfalls davon zu distanzieren, sie zu hinterfragen. Das, was Kinder erleben, empfinden sie als normal und richtig.

Hinzu kommt, dass Kinder während der ersten sieben Lebensjahre egozentrisch sind. Deshalb können sie nur davon ausgehen, dass *alles für* bzw. *gegen sie, ihretwegen* oder *ausschließlich ihnen* passiert.

Daher fühlen sich beispielsweise viele Kinder schuldig, wenn ihre Eltern sich trennen. Sie glauben, dass es nur an ihnen liegen kann.

Kurz gesagt: In unserer Kindheit gab es nicht die Voraussetzungen, die wir gebraucht hätten, um unser authentisches Selbst frei zu entfalten und uns dabei sicher zu fühlen und uns als geliebt und gewollt wahrzunehmen.

Und weil wir nur davon ausgehen konnten, dass *alles* in einem direkten Bezug zu uns steht, verinnerlichten wir, dass wir selbst das Problem sind. „Ich habe nicht bekommen, was ich gebraucht hätte, weil ich es nicht verdient habe“, glauben wir.

Unser Mangelempfinden führte in Verbindung mit der erlebten Machtlosigkeit dazu, dass wir mental und emotional abhängig von ungesunden Systemen geblieben sind. Und diese Systemabhängigkeiten sind der Nährboden für weitere Abhängigkeiten wie beispielsweise Essstörungen.

Unbewusst entwickelten wir ein Selbstbild („so schlecht bin ich“) und ein Wunschbild („so gut sollte ich sein“). Zwischen beiden klafft eine Lücke, die wir seit der Pubertät zu schließen versuchen. Wir tun das, um unseren Ur-Glaubenssatz zu widerlegen und um den Ur-Schmerz loszuwerden.

Diese Lücke zeigt sich in dem eben genannten Beispiel mit der Prüfung. Das Selbstbild meint: „Mindy, du kannst das nicht!“ Und das Wunschbild erwartet: „Mindy, du musst es perfekt machen!“

Das Tragische daran ist: Weder unser Selbstbild noch unser Wunschbild sind realistisch. Wir sind viel besser, als wir zu sein glauben. Und so perfekt, wie wir glauben, sein zu müssen, kann niemand sein.

Verlieren, verurteilen und verzweifeln

Achte doch mal darauf, *wie* du dich mit anderen vergleichst.

Neigst du nicht auch dazu, dein Aussehen mit der Schönsten, dein Gewicht mit der Dünnsten, deine Intelligenz mit der Schlausten, deinen Erfolg mit der Erfolgreichsten und deinen Kontostand mit der Wohlhabendsten zu vergleichen?

Und ist es nicht so, dass du für die Fehler und Schwächen anderer viel mehr Verständnis hast, als für deine eigenen? Kannst du andere für ihre Erfolge bewundern oder beneiden, während du deine eigenen Erfolge häufig dem Zufall oder Glück zuschreibst?

Wie fühlst du dich, wenn du durch deine Social-Media-Feeds scrollst?

Anstatt zu erkennen, dass wir Ungleiches vergleichen und ungleich vergleichen, vergleichen wir unbewusst, um als Verliererin hervorzugehen. Damit bestätigen wir uns scheinbar, was wir glauben.

Die Kehrseite dieser Medaille ist, dass wir vergleichen, um zu verurteilen. Deshalb funktionieren beispielsweise Trash-Formate so gut. Dabei kann man so schön von oben herab bewerten: Wie kann sie denn nur? Wie sieht die denn aus? Wie blöd ist sie denn bitte?

Doch wenn wir ständig damit beschäftigt sind, uns mit anderen zu vergleichen, zeigt das lediglich unsere Abhängigkeit. Denn es geht uns darum, möglichst viel Aufmerksamkeit und Anerkennung von anderen Menschen zu bekommen.

Wir wollen anderen um jeden Preis gefallen, weil wir uns erhoffen, dass wir uns dadurch endlich selbst gefallen.

Wir tun das meist unbewusst und letztendlich für unser kindliches Ego.

Was uns Systeme wie Familie, Schule, Kirche usw. früher nicht ermöglicht haben, versuchen wir heute, innerhalb neuer Systeme zu erreichen. Denn wir hungern so sehr danach. Aber es funktioniert nicht. Und zwar nicht, weil wir nicht gut genug sind, sondern weil es schlicht nicht funktionieren *kann*.

Denn egal, wie viel positives Feedback wir für unsere Arbeit oder für unser Aussehen bekommen, nach einem kurzen Hoch fühlen wir uns wieder wie vorher und brauchen die nächste Bestätigung.

Doch was passiert, wenn wir statt eines Kompliments Kritik bekommen?

Viele von uns spüren, dass eine einzige kritische Bemerkung schwerer wiegt als zehn Komplimente. Warum? Weil die Kritik unserer negativen Selbstwahrnehmung entspricht. Der Kritik glauben wir, am Kompliment zweifeln wir.

Spätestens hier wird deutlich, dass es letztlich nicht um das Vergleichen mit anderen oder um Feedback von anderen geht. Sondern es geht um unsere Selbstwahrnehmung.

Doch wir sind nicht falsch. Wir sind lediglich falsch behandelt worden. Und dadurch haben wir begonnen, uns falsch wahrzunehmen.

Wie aus Trauma Drama werden kann

Schauen wir uns jetzt die Kindheit unserer imaginären Mindy genauer an. Innerhalb ihrer Familie wurde sie als das Problemkind gesehen. Schon ihre Geburt war schwierig und sie verbrachte einige Zeit auf der Neugeborenen-Intensivstation ohne ihre Mutter.

Mindy war ein zartes Mädchen, das laut den Aussagen der Eltern nie ausreichend aß oder schlief. Ständig sorgte sich die Mutter um Mindy. Und im Gegensatz zu ihrem älteren Bruder traute man ihr wenig zu.

Es wurde lediglich von Mindy erwartet, ein gehorsames, hübsches, fürsorgliches, verständnisvolles und fleißiges Mädchen zu sein.

Allerdings hatte Mindy abends häufig Angst und konnte nicht alleine einschlafen. Oder sie wachte nachts auf, ging zu ihren Eltern und konnte nur dort weiterschlafen. Das machte die Eltern ratlos und nervte sie. Was war nur falsch mit Mindy? Konnte sie nicht einfach normal funktionieren?

Auch mit dem Essen war es schwierig. Es gab einige Lebensmittel, die Mindy nicht mochte. „Iss deinen Teller leer und sei froh, dass du etwas zu essen hast. In Afrika verhungern die Kinder.“ bekam sie häufig zu hören. Konnte Mindy nicht mal dankbar erkennen, wie gut es ihr ging?

Manchmal war Mindy wütend und dann wurde sie laut. Beim Bruder galt das als Durchsetzungsfähigkeit, bei Mindy erntete es vorwurfsvolle Worte und Blicke. Konnte Mindy sich nicht mal angemessen verhalten?

In der Grundschule mussten alle Kinder - jeweils alleine am Lehrerpult stehend - ein Lied vorsingen. „Du singst im Keller“, bewertete die Lehrerin tadelnd Mindys tiefe Stimme vor allen anderen. Konnte Mindy nicht mal sein, wie die anderen?

Unsere Mindy mochte Fernsehserien. Aber das Anschauen dieses „hirnlosen Mists“ wurde ihr meistens von den Eltern verboten. Deshalb tat sie es manchmal heimlich. Konnte Mindy nicht mal das Richtige mögen und tun?

Versuchte Mindy mit ihrem Vater zu argumentieren, erinnerte er sie erbst und belehrend daran, dass das Ei niemals klüger sein könne, als die Henne. Konnte Mindy nicht mal wissen, dass sie nichts wusste?

So wurde unsere Mindy immer stummer und unsichtbarer. Sie zog sich zurück, sie hielt sich zurück. Mindy versuchte, das gehorsame, hübsche, fürsorgliche, verständnisvolle und fleißige Mädchen zu sein, das ihre Eltern wollten.

Denn das Mädchen, das sie wirklich war, schien falsch zu sein.

Durch die Summe unterschiedlicher und scheinbar unbedeutender Ereignisse entstand Mindys Ur-Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“, der sich in ihrem Kopf einnistete und sich durch den Ur-Schmerz in ihrem Körper spiegelte.

Diesen Prozess bezeichnet der kanadische Arzt und Traumaforscher Gabor Maté als frühkindliches Trauma. Es basiert nicht auf einem einzelnen schockierenden Ereignis.

Sondern frühkindliches Trauma beschreibt einen Zustand der inneren Trennung von sich selbst, als Reaktion auf emotionalen Schmerz, Stress oder Vernachlässigung in der frühen Kindheit.

Macht und Ohnmacht oder: Die Pubertät

Lass uns jetzt einen Blick auf Mindys Jugend werfen. Denn eines Tages passierte etwas Entscheidendes. Mindy war mittlerweile 15 Jahre alt und bemerkte eine neue Art der Aufmerksamkeit. Jungs schauten ihr nach, machten ihr Komplimente und suchten ihre Nähe.

Da Mindy - die mit Aufmerksamkeit bisher etwas Negatives verbunden hatte - diese neue Art der Beachtung als positiv wahrnahm, wollte sie mehr davon. Schließlich wurde ja auch „hübsch sein“ von ihr erwartet.

Und wäre „optisch perfekt sein“ nicht noch viel besser? Denn diverse Medien hatten ihr vermittelt, dass das perfekte Aussehen auch das Maß an positiver Aufmerksamkeit maximieren würde.

Also fing Mindy an, ihre Portionen zu reduzieren und zu kontrollieren. Und sie erfand Mahlzeiten bei Freunden, damit sie zu Hause nichts mehr essen musste. Außerdem begann Mindy, viel Sport zu treiben und ihr Gewicht mehrmals täglich zu überprüfen.

Mindys Denken, Fühlen und Handeln wurde immer mehr von ihrem Aussehen und Gewicht bestimmt. Die Waage wurde zu ihrem Stimmungsbarometer. Ohne es zu realisieren, rutschte unsere Mindy von einem Dauer-Diät-Verhalten in die Magersucht.

Damit schien es ihr zunächst gut zu gehen. Denn Mindy nahm ein nicht gekanntes Gefühl von Kontrolle wahr. Sie, das ewige Problem, konnte ihren Körper kontrollieren, ihn ihrem Willen unterwerfen. Endlich etwas, das funktionierte. Jungs wollten Mindy und Mädchen wollten so aussehen wie sie.

Und unsere Mindy fühlte sich *fast* gut genug.

Aber als sie mit siebzehn ein Beziehungsdrama durchlebte und abserviert wurde, brach Mindys fragiles Kontroll- und Machtgebilde krachend zusammen. Sie verstand die Welt nicht mehr. Hatte sie nicht alles gegeben, alles getan, war sie trotzdem noch immer nicht gut genug?

Der Zusammenbruch äußerte sich darin, dass Mindy plötzlich Fressanfälle bekam. Und diese Kontrollverluste brachten die alten Schuld- und Schamgefühle, garniert mit den vertrauten Selbstvorwürfen und -zweifeln, mit sich.

Mindy konnte sich nichts Schlimmeres vorstellen, als zuzunehmen. Daher begann sie, nach dem Überfressen zu erbrechen. Diese anfängliche Ausnahmeregelung wurde sehr schnell zu Mindys neuem Normal.

Sie war von der Magersucht in die Bulimie geschlittert. Und wieder war sie scheinbar das Problem, das jetzt ein weiteres Problem hatte.

Während Mindy sich bemühte, die äußere Fassade aufrechtzuerhalten, konnte sie vor sich selbst nicht mehr leugnen, dass ihr Essverhalten außer Kontrolle war. Es begann ein jahrelanger Kampf gegen diese schmerzhaft Machtlosigkeit.

Mindy probierte es mit Verboten und Geboten, mit Diäten, Kalorientabellen, mit Tipps und Tricks von Ernährungsgurus, mit Sport und Abführmitteln.

Doch egal, wie sehr sie sich anstrengte, es funktionierte nie länger als ein paar Stunden oder Tage.

Von Zeit zu Zeit wechselte Mindy deshalb die Strategie. Sie unternahm Fluchtversuche ins Ausland, in ein neues Arbeitsverhältnis oder in eine andere Beziehung.

Denn davon erhoffte Mindy sich, sämtliche Probleme, inklusive der Essstörung, hinter sich lassen zu können. Aber auch das funktionierte nur so lange, bis das Neue zum Normalzustand wurde. Dann zog auch die Bulimie wieder in ihr Leben ein.

Zwischendurch flüchtete sich Mindy immer mal wieder in die Illusion, dass die Bulimie gar nicht so schlimm sei und bestimmt irgendwann auf wundersame Weise ganz von alleine verschwinden würde. Aber auch das passierte nicht.

Weder Kontrollversuche noch Flucht oder Ignoranz halfen. Die Bulimie war wie Treibsand. Je mehr Mindy sich daraus zu befreien versuchte, desto tiefer versank sie darin.

Der Tiefpunkt als Wendepunkt

Als Mindy das erkannte, war sie an ihrem Tiefpunkt angelangt. Selbst ihre äußere Fassade begann zu bröckeln und es wurde sichtbarer, dass es ihr nicht gut ging.

Das einzig Positive an einem Tiefpunkt ist, dass es nicht weiter bergab gehen kann. Mindy musste ganz unten ankommen, um zu erkennen: „Wenn das, was ich seit Jahren mache, lediglich dazu führt, dass es mir immer schlechter geht, dann mache ich etwas, was mir weder hilft noch guttut.“

Und dann stellte sich Mindy eine entscheidende Frage:

„*Warum* ist all das passiert?“

Ja, *warum* wurde Mindy eigentlich essgestört? Gab es jemals wirklich ein Problem mit ihrem Gewicht oder Essverhalten, das die bewusste Manipulation von beidem erklären würde?

Nein, Mindy wurde essgestört, weil es ihr nicht gut ging. Es ging ihr nicht gut, weil sie glaubte, nicht gut genug zu sein. Und Mindy glaubte, nicht gut genug zu sein, weil sie in Systemen aufwuchs, die ihr dieses Bild vermittelt hatten.

Weil weder das Essen noch das Gewicht Mindys ursprüngliche Probleme gewesen sind, kann auch die Lösung nicht darin liegen, sich mit dem Essen oder Gewicht zu beschäftigen.

Im Gegenteil, je mehr unsere Mindy sich darauf fokussierte, desto größer wurden die Kontrollverluste. Und je größer die Kontrollverluste wurden, desto mehr wurden Mindys Ur-Glaubenssatz und ihr Ur-Schmerz genährt.

Die Essstörung ist ein Symptom, das eine Ursache hat. Wer das Symptom bekämpft, versucht, einen laufenden Wasserhahn zuzustopfen, anstatt ihn abzdrehen.

Egal, was Mindy von diesem Punkt an tut, entscheidend ist, dass sie versteht:

Weder das Essen noch ihr Aussehen oder sie selbst sind das Problem. Die Ursache liegt in den problematischen Systemen, in denen Mindy aufgewachsen ist. Zwar ist sie jetzt erwachsen und lebt nicht mehr in ihren Ursprungssystemen. Doch die Ursprungssysteme leben noch immer in Mindys Kopf.

Als Kind hatte Mindy nur eine Möglichkeit: Sie musste ihr authentisches Selbst unterdrücken, um überleben zu können. Denn sie brauchte ihre Eltern und andere Erwachsene, sie war abhängig von ihnen.

Die Lösung kann also nur darin liegen, dass Mindy die Systeme in ihrem Kopf erkennt. Und dass sie sich Schritt für Schritt erlaubt, ihrem authentischen Selbst den Raum zu geben, der ihm zusteht.

Nur das kann Mindys inneren Hunger wirklich stillen.

Übrigens hilft es niemandem, den Eltern oder anderen Menschen die Schuld zuzuschieben. Denn auch sie sind in ungesunden Systemen aufgewachsen. Außerdem können wir weder andere Menschen ändern, noch die Vergangenheit rückgängig machen.

Aber wir können Verantwortung für die Gegenwart übernehmen, um Antworten zu bekommen. Wir können sehen und verstehen, wie Systeme funktionieren. Und wir können uns mental und emotional davon distanzieren, um den ewigen Teufelskreis zu unterbrechen.

Die verstummte Mindy kann sich selbst wieder eine Stimme geben und die unsichtbare Mindy kann ihr authentisches Selbst sichtbar machen.

Diese stets für andere bequeme Mindy kann erfahren, wie befreiend es sein kann, auch mal die Unbequeme zu sein, diejenige, die nein sagt, die Systemprobleme erkennt, benennt und hinterfragt.

Mindy kann erleben wie gut es sich anfühlt, mehr Mindy und weniger die Marionette von Systemen zu sein.

Das Unterbrechen des ewigen Teufelskreises

Unsere Mindy hat gelernt, ihre persönlichen Bedürfnisse zu unterdrücken und ihre Grenzen zu ignorieren. Sie hat diese Unterdrückung so sehr verinnerlicht, dass sie ihr meistens gar nicht bewusst ist. Doch Unterdrückung erzeugt Druck – und die Essstörung wird deshalb zum notwendigen Ventil.

Beispielsweise hat Mindy in ihrer Kindheit erfahren, dass sie ein fleißiges Mädchen zu sein hat. Das bedeutet für Mindy, dass sie immer irgendetwas Sinnvolles tun, etwas leisten muss. Daraus bezieht sie ihre Daseinsberechtigung. Nichtstun, Ausruhen, etwas nur zum Spaß zu machen oder Pausen sind daher ein No-Go für Mindy.

Aber egal, wie viel Mindy leistet, es ist nie genug oder nie gut genug. Die To-do-Liste in ihrem Kopf ist unendlich. Selbst wenn sie einen Punkt abhaken kann, kommt mit dem Haken häufig ein unbefriedigendes Gefühl daher.

Nehmen wir einmal an, es ist ein typischer Nachmittag in Mindys Leben. Mittlerweile ist sie berufstätig. Mindy kommt gegen 16:30 h nach Hause und so wirklich zufrieden ist sie nicht. „Warum hat ihre Vorgesetzte sie nicht gelobt, hat sie ihre Aufgabe möglicherweise nicht perfekt erledigt?“, kreist es in ihrem Kopf.

Unsere Mindy hat nachmittags psychisch und physisch eine Grenze erreicht. Sie ist müde, hat Hunger und das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Mindy bräuchte eine Pause. Ihre Erschöpfung kann sie jedoch – genau wie ihr körperliches Hungergefühl – kaum wahrnehmen oder zulassen.

Jetzt passiert etwas Interessantes.

Wie aus dem Nichts tauchen in Mindys Kopf verlockende Gedanken an die Lebensmittel auf, die eigentlich verboten sind. Sie verdrängt diese Gedanken. Doch die Gedanken drängen sich zurück in ihren Kopf. Und nach einem kurzen Kampf gewinnen sie.

Mindy läuft wie ferngesteuert los und kauft im nahegelegenen Supermarkt all die verbotenen Leckereien, die sie sich sonst verbietet. Schon auf dem Rückweg beginnt sie, das Zeug in sich reinzustopfen.

Zu Hause angekommen, setzt Mindy sich vor ihr Tablet und schaut sich ein Reality-Format an. Junkfood und Trash-TV.

Sie tut das so lange, bis sie den Druck in ihrem vollgestopften Magen kaum noch aushält. Dann schleppt sich Mindy ins Bad und kotzt alles wieder aus. Für einen kurzen Moment fühlt sie sich angenehm leer und erleichtert, regelrecht entspannt.

Aber dann treten Schuld- und Schamgefühle auf, garniert mit Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln. Dieser mentale und emotionale Cocktail baut innerhalb kürzester Zeit so viel neuen Druck in Mindy auf, dass sie ihm nur mit einem weiteren Rückfall begegnen kann.

Irgendwann ist nicht nur der Nachmittag, sondern auch der Abend vorbei. Mindy fällt enttäuscht ins Bett und nimmt sich zum hundertsten Mal vor, dass ab morgen alles anders werden muss.

Was ist da passiert?

Der Rückfall-Prozess sorgte zeitnah für eine gewisse Belohnung, Ablenkung, Entspannung und Pause. Rückfälle erfüllen vorübergehend einen Zweck. Sie erleichtern Mindys Leben kurzfristig, erschweren es aber langfristig.

Unabhängigkeit als Weg und Ziel

Der große innere Druck, der irgendwann zwangsläufig zu Rückfällen führt, entsteht durch systembedingte Unterdrückung der eigenen Grenzen und Bedürfnisse.

Dem kann Mindy entgegentreten, indem sie System- und Selbstanalyse betreibt und beginnt, sowohl das System als auch ihre eigene Rolle innerhalb des Systems neutral zu hinterfragen:

- Ab wann genau ist jemand eigentlich faul oder fleißig, wer definiert das?
- Ist Nichtstun tatsächlich immer negativ?

- Welchen Preis zahle ich dafür, dass ich an dem Glauben, permanent fleißig sein zu müssen, festhalte?
- Von wem kommt dieses Wunschbild ursprünglich? Welches System, welche Person, hat meine Wahrnehmung so infiltriert, dass ich diesen unrealistischen und ungesunden Anspruch für meinen eigenen und für den einzig möglichen halte?
- Wem nützt mein Anspruch, immer fleißig sein zu müssen, eigentlich?

Was früher Eltern, Lehrer oder Pfarrer waren, sind jetzt oft Freunde, Chefs, Gurus – oder Geräte. Heute versucht Mindy, es Freunden recht zu machen und Anerkennung von Vorgesetzten zu bekommen.

Sie hört auf Influencer oder Apps, die ihr sagen, was sie essen, wie sie aussehen, wann sie sich bewegen, wie viel sie schlafen und wer sie sein soll.

Ohne dass es Mindy bewusst ist, versucht sie immer noch, das fleißige, gehorsame, fürsorgliche, verständnisvolle und hübsche Mädchen zu sein.

Noch immer glaubt sie, dass andere ihr bestätigen müssen, dass sie all das ist, und dass sie sich dadurch endlich richtig und gut genug, geliebt und gewollt fühlen wird.

Anders formuliert: Mindy handelt systemabhängig, nicht selbstbestimmt.

Systeme sind Selbstversorger

Systeme „sagen“ sinngemäß: „Sei, wie wir dich brauchen, nicht wie du bist. Funktioniere in unserem Sinne, bleib unsicher – so können wir dich steuern.“

Oft verkaufen Systeme uns Lösungen für Probleme, die sie selbst erzeugen. Das klingt beispielsweise so:

- Nur mit Idealgewicht gehörst du dazu und kannst dich gut fühlen. Wir zeigen dir in unserem exklusiven Mitgliederprogramm, wie du dieses Gewicht erreichen kannst. Wenn du es halten willst, musst du nur lebenslang Beiträge an uns zahlen.
- Um dich wirklich gut fühlen zu können, musst du finanziell sehr erfolgreich und deshalb stets leistungsfähig sein. Dafür brauchst du unbedingt unser einzigartiges - von Experten empfohlenes - Nahrungsergänzungsmittel, das nur heute, nur für dich, zu einem unschlagbaren Sonderpreis erhältlich ist.
- Wer dazugehören und sich gut fühlen will, muss jung aussehen. Wir bieten dir die entsprechenden Filler dafür an, die du regelmäßig bei uns auffrischen lassen kannst. Vereinbare noch heute einen Termin bei uns, damit du morgen die Komplimente bekommst, die du für dein Selbstbewusstsein brauchst.

Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Es geht dabei nicht um dein Wohlbefinden, sondern darum, deine Unsicherheit und Unzufriedenheit zu nähren. So können andere an dir verdienen – mit Produkten, die sie als Lösungen verkaufen.

Sie wollen dein Geld und versprechen dir dafür ein gutes Gefühl. Weil das nur kurzfristig anhält, gibst du ihnen bald noch mehr Geld. So entsteht Konsumabhängigkeit.

Systeme versorgen sich selbst, gerne auf deine Kosten.

Gleiches gilt für Beziehungen, in denen Abhängigkeit mit Liebe verwechselt wird. Der unausgesprochene Deal zwischen Partnern klingt dann so: „Ich verbiege mich so, wie du mich brauchst. Dafür gibst du mir die Aufmerksamkeit, die ich brauche.“ Dieser Deal basiert zu viel auf Abhängigkeit und zu wenig auf Liebe.

Weil die Aufmerksamkeit nie reicht, verbiegst du dich immer mehr und forderst immer mehr. Irgendwann gerät euer Beziehungssystem aus dem Gleichgewicht. Ist das Scheitern der Beziehung dann ein Beweismittel dafür, dass du nicht gut genug bist, dich nicht ausreichend angestrengt hast?

Systemgesteuert oder selbstbestimmt?

Auch im Dienstleistungsbereich werden wir mit den Herausforderungen von Systemen konfrontiert. Nehmen wir einmal an, unsere Mindy beschließt, eine Therapie zu machen. Das klingt doch erstmal vernünftig, oder?

Aber wie funktioniert unser Gesundheitssystem? Mindy muss zu einem Arzt, sie wird diagnostiziert und bekommt nach längerer Wartezeit einen Therapieplatz. Und die Krankenkasse gibt vor, wie viele Sitzungen Mindy in Anspruch nehmen darf.

Während der Therapie wird von Mindy erwartet, dass sie sich vor einem fremden Menschen emotional und mental komplett auszieht. Doch ihr Gegenüber bleibt total zugeknöpft.

Mit anderen Worten: Mindy soll alles erzählen und weiß nichts über die Person, der sie alles erzählt. Das geht meistens gut, aber nicht immer.

Ich kenne einige Therapeuten-Patienten-Verhältnisse, die problematisch sind. Und selbstverständlich gibt es eine Menge wirklich guter und sehr hilfreicher Therapeutinnen und Therapeuten.

Mir geht es lediglich darum, aufzuzeigen, dass auch hier wieder die Gefahr für unsere Mindy besteht, systemgerecht zu funktionieren und sich deshalb ausschließlich selbst anzuzweifeln, falls sie keine Fortschritte macht.

Schätzungen zufolge sind ungefähr 50% der Therapien bei Bulimie langfristig erfolgreich. Dabei wird nicht berücksichtigt, was die erfolgreichen 50% möglicherweise zusätzlich zur Therapie noch gemacht haben und was zu diesem Erfolg beigetragen haben könnte.

Grundsätzlich möge jede für sich selbst entscheiden, ob eine 50:50-Chance eher gut oder schlecht ist.

Wenn wir am Bahnhof stehen und du fragst mich, ob dieser Zug nach Hamburg fährt, und ich dir sage, dass die Chance bei 50% liegt, steigst du dann einfach achselzuckend ein? Oder versuchst du, deine Chance zu erhöhen, im richtigen Zug zu sitzen?

Mit Therapien bzw. mit sämtlichen anderen Hilfs- und Unterstützungsangeboten verhält es sich ähnlich.

Unserer Mindy würde ich daher empfehlen, sich unbedingt begleiten und unterstützen zu lassen. Ich würde ihr aber ebenso raten, dabei auf ihr inneres Feedbacksystem zu hören. Auch wenn das anfangs schwerfällt, weil sie gelernt hat, sich selbst zu misstrauen.

Genauso wichtig ist die Erkenntnis, dass eine Therapeutin Mindy nur unterstützen und begleiten – nicht aber befreien – kann. Das kann nur Mindy selbst.

Wie die meisten Bulimikerinnen ist unsere Mindy überdurchschnittlich sensibel, intelligent und empathisch. Deshalb spürt sie regelrecht, welche „richtigen Antworten“ die Therapeutin hören möchte. Dadurch ist die Gefahr gegeben, dass Mindy versucht, „richtig“ anstatt ehrlich zu antworten.

Passiert das, ist unsere Mindy wieder in die Systemsteuerung gerutscht und versucht unbewusst, das gehorsame und fleißige Mädchen zu sein, um Aufmerksamkeit und Anerkennung von der Therapeutin zu bekommen. Sollte das eintreffen, wäre die Reaktion der Therapeutin entscheidend.

Doch wie kann Mindy - mithilfe ihrer inneren Stimme - die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Therapie für sie funktioniert?

Nehmen wir an, unsere Mindy hatte eine Therapiesitzung. Dann sollte sie nach dieser Stunde beobachten, wie sich die Sitzung auf sie ausgewirkt hat.

Fühlt sie sich gut damit? Oder spürt sie Widerstände? Falls ja, welche? Hat die Therapeutin möglicherweise etwas angesprochen, dem sie sich noch nicht stellen möchte? Dann kann Mindy das in der nächsten Sitzung aufgreifen.

Und vielleicht können beide gemeinsam herausfinden, warum Mindy noch nicht so weit ist, und einen kleineren Schritt besprechen.

Es kann aber auch sein, dass der Widerstand deshalb entstanden ist, weil Mindy ganz anderer Meinung als die Therapeutin ist, und/oder weil sie sich un- oder missverstanden fühlt. Dann sollte Mindy das in der nächsten Sitzung zum Thema machen.

Therapie, die funktioniert, basiert meiner Meinung nach auf einem ehrlichen Dialog auf Augenhöhe. Denn dadurch kann Mindy wiederholt die Erfahrung machen, dass sie sich nicht, wie früher, unterordnen und zurückhalten muss.

Hilfsangebote, die überwiegend dem Anbieter helfen

Auch außerhalb der klassischen Therapie können uns systembedingte Herausforderungen begegnen. Schauen wir uns hierzu den Bereich „spirituelles Life-Coaching“ und „Wellness“ an.

Es gibt mittlerweile unzählige, selbsternannte Experten und Gurus, die ihre Methoden im Internet anpreisen.

Doch die Erfolgreichsten und Bekanntesten davon sind selten die Hilfreichsten. Sondern lediglich die, die gutes Marketing machen und deren moralische Ansprüche recht dehnbar sind.

An dieser Stelle ist es sinnvoll zu erwähnen, dass Bezeichnungen wie beispielsweise „Coach“, „Yoga-Lehrerin“ oder „Atemtrainer“ keine geschützten Berufsbezeichnungen sind.

Grundsätzlich kann sich also jeder - völlig unabhängig von seiner Qualifikation - so nennen. Natürlich ist eine Qualifikation alleine auch kein Garant für Seriosität und umgekehrt.

Nehmen wir einmal an, unsere Mindy hat Geld investiert und sich zu einem Seminar eines bekannten Life-Coaches angemeldet. Dieser verspricht Selbstoptimierung in kürzester Zeit für sämtliche Lebensbereiche.

Das Seminar gefällt Mindy. Sie kehrt guter Dinge zurück nach Hause, doch einige Tage später ist alles wie immer. „Vielleicht war das die falsche Methode für mich“, überlegt Mindy.

Deshalb bucht sie einen Retreat bei einem Yoga-Guru. Dieser verspricht unmittelbare, spirituelle Erleuchtung durch eine einzige, simple Technik.

Eine neue Möglichkeit, ein anderer Ansatz, dasselbe Ergebnis. Mindy gefällt zwar der Retreat, sie hat Aha-Erlebnisse. Aber nach einigen Tagen ist erneut alles wie gewohnt.

Zwei ähnliche Erfahrungen, dasselbe Ergebnis – liegt das an Mindy? Oder liegt es daran, dass das, was da angepriesen wird, grundsätzlich so nicht funktionieren kann? Doch weil der Coach und der Guru ja so etabliert sind - und es all die positiven Referenzen im Netz gibt - muss es doch an Mindy liegen, oder?

Nein, das tut es nicht. Meiner Erfahrung nach liegt es daran, dass es keine einfache universelle Lösung für alle komplexen Probleme gibt, die in kürzester Zeit alles quasi von alleine ändert.

Ein Beispiel hierfür ist das sogenannte Manifestieren, basierend auf dem „Gesetz der Anziehung“. Es besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Das soll heißen, dass positive Gedanken die Realität positiv beeinflussen.

Wenn wir uns an die selbsterfüllende Prophezeiung erinnern, stimmt das.

Aber das Gesetz der Anziehung ist kein wirkliches Gesetz, weil es eben *nicht immer* zutrifft. Denn nicht jeder positive Gedanke beeinflusst die Realität positiv.

Außerdem können wir nicht automatisch und ständig nur positive Gedanken erzeugen. Die meiste Zeit denken wir unbewusst und basierend auf unserer Erfahrung.

Nehmen wir einmal an, unsere Mindy versucht, permanent positiv zu denken, schafft das aber nicht und erzielt nicht die erwünschten Ergebnisse.

Dann besteht die Gefahr, dass Mindy die Schuld bei sich sucht, anstatt die möglicherweise unrealistischen Versprechen der Anbieter oder die Methode, in dem Fall das Manifestieren, zu hinterfragen.

Unsere Mindy könnte dadurch in eine Art Selbstoptimierungssucht geraten, was lediglich eine neue Form der Abhängigkeit bedeutet. Denn wird die Optimierung jemals abgeschlossen sein?

Doch es geht nicht um eine *bessere* Version von Mindy – es geht um die echte.

Frei denken, frei fühlen, frei sein

Ein ähnliches Phänomen ist das Diäthalten. Es funktioniert für die meisten nicht. Denn würde es funktionieren, wäre die Welt voller schlanker und zufriedener Menschen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wir werden als Gesellschaft immer übergewichtiger, essgestörter und unglücklicher.

Obwohl via Google und Co. leicht herauszufinden ist, dass Diäten langfristig bei 90% bis 95% der Diäthaltenden nicht funktioniert haben, reagiert unser Gesellschaftssystem wie darauf?

Mit neuen Diäten, neuen Ernährungstrends und neuen Ernährungsgurus, gerne auch krankenkassenfinanziert. Doch ein dysfunktionales Prinzip wird nicht funktional, nur weil es neu verpackt ist.

Egal, was unsere Mindy also unternimmt, ihre mentale und emotionale Unabhängigkeit von jeglichen Systemen ist entscheidend. Mindy muss sich erlauben, frei zu denken. Wirklich zu denken, nicht das zu wiederholen, was andere ihr eingetrichtert haben oder eintrichtern wollen.

Was ich damit hervorheben will, ist Folgendes:

Es ist essenziell, die Methoden von den Menschen zu trennen, die sie vermitteln, und sich selbst zu erlauben, beides neutral und kritisch zu hinterfragen. Keine Methode ist per se gut oder schlecht – nahezu alles kann helfen oder auch nicht.

Damit das deutlicher wird, teile ich jetzt ein persönliches Beispiel mit dir.

Schmeckt es deinem inneren Feedbacksystem?

Als ich begann, mich mit der Essstörung auseinanderzusetzen, besuchte ich eine Zeitlang die Treffen der Anonymen Esssüchtigen. Das ist eine Selbsthilfegruppe, die auf dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker basiert.

Bei diesen Meetings gibt es keine professionelle Leitung, sondern alle Teilnehmenden sind Betroffene und die Leitung rotiert. Dadurch hängt die Qualität der Treffen überwiegend davon ab, wie Einzelne mit dem 12-Schritte-Programm umgehen.

Es gibt beispielsweise Meetings, in denen viele Teilnehmerinnen davon überzeugt sind, dass sie einem Ernährungsplan folgen müssen, um essstörungsfrei zu werden. Für mich ist das ein Widerspruch in sich.

Denn im ersten Schritt des Programms geht es um das Eingeständnis, „dass wir dem Essen gegenüber machtlos sind“.

Ich sollte also einerseits zugeben, dass ich dem Essen - und somit sämtlichen Diäten und Ernährungsplänen - gegenüber machtlos bin, und gleichzeitig sollte ich wieder versuchen, einem neuen Ernährungsplan zu folgen? Das erschien mir unlogisch und unmöglich.

Meine innere Stimme gab mir diesbezüglich folgende Rückmeldung: „Keine Pläne mehr, das habe ich doch lange genug versucht, es funktioniert nicht. Ich will wieder so frei essen können, wie Kinder es tun. Denn Kinder denken nicht über Kalorien oder Inhaltsstoffe nach, sondern sie hören auf die Signale ihres Körpers und folgen ihren Gelüsten.“

Deshalb lehnte ich sämtliche Ernährungspläne ab. Was ich außerdem anzweifelte, war die Annahme, dass „einmal essgestört, immer essgestört“ bedeutet und ich für den Rest meines Lebens Treffen besuchen sollte, um essstörungsfrei zu werden und bleiben zu können.

„Meeting oder Rückfall“ – das sollten meine einzigen Optionen sein? Mein inneres Feedbacksystem protestierte. Also beschloss ich, frei nach meinem Motto: „Nutze das, was dir hilft, solange du es brauchst“, zu den Treffen zu gehen, sofern ich etwas daraus mitnehmen konnte.

Viele Meetings haben mir wirklich gutgetan. Einfach deshalb, weil ich mich dort verbal ausdrücken konnte und mich verstanden fühlte. Und weil ich mich in vielem, was andere sagten, wiedererkannt habe.

Das hat mir geholfen, mich nicht mehr so anders als alle anderen wahrzunehmen. Auch waren die 12 Schritte, bzw. das Durcharbeiten dieser Schritte in Teilen sehr augenöffnend.

Aber ich habe mir immer erlaubt, sowohl das Programm als auch dessen Interpretationen einzelner Menschen zu hinterfragen, mich nicht wieder komplett einem neuen System unterzuordnen, ungefiltert alles hinzunehmen, brav jede Regel zu befolgen und lediglich an mir zu zweifeln, wenn es sich nicht gut angefühlt oder funktioniert hat.

Mit dem Ergebnis, dass ich mittlerweile seit über 25 Jahren tatsächlich genauso angst- und wertfrei esse, wie Kinder es tun.

Ich denke nicht mehr über Lebensmittel oder mein Essverhalten nach. Mein Gewicht halte ich - ohne Waage - indem ich auf meinen Körper höre. Und zwar ohne die Anonymen Esssüchtigen.

Aber ich kenne auch Menschen, die seit Jahrzehnten wöchentlich an zwei bis drei Meetings teilnehmen und währenddessen überwiegend darüber berichten, dass sie sich nicht dauerhaft an ihren Ernährungsplan halten können, dem sie seit Jahren zu folgen versuchen.

Diese Menschen sind für mich Abhängige des Systems „Die Anonymen Esssüchtigen“. Denn durch ihren Umgang damit bestätigen sie scheinbar ihren Ur-Glaubenssatz.

Doch was würde passieren, wenn sie an der Idee, einem Ernährungsplan folgen zu müssen, zweifelten und nicht mehr an sich selbst? Was wäre, wenn es keine verbotenen Lebensmittel mehr gäbe, keine Einteilung mehr in „gut“ oder „schlecht“?

Meiner Erfahrung nach ist deshalb nicht nur wichtig, von welchen Menschen und Methoden wir uns unterstützen und begleiten lassen. Sondern es ist entscheidend, so mit der Unterstützung und Begleitung umzugehen, dass wir wirklich unabhängiger werden und nicht eine alte Abhängigkeit gegen eine neue eintauschen.

Mächtige ernähren sich von der Ohnmacht anderer

Die Krux, am Beispiel unserer Mindy, ist doch folgende:

Mindy ist durch das Aufwachsen in ungesunden Systemen krank geworden, von denen sie abhängig war. Und solange sie sich immer wieder in die Abhängigkeit anderer Systeme begibt, kann sie weder mentale und emotionale Gesundheit noch Unabhängigkeit finden.

Es liegt weder an Mindy noch an den Systemen selbst, sondern an ihrer hierarchischen Struktur. Und genau das gilt es immer wieder zu begreifen.

Der Weg ist ein Balanceakt zwischen „Ich will mithilfe von Methoden und Menschen selbstbestimmter und unabhängiger werden“. Und „Ich brauche ein gewisses Maß an Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit, um mich für die richtigen Menschen und Methoden entscheiden zu können.“

Erfahrungsgemäß sind hilfreiche Menschen und Methoden auch anderen Menschen und Methoden gegenüber offen. Schädlich sind jene, die dich von ihrem System abhängig machen wollen, um von dir profitieren zu können.

Du erkennst sie daran, dass sie weniger offen für andere und anderes sind. Sie vermitteln dir, dass du nur sie alleine brauchst, dass nur sie alleine wissen, was gut für dich ist, und dass du dich ausschließlich an ihre Regeln zu halten hast.

Falls ihre Methode für dich nicht funktioniert, dann lassen sie dich wissen, dass du selbst schuld daran bist, weil du dich nicht genug angestrengt oder etwas falsch gemacht hast.

Solltest du ihre Methode anzweifeln, bestrafen sie dich durch Missachtung, Beschämung oder Bedrohung. Erst isolieren sie dich, dann drohen sie mit Ausschluss. Ein Beispiel hierfür sind extreme, sektenartige Glaubenssysteme.

SelbstBewusstSein und SystemBewusstSein

Zerlegen wir den Begriff Selbstbewusstsein in seine Bestandteile, dann können wir ihn so umformulieren: Ich bin mir meiner Selbst - oder auch meines Selbst - bewusst. Das hat nichts mit Aussehen, Auftreten oder äußerer Anerkennung zu tun.

Sondern es heißt: Ich weiß, wer ich bin und was ich brauche. Und ich finde okay, wer ich bin und was ich brauche. Deshalb vertraue ich meinem inneren Feedbacksystem.

Aber was ist diese innere Stimme, wie zeigt sie sich? Das innere Feedbacksystem ist die unmittelbare Reaktion deines authentischen Selbst, auf etwas, womit du gerade konfrontiert wirst.

Schauen wir uns hierzu nochmal Mindys Arbeitsleben an. Mindy hat eine Vorgesetzte, die ihren Mitarbeitern häufig die eigenen Fehler unterschiebt. Jedes Mal, wenn Mindy diese Ungerechtigkeit erlebt, flackert kurz Wut in ihr auf.

Aber Mindy unterdrückt diese Wut. Sie hat gelernt, gehorsam und verständnisvoll zu sein und die Ursache für ihr Unwohlsein bei sich selbst zu suchen. Doch die aufflammende Wut ist ein Signal von Mindys Feedbacksystem.

Und selbst wenn Mindy sowohl ihre Wut als auch deren Berechtigung aufgrund der Ungerechtigkeit wahrnimmt, traut sie sich nicht, die Vorgesetzte mit ihrem Verhalten zu konfrontieren.

Spätestens an diesem Punkt könnte Mindy sich vorwerfen: „Selbst schuld, du lässt es ja mit dir machen.“ Schon befände sie sich wieder im altbekannten Teufelskreis.

Und ja, Mindy lässt es *noch* mit sich machen. Aber daran ist sie nicht selbst schuld. Sondern es ist die logische Konsequenz früherer Erfahrungen.

Denn Mindy hat in ihrer Ursprungsfamilie erlebt, dass sie mit Missachtung und Ablehnung bestraft wird, wenn sie ihre Wut äußert. Jetzt hat sie genau davor Angst. Sie befürchtet, noch schlechter behandelt, völlig ignoriert oder entlassen zu werden. Und ja, all das könnte passieren.

Doch könnte es nicht auch sein, dass die Vorgesetzte ihr Verhalten gegenüber Mindy ändert, wenn diese sie konfrontiert? Vielleicht könnte Mindy auch gemeinsam mit ihren Kollegen das Gespräch mit der Vorgesetzten suchen oder sich eine Ebene weiter nach oben wenden? Und könnte Mindy nicht auch die Initiative ergreifen und sich selbst auf die Suche nach einer anderen Arbeitsstelle machen?

Mit anderen Worten: Früher hatte Mindy keine Wahl, jetzt hat sie eine. Sofern sie sich selbst eine gibt. Heute kann Mindy sich erlebbar machen, dass sie dem System nicht mehr hilflos ausgesetzt, nicht mehr komplett abhängig davon, ist.

Vor allem zu Beginn ist das nicht einfach. Denn es sind Schritte in eine neue, unbekannte Richtung. Der alte Weg, zurück in den Teufelskreis der Abhängigkeit, ist Mindy vertraut. Und diese Vertrautheit gibt ihr eine Form von Sicherheit.

Mindy weiß, was sie dort erwartet. Sie kennt die Schuld- und Schamgefühle, die Selbstzweifel und Selbstvorwürfe, die Rückfälle, die irgendwann kommen werden. Ich nenne es das vertraute Elend. Erst wenn das Elend schwerer wiegt als die Vertrautheit, wird Mindy handeln können.

Die Wut, die Mindy wegen des Verhaltens ihrer Vorgesetzten wahrnimmt, ist eine persönliche Grenze, die mitteilt: „Nein, es reicht. Bis hierhin und nicht weiter. Mit mir nicht mehr!“

Und es ist das Bedürfnis von Mindys authentischem Selbst, dem Verhalten der Vorgesetzten etwas entgegenzusetzen. Durch die abgrenzende Wut kommuniziert das innere Feedbacksystem deutlich: „Ich bin hier nicht das Problem.“

Die Frage lautet: Wann wird Mindy bereit sein, ihre Grenzen und Bedürfnisse zu priorisieren? Denn dann muss sie ihre Wut nicht mehr herunterschlucken, wird nicht mehr innerlich davon zerfressen oder kotzt sie aus.

Auch ich weiß nicht, *wann* unsere Mindy an diesem Punkt angelangt. Doch ich weiß, *wie* sie diese Entwicklung begünstigen kann.

Körperintelligenz als Wegweiser

Bisher hat Mindy immer wieder erfolglos versucht, ihren Körper mithilfe ihres Kopfs zu beherrschen. Doch ihr Körper ist kein feindlicher Verräter. Die Systeme, die Mindy beigebracht haben, ihrem Körper zu misstrauen, ihn zu missachten und zu misshandeln, machen Mindy Probleme.

Die Hauptaufgabe unseres Körpers ist es, unsere Existenz zu sichern. Entziehen wir ihm beispielsweise zu oft die benötigte Nahrung, lernt er, mit weniger auszukommen.

Denn er will unser Überleben in dieser scheinbaren Hungersnot gewährleisten. Der gefürchtete Jojo-Effekt ist daher (bio)logisch erklärbar und ein Grund dafür, warum Diäten nicht funktionieren.

Unser Körper kann unser verlässlichster Freund sein, der unserem Kopf viele Aufgaben abnehmen kann, mit denen dieser überfordert ist. Denn unser Körper ist es, der uns zuverlässig „Hunger“ und „Sättigung“ kommunizieren kann.

Die Frage ist doch, ob wir darauf hören oder ob wir glauben, dass wir uferlos zunehmen, wenn wir das tun. Auch hier ist die Logik unseres Körpers klar: Er hat kein Interesse an Übergewicht, denn das würde seine Arbeit erschweren.

Unser Körper ist derjenige, der unser inneres Feedbacksystem beherbergt. Denn er kommuniziert klar und deutlich durch unsere Körperempfindungen wie Enge, Starre oder Schmerz und Gefühle wie Wut, Angst oder Scham mit uns.

Unabhängiger werden bedeutet, diese Signale nicht länger zu unterdrücken oder zu hinterfragen, sondern sie wahrzunehmen, um sie zu nutzen oder auszudrücken.

Echte NervenNahrung

Unser autonomes Nervensystem ist dabei von zentraler Bedeutung. Denn es steuert alle unbewussten, lebenswichtigen Körperfunktionen, die automatisch ablaufen, ohne dass wir sie willentlich beeinflussen können.

Mithilfe unserer Sinne und Sensoren beurteilt unser Nervensystem permanent die Situationen, in denen wir uns befinden. Und aufgrund vergangener Erfahrungen teilt es diese Situationen in „sicher“ oder „unsicher“ ein und reagiert dementsprechend „entspannt“ oder „gestresst“.

Je unsicherer wir unsere Kindheit - bzw. Vergangenheit - erlebt haben, desto leichter reagiert unser Nervensystem heute mit Stress.

Doch es gibt eine Körperfunktion, auf die wir bewusst Einfluss nehmen können und die unser Nervensystem beeinflusst. Die Rede ist von unserer Atmung.

Wenn wir ruhig und entspannt sind und uns sicher fühlen, atmen wir automatisch tief und gleichmäßig. Und wir atmen länger aus als ein. Doch genau das funktioniert auch umgekehrt.

Will sich unsere Mindy also beruhigen und entspannen, sich selbst Sicherheit geben, kann sie bewusst tief und gleichmäßig atmen – länger aus als ein.

Bewusstes Atmen ist eine positive Manipulation des Nervensystems, das wiederum für An- und Entspannung verantwortlich ist. Warum ist körperliche Entspannung so wichtig?

Entspannung baut nicht nur Druck ab und fühlt sich gut an. Sie ist auch die Grundvoraussetzung für kreatives und unabhängigeres Denken. Also für das Gegenteil der ewig gleichen, negativen Gedankenkreisläufe. Und wenn wir entspannt sind, haben wir auch einen besseren Zugang zu unserem inneren Feedbacksystem.

Durch moderate Bewegung, wie beispielsweise Spaziergehen, kann Mindy den Entspannungseffekt verstärken.

Auch kreative, sich wiederholende Tätigkeiten, wie Schreiben, Malen oder Häkeln können sich positiv auf unser autonomes Nervensystem auswirken. Allerdings nur dann, wenn wir uns auf den Prozess fokussieren und nicht darauf, ein perfektes Ergebnis zu erzielen.

Anstatt also ständig zu versuchen, ihren Körper mithilfe ihres Kopfes zu unterwerfen, empfehle ich unserer Mindy, ihren Körper zu nutzen, um ihren Kopf wirklich benutzen zu können.

Ein imaginärer LeckerBissen

Lass uns das Wichtigste abschließend nochmal zusammenfassen:

Willst du unabhängiger werden, hinterfrage dich selbst und deinen Körper weniger – und die Systeme, denen du ausgesetzt bist und warst, mehr. Um die Grundlage dafür zu schaffen, verbringe häufiger Zeit mit dir alleine, bewege dich regelmäßig moderat und erschaffe öfters etwas mit deinen Händen.

Unabhängigkeit entsteht nicht durch einen einzigen Aha-Moment, sondern durch die Summe der Denk- und Handlungsfreiräume, die du dir zu geben bereit bist.

Mindy:
„Unentschuldigbar ich selbst zu sein ist nicht immer einfach.
Doch es fühlt sich so gut, frei und lebendig an!“

Nehmen wir einmal Folgendes an:

Unsere Mindy hat eine passende Therapeutin gefunden. Außerdem beginnt sie, regelmäßig Zeit mit sich selbst zu verbringen. Diese Zeit gewinnt Mindy, indem sie aufhört, Dinge zu tun, die sie gar nicht tun will.

Mindy versteht immer besser, wie Systeme funktionieren und wodurch ihr Ur-Glaubenssatz entstanden ist und im Laufe ihres Lebens weiter genährt wurde. Dadurch lassen ihre Schuld- und Schamgefühle nach und auch ihre Selbstzweifel und Selbstvorwürfe werden weniger.

Es geht Mindy besser. Sie ist seltener unter Druck, weil sie weniger unterdrückt. Sie macht häufiger, was sie will und was ihr guttut. Mindy nimmt sich als selbstsicherer wahr, kann sich besser abgrenzen. Während ihr egal wird, was andere denken oder sagen, fühlt sie sich gleichzeitig zugehöriger.

Anstatt sich ständig Klamotten und Kosmetik zu kaufen und stundenlang vor dem Spiegel zu stehen, ermöglicht Mindy sich Erlebnisse. Sie geht alleine raus in die Natur, wird offener und kreativer.

Aussehen und Gewicht verlieren an Bedeutung, und Mindy hungert nicht länger nach Anerkennung von anderen. Sie erlebt sich häufig als völlig okay, innerlich satt. Der ständige Drang, etwas zu tun, etwas zu verändern oder zu verbessern, ist kaum noch vorhanden.

Es gibt immer weniger Rückfälle in Mindys Leben. Und es fällt ihr leichter, auf ihren Körper zu hören und ihm zu vertrauen. Mindys Kopf ist kaum noch in den alten Gedankenkreisläufen gefangen. Sie kann immer besser frei, neu und anders denken.

Mindy erlebt sich als stärker und energiegeladener. Denn all die Kraft, die sie eingesetzt hat, um ihr authentisches Selbst zu unterdrücken und eine Fassade aufrechtzuerhalten, steht ihr jetzt für Dinge zur Verfügung, die ihr wirklich wichtig sind.

Irgendwann findet unsere Mindy einen Partner und wird Mutter. Weil Mindy den Teufelskreis unterbrochen hat, wachsen ihre Kinder automatisch in einem gesünderen Familiensystem auf.

Sie erleben ausreichenden Freiraum, in dem sie sich gleichzeitig sicher fühlen. Beides brauchen Kinder zur authentischen Selbstentfaltung und um eine gesunde Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Deshalb sind diese Kinder resilienter als Mindy es war. Sie können systemische Herausforderungen besser bewältigen.

Mindy manipuliert andere Menschen nicht mehr, um von ihnen zu bekommen, was sie zu glauben braucht. Das macht sie zu einer Partnerin, Mutter, Freundin und Kollegin, die wirklich für andere da sein kann. Denn beide Seiten profitieren jetzt von Mindys Intelligenz, Sensibilität und Empathie.

Und Mindy ist nicht mehr so kontrollier- und manipulierbar wie früher. Das realisieren sowohl Mindys Eltern als auch ihre Vorgesetzte zähneknirschend. Es funktioniert nicht mehr, Mindys Schuldgefühle und Selbstzweifel zu nähren, ihre Unsicherheit und Unzufriedenheit zu füttern.

Deshalb ist Mindy auch nicht mehr an den scheinbaren Lösungen interessiert, die Systeme mächtiger machen und sie selbst machtlos und ohnmächtig zurücklassen.

Mindy ist mental und emotional unabhängig - und ja, manchmal unbequem.

Ich finde, wir brauchen mehr Mindys. Was meinst du?