

Die Lügen der Diäten – und die Wahrheit Deiner Seele



.....

Zitate

„Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis, und jedes Gleichnis ist ein offenes Tor, durch welches die Seele, wenn sie bereit ist, in das Innere der Welt zu gehen vermag, wo du und ich und Tag und Nacht alle eines sind.... jeden fliegt irgendeinmal der Gedanke an, dass alles Sichtbare ein Gleichnis sei und dass hinter dem Gleichnis der Geist und das ewige Leben wohne. Wenige freilich gehen durch das Tor und geben den schönen Schein dahin für die geahnte Wirklichkeit des Innern“ Hermann Hesse

.....

Nilus (gestorben 430) in einem Brief an einen jungen Mönch

Vor allem erkenne dich selbst. Denn nichts ist schwieriger, als sich selbst zu erkennen, nichts mühevoller, nichts verlangt mehr Arbeit. Doch wenn du dich selbst erkannt hast, dann wirst du auch Gott erkennen können.

.....

Augustinus betete: „Herr, gib, dass ich mich selbst erkenne, damit ich dich erkenne.“

.....

Wozu soll ich mich

Auf mich selbst besinnen,

wozu meinen besonderen Weg erwählen,

wozu mein Wesen zur Einheit bringen?

Die Antwort lautet: nicht um meinetwillen

..bei sich beginnen,

aber nicht bei sich enden;

von sich ausgehen,

aber nicht auf sich abzielen;

sich erfassen,

aber sich nicht mit sich selbst befassen.

Wohl soll jede Seele sich erkennen,

sich läutern, sich vollenden,

aber nicht um ihrer selbst willen,

nicht, um ihres irdischen Glücks,

auch nicht um ihrer himmlischen Seligkeit willen,

sondern um des Werkes willen....

Martin Buber

.....

Viktor E. Frankl: Jeder braucht in seinem Leben einen Sinn
"Der Sinn im Leben kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden."

.....

Berufen-sein

„Berufen-sein heisst, neben einer Gottheit zu schreiten, die in jedem Augenblick uns daraufhin prüft, ob das Gewicht, das sie uns aufgeladen hat, nicht um ein Gramm zu leicht sein könnte, um im nächsten Augenblick die entsprechende Last dazuzulegen; nie bereit, das Gewicht zu vermindern, sondern wissend in der dunklen Entschlossenheit der Weltweisheit, dass dieses Geschöpf Mensch dazu da ist, um mit jedem Schritt neue Kraft der Unerschöpflichkeit aus sich herauszuholen.“

Herman Weidener

.....

Omraan Michael Aivanhov: Alchemie der Ernährung

Dr. med. F. Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Hermann Weidener: Lebenserkenntnis durch die Bilder der Mythen

Viktor E. Frankl: Trotzdem JA zum Leben sagen

Viktor E. Frankl: Der unbewusste Gott

Viktor E. Frankl: Über den Sinn des Lebens

.....

Textauszug:

5. Vertrag gegen Selbstmisshandlung

Nun wimmelte es von Kränkungsberichten, die Erzählungen von Misshandlungen gegen sich selbst wollten nicht enden.

Sabine berichtete: „ich habe die ganze Nacht durchgeheult. Ich bin entsetzt über mich selbst. Wie konnte ich mir das alles antun! Ich war einst ein schlankes, wunderschönes Mädchen und habe alles daran gesetzt, mich zu verunstalten.“ Regula stand wie unter Schock: „mir fehlen die Worte. Ich muss mein ganzes Denksystem umbauen, ich dachte immer, ich sei so diszipliniert und mein Fett sei nun die gerechte Strafe. Nun allmählich dämmert es, ich bin viel





zu diszipliniert gewesen, als dass ich die Diätprogramme kritisch hinterfragt hätte. Ich bin auf einen grossen Schwindel herein gefallen und bin den Anweisungen blind gefolgt. Ich bin wütend und traurig zugleich, dass ich mich über all die Jahre so verarschen liess.“ Fiona ging etwas freundlicher mit sich um: „Ich nehme mich selbst in den Arm und sage zu mir, du hast es zwar gut gemeint, hast dein bestes gegeben und all deinen Willen zusammengekratzt. Aber du hast dabei nicht auf dich geachtet sondern bist einfach fremden Ratschlägen und Diktaten gefolgt und hast dabei dich selbst und deine eigene Denkfähigkeit vergessen.“

Nun gerieten wir in eine neue Gefahrenzone, die vielen Frauen sehr vertraut ist, nämlich die der Selbstbeschuldigung und der damit verbundenen Selbstentwertung. Sätze wie, „ich war ja so blöd und bin einfach einer brunzdummen Diät auf den Leim gekrochen“, oder „ich war so doof und bin auf diesen Schwindel mitsamt den teuren Zusatzprodukten hereingefallen“, kennen viele von uns auswendig. Um nicht in der nächsten Abwärtsspirale zu landen, war es wichtig, statt sich selbst zu beschimpfen die immensen Bemühungen, die wir alle erbrachten anzuerkennen. Ja, mehr noch. Wir wollten die damit verbundenen Leistungen würdigen. Schliesslich ist das kein Pappenstil für eine ganze Familie zu kochen und dabei selbst auf dem Trockenen zu hocken. Oder mit zusammen gebissenen Zähnen eine verdammt schmerzhaft Operation über sich ergehen zu lassen, hinterher in einem Luft undurchlässigen Taucheranzug bei sommerliche Hitze zu stecken und das alles ohne zu Murren durchzustehen. Oder sich ständig um andere Menschen die krank sind zu kümmern, ihnen Beistand zu leisten und alles sowohl emotional als auch zeitlich zu bewältigen. Oder in einer toxischen Beziehung zu überleben, sich von einem Ehemann ständig sagen zu lassen, man sei zu dick, er schäme sich. Das sind grosse Leistungen und zeugen von einer ungeheuerlichen Durchhaltekraft und Selbstbeherrschung. Oder soll mir das doch mal einer von diesen braun gebrannten, artifiziell lächelnden Diätfanatikern nachmachen, eine geschlagene Woche auf einer Vortragstournee herum zu touren, Vorträge zu halten, Interviews zu geben, und dazwischen in einer Talkshow noch ein paar Sätze zu husten, alles ohne zu essen. Und all die anderen, die sich selbst kasteiten, immer mit der Hoffnung vor Augen, ein Ziel zu erreichen, das immer mehr in die Ferne rückte.

Da steckt doch eine gigantische Anstrengung dahinter, ein kolossaler Kraftakt, zu vergleichen mit der Besteigung eines

ungeheuerlichen Durchhaltekraft, von einem unverbrüchlichen Willen und einer kaum noch zu überbietenden Disziplin.

Leider haben wir auf die falsche Karte gesetzt. Wir haben in eine Aktie investiert, die ständig Verluste einfuhr. Und statt uns von der Fehlinvestition zu verabschieden, hielten wir weiter entschlossen daran fest. Und wenn wir erfolglos blieben, haben wir uns noch selbst beschuldigt, es läge eben an unserer Disziplinlosigkeit und schon waren wir wieder erneut bereit auf den nächsten Diätgauler herein zu fallen. Nun aber ist es höchste Zeit, endgültig aus diesem Verlustgeschäft auszusteigen. Wir haben dabei nicht nur unsere einst schlanke Figur verloren, sondern darüber hinaus auch noch unsere Selbstachtung eingebüsst. Als Gegenleistung haben wir uns Scham und Trauer eingehandelt.

Glücklicherweise gab es aber noch ein Notprogramm. Irgendwann, oft in letzter Minute, ergreift die Körperintelligenz die Führung, um uns zu retten. Wir brachen die Diät ab, der Körper holte sich dann, was er brauchte, und weil er derart misshandelt wurde, schlug er zurück, planlos, übermässig, rächte sich für das Erlittene und wir landeten in einem Fressanfall. Gott sei Dank, kann man da nur sagen! Aber wir fühlten uns wieder einmal mehr elend und mit dem Scheissgefühl versehen, versagt zu haben.

Daraus wird aber auch eines klipp und klar. Trotz allem haben wir etwas Wichtiges gelernt, nämlich Disziplin und Durchhaltewillen. Klar, wir alle sind durch eine harte Schule gegangen und haben gelernt, durchzuhalten und nicht aufzugeben. Ist das nicht ein Kapital, was wir nun nutzen könnten? Wie wäre es, wenn wir unseren Durchhaltewillen nicht mehr dafür verwenden, schwachsinnigen Anweisungen zu folgen, die gegen uns gerichtet sind? Könnten wir ihn nicht in den Dienst unseres eigenen Wohlbefindens und der Treue zu uns selbst einsetzen?

Als erstes fertigte jede von uns einen schriftlichen Vertrag an. Darin gaben wir uns selbst das Versprechen, unsern Körper niemals mehr in Kriegsgefechte zu verwickeln, wo wir selbst gegen uns kämpfen. Also: keine Diäten mehr. Keine Abspeckpläne mehr. Das heisst, wir versprachen uns selbst, uns niemals mehr einer Diät zu unterziehen.

Ebenso gaben wir uns das Versprechen, uns solange mit den Kriegsschäden zu beschäftigen, bis die Spur des Kriegstraumas in unserer Seele verheilt ist. Mit dem Erzählen unserer Kriegsgeschichte, die wir selbst gegen uns führten, haben wir bereits einen Anfang gemacht, aber wir spürten auch, dass es noch ein weiter Weg sein wird, bis für alles, was da



eingelagert war, eine Sprache gefunden hat und wir das Entsetzen, mit welchen Foltermethoden wir gegen uns selbst gearbeitet hatten einigermaßen verdaut haben werden.

Ebenso machten wir mit uns ein Wiedergutmachensabkommen. Wir wollten uns für die erlittene Pein entschädigen. Jede überlegte sich, in welcher Form so etwas stattfinden könnte. Dabei fiel uns auf, dass bereits die gedankliche Aktivität, sich nicht mehr als willenlose Versagerin zu beschimpfen, sondern als eine mit besonders grosser Willenskraft ausgestattete Frau anzuerkennen, ein besonderes Wohlgefühl auszulösen vermochte. Einige erinnerten sich auch daran, wie sie sich in der negativen Selbstbeurteilung viele Wünsche versagten, nach dem Schema: „ich bin eh zu fett, das habe ich nicht verdient“. Fiona erzählte sofort: „na klar, ich wollte mir schon lange eine neue Handtasche kaufen, aber ich sagte mir immer, zuerst abnehmen, dann schauen wir weiter“.

Zudem wollten wir uns mit grösster Sorgfalt um uns kümmern und zukünftig mit uns selbst mindestens so achtsam umgehen, wie wir das einst mit einem Baby oder einer anderen uns nahe stehenden Person zu tun pflegten. Wir wollten also vermehrt auf unsere Körpersignale achten und wir legten einen Eid ab, einen respektvollen Umgang mit uns selbst zu pflegen, auf unsere Wünsche und Bedürfnisse zu achten und uns ernst zu nehmen. Wir wollten wieder unserer Körperintelligenz eine Stimme geben und lernen, auf sie hören.

Dieser Vertrag war deshalb wichtig, weil wir alle genau wussten, wie das alte Programm von Selbstkasteiung, Selbstmisshandlung und Selbstfolter noch in uns nistete, jederzeit bereit, beim leisesten Verdacht auf Gewichtszunahme, mit der alt bekannten Keule loszutreten.

Dazu gehörte auch, dass wir uns nicht mehr auf die Waage stellten. Einige von uns wogen sich täglich, das heisst, der Tag begann schon einmal mit einer negativen selbst beschuldigenden Aktion. Es war nicht für alle ohne weiteres möglich, ganz darauf zu verzichten, zu gross die Angst, dass ohne Kontrolle ihr Gewicht aus dem Ruder läuft. Aber es war uns auch allen klar, dass wir nur dann lernen konnten eine bessere Körperwahrnehmung zu erlangen, wenn wir begannen, unsere Aufmerksamkeit konsequent nach innen zu richten und nicht auf die Anzeige der Waage.

Da ich mich ja selbst bereits seit Jahrzehnten mit dem Thema Übergewicht herumschlage, war mir die verheerende Wirkung der Waage längst bekannt. Ich stand mit



ihr auf Kriegsfuss und sie hatte eine ungeheuerliche Macht

über mein Leben und nebenbei sei noch bemerkt, zu einem Zeitpunkt, da ich absolut kein Übergewicht zu verzeichnen hatte. Ich stand in einem ständigen Dialog mit der Waage, die mir unbarmherzig zu verstehen gab, so, wie du bist, bist du nicht in Ordnung:

Waage, Waage sag rasch an

Wie ich mich heut' fühlen kann.

Geht's mit gut, geht's mir schlecht?

Ist mir kalt, ist mir heiss?

Wer ist die Dickste hier in der Schweiz?

Meist donnerte sie unbarmherzig:

Hundsmiserabel geht es dir,

du bist in der Tat die Fetteste hier!

Oder sie spöttelte verächtlich:

Was fragst du mich denn immerzu,

heut' hast du abgenommen zwar,

doch ist vom Film der dickste Star

noch tausendmal schlanker als du!

Glücklicherweise wurde ich eines Tages derart wütend und schmiss die Waage auf den Müll. Allerdings habe ich mir nach ein paar Wochen wieder eine neue gekauft. Und die Pein begann von neuem.

Wir waren uns aber alle, bis auf einige Ausnahmen, einig: sich täglich auf die Waage zu stellen verhindert, seine Wahrnehmung für die eigene Befindlichkeit zu schulen.

Dann gab es natürlich auch die alt bekannten kritischen Stimmen: „Ist das nicht etwas übertrieben, sich ausschliesslich auf sich selbst zu konzentrieren? Werden wir da nicht zu hoffnungslosen Egoistinnen? Wenn wir uns dauernd um unsere eigene Achse drehen, uns unentwegt fragen, was uns gut tut, was wir wollen, was wir nicht wollen, nehmen wir uns dann nicht zu wichtig?“

Solche Fragen sind mir bestens bekannt, sie kommen oft in Diskussionen mit Frauen vor. Wir haben eben eine lange Geschichte der Entwertung und Missachtung hinter uns, das alte Programm nistet bei vielen noch in den Zellen. Schliesslich entsprach das Bild einer Frau,

die nur für andere da ist und sich dabei selbst vergisst, bis in unsere Zeit hinein dem weiblichen Idealbild. Gegen derartige Vorstellungen ist nur anzugehen, wenn wir unseren eigenen Verstand einschalten und einfach mal nachdenken, dann kommen wir rasch zu anderen Ergebnissen. In allen Menschen unabhängig vom Geschlecht, schlummern immense Fähigkeiten, die es im Laufe des Lebens zu entfalten und zu entwickeln gilt. Schliesslich tragen wir alle die Handschrift einer umfassenden Schöpfungsintelligenz. Vielleicht sind wir eben doch Kinder Gottes, wie es so schön heisst. Falls uns diese Vorstellung zu christlich oder esoterisch sein sollte und nicht mit unserem Weltbild zu vereinbaren ist, können wir uns sicher darauf einigen, dass das menschliche Wesen ein zellulares Wunderwerk ist. Wir können uns also gar nicht wichtig genug nehmen um alles daran zu setzen, die besten Möglichkeiten aus uns heraus zu destillieren. Wenn wir noch einen Schritt weiter gehen und Leben als ein Geschenk auffassen, dann wird es ebenso klar, dass wir es nicht erhalten haben, um es verkümmern zu lassen, sondern mit grösster Sorgfalt und mit Achtsamkeit damit umzugehen. Diese Überlegungen führen ganz automatisch vor eine grundsätzliche Entscheidung: Entweder bin ich davon überzeugt, dass das menschliche Wesen eine Fehlkonstruktion ist und nur mittels ausgeklügelten Diäten einigermaßen korrigiert werden kann oder ich gehe davon aus, dass der Mensch ein Wunder ist und deshalb einer höheren Gesetzmässigkeit untersteht.

Wir haben uns entschieden und sind davon überzeugt, dass jede Diät eine Attacke entweder auf den Schöpfungsplan oder auf das zellulare Wunderwerk, je nach Weltanschauung, ist. Mit jeder diätischen Massnahme unterstellen wir uns einen Grunddefekt, der lediglich mit menschlicher Schlaueit und List behoben werden kann. Jedes Schlankheitsprogramm, mit welchem wir Korrekturen an unserem Körperbild vornehmen wollen, hebt die eigene Körperintelligenz aus. Jede Selbstentwertung ist letztlich ein frevelhafter Versuch, den Sinn und das Wunder des menschlichen Daseins ernsthaft in Frage zu stellen.

Deshalb gibt es nur eine in sich geschlossene Lebensperspektive: Das beste aus sich heraus zu destillieren. Dies aber ist nur möglich, wenn ich mit mir in Kontakt bin, mich sorgfältig wahrnehme und für mich Sorge. Und dies ist eben nur möglich, wenn ich mich in den Mittelpunkt meines eigenen Lebens stelle.



Neu online

Beratungslehrgang

Schluss mit Diäten und Kontrollen

Viele Frauen sind im ständigen Kampf gegen Übergewicht.

Sie kennen sämtliche Diäten, haben bereits alles ausprobiert, um immer wieder zu erleben, dass die qualvollen Bemühungen nicht zum gewünschten Ergebnis führen. Die neueste Errungenschaft der vielgepriesenen Abnehmspritze hilft zwar, Kilos zu verlieren, gleichzeitig aber wissen alle, wer nicht mehr spritzt, nimmt wieder rasch zu.

Therapeutische Ansätze im Bereich Ernährung und Essverhalten sind noch immer geprägt von Kontrolle, Regeln, Verzicht und externen Vorgaben. Doch nachhaltige Veränderung entsteht nicht durch Disziplin – sondern durch tiefgründiges Verstehen und psychologischer Analysen der Hintergründe, wie z. B. Forderungen und Wünsche anderer zu erfüllen und sich dabei selbst zu vergessen. Gleichermassen geht es um das Erschliessen uralter transzendenter Wissensgebiete, die aufzeigen, wie seelisch geistiger Hunger, die Sehnsucht nach dem eigenen Lebenssinn irrtümlicherweise mit Hunger nach Kalorien verwechselt wird.

Die Begleitung von Betroffenen. Viele Personen kämpfen täglich mit ihrem Essverhalten, deshalb ist es wichtig, mit neuen Denkansätzen beratend behilflich zu sein, aus dem Teufelskreis von kurzfristiger Hoffnung und Absturz in Enttäuschung und Selbstvorwürfen herauszufinden.



Worum es geht	<ul style="list-style-type: none">• Erforschen und Verstehen statt bewerten• Vertrauen in den eigenen Körper stärken• Den Krieg gegen den eigenen Körper beenden• Essverhalten ganzheitlich betrachten			
Für wen ist der Lehrgang geeignet?	<ul style="list-style-type: none">• Für alle Frauen - In eigener Sache• Psychologische Beraterinnen und Coaches• Fachpersonen aus Ernährung, Gesundheit und Therapie• Menschen, die ihre Arbeit auf ein neues Fundament stellen möchten <p><i>Eigene Erfahrung mit Gewichtsproblemen von Vorteil</i></p>			
Themen	<ul style="list-style-type: none">• Praxisnahe Methoden und Tools• Tiefergehendes Wissen über Essverhalten und Körperwahrnehmung• Alchemie der Ernährung, Transzendente Wissensbereiche• Supervision			
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Erweiterung des Beratungs-Repertoires• Professionelle Begleitung von Menschen mit Gewichtsproblemen• Beratende Begleitung in der Erforschung von Lebenssinn und -Aufgabe			
Abschluss	Zertifikat			
Wann/ Wo Kursnr.: 0-555 Online: DO / MI 18:00 – 21:00 Uhr SA 9:30 – 17:00 Uhr	DO 26. Nov. 26	MI 03. Feb. 27	DO 01. April 27	SA 22. Mai 27
	SA 19. Dez. 26	FR 19. Feb. 27	DO 15. April 27	Do 03. Juni 27
	DO 07. Jan. 27	DO 04. März 27	DO 29. April 27	DO 17. Juni 27
	MI 27. Jan. 27	MI 17. März 27	Do 13. Mai 27	SA 03. Juli 27
	Fakultativ:	Psychologie-Vorlesungen: DO 18:00- 20:00 Uhr: 21. Jan. / 04. Feb. / 18. Feb. / SA 10. April 27 online FSB- Tag		
Leitung	Julia Onken			
Kosten	Dieser Kurs wird vom Bildungsfonds für Frauen mit CHF 500.- subventioniert! Kurskosten CHF 2600.- ./ CHF 500.- Subvention Bildungsfonds für Frauen CHF 2100.- Zahlbar in 10 x CHF 225.- oder 1 x CHF 2100.-			