

Manfred Glojek

Weg von den  
Gewichtsproblemen

Gewichtsreduktion und Idealfigur  
durch Umdenken

The logo consists of the letters 'Stb' in a bold, serif font. A thin, curved line arches over the 'S' and 't', starting from the top left of the 'S' and ending above the 't'.

# Inhalt

---

Vorwort .....	7
Ursachen für die Gewichtsprobleme und Problemzonen.....	30
Selbstbetrug .....	39
Der einfachste Weg zu deinem persönlichen Idealgewicht.....	41
Ernährung.....	44
Getränke .....	56
Diät.....	64
Bewegung – Sport.....	68
Essensmuster .....	69
Trinkmuster .....	73
Die Deutung der Ablehnung und der Vorlieben für gewisse Speisen.....	74
Verdauungstypen.....	81
Essprobleme – Gewichtsprobleme.....	83
Die Esssucht – Fettsucht, Adipositas.....	86
Latente Esssucht – Fettsucht .....	89
Ess-Brech-Sucht, Bulimia nervosa.....	91
Magersucht, Anorexia nervosa.....	97
Problemzonen.....	103
Verdauungsprobleme und Probleme im Verdauungsbereich .....	117
Fragen an dein höheres Selbst.....	147
Umdenken .....	149
Rückfälle.....	152
Affirmation zum Abnehmen.....	153
Literaturhinweise.....	157

Die Informationen, die dieses Buch beinhaltet, sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht. Sie sollen nicht den ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe ersetzen.

Diese Informationen beruhen auf Erfahrungswerten und sorgfältigen Recherchen und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen.

Sehr hilfreich zum Praktizieren erweist sich das Grundwissen aus den Büchern des Autors: »Der Weg zu Gesundheit, Wohlstand und Harmonie«, »Umdenken – der Weg aus der Krankheit« und »Das Buch über die Geschichte des Werdens und die Geschichte des Seins«.

## Ursachen für die Gewichtsprobleme und Problemzonen

---

Bis etwa zum zehnten Lebensjahr wird immer mehr gegessen. Du wachst und nimmst zu. Ab dem zehnten Lebensjahr stabilisiert sich dieser Zustand, und mit dem Erwachsensein beginnt der Energieverbrauch – abgesehen von Ausnahmefällen (z. B. Schwerarbeit oder die falschen Programme) – im Normalfall zurückzugehen. Frauen haben einen um etwa 10 % geringeren Energieverbrauch als Männer. Wird das Essverhalten, das alte Programm (Energiefeld), dann aber nicht verändert (reduziert), kommt es früher oder später zu einer Gewichtszunahme, da das, was der Körper jetzt nicht mehr benötigt, als Fett eingelagert wird.

Genau so funktioniert es bei der Magersucht, der Fresssucht, der Fettsucht usw.

Wie auch beim Phantomschmerz, der auch nur deshalb vorhanden ist, weil es keine *bewusste* Auseinandersetzung mit dem neuen Zustand gegeben hat, muss auch hier nach dem Auflösen der Ursache das alte Bild der Figur, des Gewichts und der alten damit verbundenen Gefühle in dir aufgelöst werden. Du musst diese Bilder und Gefühle durch neue Bilder deiner neuen (Ideal-) Figur, deines neuen (Ideal-) Gewichts und deines neuen (Körper-) Gefühls ersetzen. Ansonsten arbeitet dein Unterbewusstsein nach dem alten Muster weiter und materialisiert immer wieder das »alte Bild«. Danke dem Schöpfer für

deine neue Form, das Gewicht und die neuen Gefühle und freue dich wirklich darüber. Dein dahinterstehendes Gefühl der Freude (Energie) trägt sehr zur raschen Verwirklichung deines neuen Körpergefühls und Körperbildes bei. Das Grundwissen aus den Büchern »Der Weg zu Gesundheit, Wohlstand und Harmonie« und »Das Buch über die Geschichte des Werdens und die Geschichte des Seins« wird dir dabei sehr behilflich sein.

Dein bisheriger Weg (Martyrium), der Kampf gegen das Zunehmen, die Diäten, das Kalorienzählen u. a. erübrigen sich jetzt. Der negative Energiestrom, entstanden durch dein bisheriges Denken, ist jetzt unterbrochen, und ohne Martyrium erlangst du jetzt nach dem Loslassen des alten Zustands das Erwünschte.

Bisher hatten deine alten Programme, deine Vorstellungen und dein altes Bild in deinem Unterbewusstsein die Macht, und diese Energie formte deinen Körper. Nur du hast jetzt die Macht und die Möglichkeit zu einer dauerhaften positiven Veränderung, also denke um.

Ursachen:

### ***Das Gefühl mangelnder Liebe, mangelnder Zuwendung und Geborgenheit***

Du kannst immer nur so viel Liebe, Zuwendung und Geborgenheit bekommen, wie du zu geben bereit bist. Wenn du liebst, wirst auch du Liebe bekommen. Die Liebe ist in dir, darum hat es keinen Sinn sie außen zu suchen.

### ***Zurückziehen wegen Unterlegenheitsgefühlen und mangelnden Selbstvertrauens***

Wenn du dich *klein* und *unbedeutend* fühlst, hat es wenig Sinn, wenn du deinen Frust, den Widerstand, deinen Zorn und deine Wut in dich hineinfrisst. Du solltest dich dem Leben stellen, dich äußern und dich durchsetzen, um groß zu werden, anstatt durch Fett eine leibliche Größe zu erreichen. Änderst du deine Einstellung, wirst du wirklich eine »Größe«. Dann wird sich deine Ausstrahlung auch in den beruflichen oder partnerschaftlichen Bereichen zum Positiven ändern.

### ***Essen aus Langeweile***

Warum machst du nichts anderes, z. B. Sport oder ein Hobby ausüben, anstatt zu essen? Hast du zu wenig Selbstbewusstsein, oder bist du zu bequem?  
Ist du aus Frust, oder weil du dich nervös fühlst?

Setze dich mit der Ursache bewusst auseinander und arbeite sie bewusst auf.

### ***Ist du vielleicht nur, weil das Essen da ist?***

Würdest du z.B. beim Tanken genau so handeln? Würdest du, ohne einen leeren Tank zu haben, tanken, nur weil gerade eine Tankstelle da ist? Du wirst wahrscheinlich auch nicht an jedem Wochenende, nur weil es deine Gewohnheit ist, fünfzig Liter Treibstoff in den Tank füllen lassen, egal ob er überläuft oder nicht. Aber beim Essen reagierst du so.

Isst du aus Gewohnheit (Überlieferung) dreimal täglich eine bestimmte Menge, unabhängig von der Energiemenge, die du wirklich benötigst, oder isst du, weil es üblich ist, soundso oft am Tag zu essen? Beginnst du vielleicht mit einem kräftigen Frühstück, weil es so sein soll?

Die Überlieferung vom nötigen kräftigen Frühstück stammt aus der Zeit, wo um vier Uhr morgens mit der Arbeit begonnen wurde. Um acht Uhr wurde dann kräftig gefrühstückt. Von der Arbeitsleistung her würde das heute wahrscheinlich deinem Arbeitspensum bis zum Mittagessen entsprechen. Was du aber zu viel zu dir nimmst, legt sich als Fett an.

Deine Essgewohnheiten sind eine Mischung aus Tradition, Ignoranz, Bequemlichkeit, Kommerz, Werbung und Unkenntnis.

Kommt bei dir das Gefühl der Enge, der andauernden Anspannung, des mangelnden Freiraumes und des für dich und deine Interessen Keine-Zeit-Habens auf, wirst du dich vor den Mitmenschen verschließen und dich von ihnen zurückziehen.

Die Ursache ist die mehr oder weniger bewusste Angst (vor der Enge), die dich so handeln lässt. Wenn du dich deshalb zurückziehst und zu essen beginnst, wird das Blut aus deinem unter Druck stehenden Kopf in den Bauchraum zur Unterstützung der Verdauung verlagert. Dadurch wird dein Kopf entlastet. Da aber für die zu dir genommene Nahrung kein wirklicher Bedarf vorhanden ist, wird das zu dir Genommene zur Belastung für deinen Körper. Es wird als Fett in den zum Programm passenden Problemzonen eingelagert, und dort so wieder sichtbar.

***Das Essen kann auch die (unendliche) Freiheit ersetzen.***  
Du solltest *dein Leben* leben.

### ***Essen zur Beruhigung***

Besser wäre umzudenken und den Grund für die Beunruhigung bewusst aufzuarbeiten.

### ***Essen als Schutz vor dem anderen Geschlecht***

Vielleicht hast du Angst vor Sex oder dem anderen Geschlecht und kannst jetzt reinen Gewissens sagen: »Mich will ja keiner, weil ich so dick bin«.

### ***Fett als Schutz vor dem Zunahekommen der Mitmenschen***

Nach dem bewussten Erkennen der Ursache und deren bewusster Aufarbeitung brauchst du dich nicht mehr hinter dem Fett verstecken.

### ***Geselligkeit und das Gefühl der Nähe und Zusammengehörigkeit (nur) beim gemeinsamen Essen finden***

Heute bedeutet das abendliche Essen, meist in den eigenen vier Wänden im Kreis seiner Liebsten, für viele Menschen den Lohn für die Mühen und Plagen des vergangenen Berufstages. Das Essen wird so zum Symbol für das Loslassen, das Entspannen und für den Lohn, den mehr oder weniger angenehmen Tag wieder überstanden zu haben. Da diese »Belohnung« aber sicherlich nicht nach den Bedürfnissen des Körpers ausgerichtet ist, wird sie sich ebendort ablagern. Anstatt den Tag geistig Revue passieren zu lassen, sich damit bewusst auseinanderzusetzen und ihn aufzuarbeiten, wird jetzt gegessen und

so ein belastendes (Druck- und Völlegefühl), körperliches Rundheitsgefühl anstelle eines seelischen Rundheitsgefühls erzeugt. Der Druck, unter dem du tagsüber stehst, kann sich jetzt auch als Druck auf dein Herz zeigen, das ist der Hinweis, dass zu deiner Arbeit oder zu deinem Tagesablauf deine innere Einstellung nicht stimmt, und dir dazu die Liebe fehlt. Der Druck, unter dem du tagsüber stehst, kann auch hör- und riechbar anzeigen, wie dir diese Art Leben schon stinkt. Du solltest an dem Ort, wo der Überdruck entsteht, stänkern und deinen Druck ablassen, anders gesagt, du sollst dich mit deiner Situation bewusst auseinandersetzen und sie ändern. Das Verstecken hinter dem angefütterten Fett – deinem Abwehrpanzer – ist nur ein scheinbarer Schutz. Innerlich wirst du dich immer einsamer fühlen. Zum sich einstellenden, immer größer werdenden Mangel an Selbstwert und Selbstbewusstsein werden jetzt wahrscheinlich noch Rückenbeschwerden kommen. Der Hinweis auf das mehr oder weniger bewusste Gefühl von Mangel an emotionaler oder materieller Unterstützung. Ohne eine bewusste Aufarbeitung der Ursache werden bei einer Diät deine Nerven ihre Isolierung verlieren, du wirst empfindlicher reagieren und im Extremfall durch den Wegfall deines Fettschutzpanzers der Realität durch eine Flucht in eine Psychose entfliehen.

### ***Schutz vor der Eifersucht des Partners***

Dick und unattraktiv sein als Grund, nicht mehr unter die Mitmenschen gehen zu müssen, um so Konflikten mit dem Partner auszuweichen.

Manche Dicke sind dick, weil sie sich laufend einprägen, dass sie dick sind. Sie haben das Bild und die Gefühle des Dickseins in sich und lassen sie nicht los.

Die Befürchtungen und Erwartungen, dick zu werden. Vielleicht schon als Kind, oder nach einer Geburt?

Bist du dir der Ursache deines Problems nicht bewusst, dann frage dein Höheres Selbst. Siehe Kapitel *Fragen an dein Höheres Selbst*.

Der Kausalkörper, ein zu dir gehörendes Energiefeld, ist dein Höheres Selbst. In ihm ist das ganze positive Wissen vom Urknall bis heute vorhanden. Du kannst dein Höheres Selbst jederzeit über die Ursache für dein Problem fragen. Bis jetzt hast du schon immer mit deinem Höheren Selbst gearbeitet. Immer, wenn du dich etwas gefragt hast, kam die erste Antwort vom Höheren Selbst. Sie ist immer richtig. Oft wirst du aber erst die zweite Antwort, die vom Ego kommt und nicht immer für dich von Vorteil war oder ist, akzeptiert haben. Vielleicht greifst du auf meine Bücher »Der Weg zu Gesundheit, Wohlstand und Harmonie« und » Das Buch über die Geschichte des Werdens und die Geschichte des Seins« zurück, wo die Zusammenhänge und die Funktionen genau erklärt werden.

*Fragen an das Höhere Selbst:*

*Was ist die Ursache für ... ?*

*Gibt es noch eine Ursache?*

*Was soll ich daraus lernen?*

*Wie oder wodurch kann ich es*

*ersetzen? Gibt es mehrere Möglichkeiten?*

Es können Farben, Gerüche, Gefühle, Geräusche, Töne, Bilder oder Körperregungen vom Blinzeln bis zum Zucken auftauchen. Dann fragst du dein Höheres Selbst weiter: »Was soll mir das sagen?«, bis du die Antwort verstanden hast. Es kommen vom Höheren Selbst keine Romane, sondern Stichworte oder Symbole. Auch Erinnerungsbilder und die damaligen Gefühle können auftauchen und dich auf die Ursache hinweisen.

Frage dich selbst, welche positive Funktion das Essen oder das Nichtessen für dich hat.

Was ersetzt du mit dem Essen oder mit dessen Verweigerung? In oder nach welcher Situation beginnst du zu essen? Dein Denken ist, zu diesem Zeitpunkt, die Ursache, mit der du dich bewusst auseinandersetzen musst.

So erkennst du, wie und durch was du das Essen ersetzen kannst.

Ernähre anstelle deines Körpers deine Seele!

Du wirst später froh sein, dass das Dicksein oder dein Gewichtsproblem dich dazu gebracht hat, in deinem Le-

ben neue Wege und Aspekte entdeckt und verwirklicht zu haben.

Isst du einmal mehr, dann stehe auch ohne Schuldgefühle dazu. Aber ebenso kompromisslos halte dich dann auch an das folgende »Fasten«.

## Selbstbetrug

---

Die Ehrlichkeit und das Verhältnis zur Realität – zum Übergewicht (zur Flucht in das Fett) – sind bei vielen Übergewichtigen gestört. Meist überwiegt das Wunschdenken, was oft zum bewussten Selbstbetrug führt. Die Ursache liegt im mangelnden Selbstwertgefühl, dem mangelnden Selbstbewusstsein und der mehr oder weniger bewussten Angst vor dem Leben, vor der Realität. Dieser Selbstbetrug zeigt sich oft im Manipulieren der Waage oder durch Reden wie: »Ich esse fast nichts und nehme trotzdem zu«, oder »Ich brauche das Essen nur anzusehen, schon nehme ich zu« usw.

In Wirklichkeit vergisst du bewusst alle Dinge, die du zwischendurch isst, naschst oder trinkst. Auch vor dem Spiegel zeigt sich oft der Selbstbetrug, z. B. durch schlankmachende Muster oder Farben der Bekleidung. Oder im Extremfall mit einem gebogenen, schlankmachenden, die Realität verfälschenden Spiegel. Zu enge Bekleidung betont auch nicht die Schlankheit, sondern die Problemzonen. Neue, modische Kleidung wird im Hoffen auf schlankere Zeiten aufbewahrt. Für den jetzigen Zustand musst du gezwungenermaßen wieder auf deine nicht geliebten, sackartigen Kleidungsstücke zurückgreifen. Diese schlankere Zukunft wird aber nur dann eintreten, wenn du bereit bist, an dir geistig zu arbeiten, also umzudenken. Es ist deine Lebensaufgabe, geistigen Fortschritt zu erreichen. In der Vergangenheit war dein Denken diesbezüglich

aber nicht richtig. Das wird dir im Hier und Jetzt durch ein Symptom, z. B. eine Problemzone angezeigt. Jetzt entscheidest du, ob du umdenken, also einen Fortschritt erreichen willst, oder ob du weiter hadern und leiden wirst. Was du nicht sehen, hören oder wahrhaben willst, wirst du früher oder später spüren.

Meine persönlichen Erfahrungen bei Vorträgen in Vereinen und Gruppen von Übergewichtigen sind die, dass die überwiegende Mehrheit aus Bequemlichkeit nicht bereit ist, wirklich geistig an sich zu arbeiten. Diese Menschen versuchen es lieber mit den bequemeren Dingen wie verschiedenen Diäten, Bewegungstherapien, Absaugungen, Akupunktur und all den anderen meist teuren Möglichkeiten (Illusionen). Wie schon erwähnt, können diese Methoden keine dauernde Wirkung haben. Nur Ehrlichkeit zu dir selbst, das Erkennen der Ursache und die bewusste Aufarbeitung derselben haben eine andauernde Änderung zur Folge. Nur so kannst du deine Abhängigkeit von der Waage, dem Spiegel und der »Mode für Mollige« ablegen.

## Der einfachste Weg zu deinem persönlichen Idealgewicht

---

Jeder von uns kann immer so viel er mag, von allem, was er mag, essen, ohne Gewichtsprobleme zu bekommen, wenn er auf seine innere Stimme hört. Kaum ein Übergewichtiger kann sein Leben wirklich genießen, wenn er sich ständig müde und lethargisch fühlt und ihn mehr oder weniger Selbstverachtung und Schuldgefühle plagen. Durch alle möglichen und unmöglichen Dinge, ob Diäten, körperliche Betätigungen u. a. wird den Übergewichtigen eine Illusion, meist sehr teuer, verkauft. Die meisten glauben auch, dass irgendetwas von außerhalb ihnen wieder zum Normal- oder Idealgewicht verhelfen kann. Der einzige wirklich wirksame und dauerhafte Weg ist noch dazu der billigste Weg. Es ist das (Um)Denken, das Erkennen der Ursache für das Übergewicht, die immer im Kopf, also durch dein Denken entsteht. Nur du selbst kannst umdenken, das kann dir niemand abnehmen.

Was dir an Bewusstsein fehlt, zeigt dir dein Unterbewusstsein auf der körperlichen Ebene mit einem Symptom an. Hinterfragst du das Symptom, wobei dir dieses Buch helfen soll, dann kannst du nach dem bewussten Erkennen der Ursache umdenken, und das Symptom wird überflüssig. Du hast den Sinn, den Hinweis, der dahinter steht, verstanden. Jetzt wirst du auch verstehen, warum mit Medikamenten, Diäten u. a. keine dauerhafte Gewichtsnormalisierung möglich ist.

Normales Essen ist im Allgemeinen ein Vergnügen. Zu viel Essen bringt Unbehagen und Schuldgefühle.

Das eigentliche Dilemma bei der Nahrungsversorgung beginnt mit der Wegnahme der Entscheidung, ob du gestillt wirst oder die Flasche bekommst, und wann und wie oft du sie bekommst. Wann kannst du wirklich das essen, was du wirklich willst, und das dann, wenn du wirklich Hunger darauf hast. Ob in der Schule, im Restaurant oder zu Hause, meist werden dir die Entscheidungen abgenommen.

Wie alle Säugetiere sind wir am Anfang von der Mutterbrust oder ersatzweise von der Babyflasche abhängig. Danach entscheidet unser Umfeld, meist die Eltern, wann wir was essen. Woher aber wollen sie wissen, welche Nahrung jetzt für uns die beste ist? Ihr Wissen entspringt einer Mischkalkulation aus Erfahrungen, Überlieferungen und der Werbung.

Wir sollten aber auf unsere Instinkte hören. Ist unser Denken, die Logik, mit unseren Instinkten auf Kollisionskurs, dann sollten wir nicht auf unsere Intelligenz, sondern auf den Instinkt hören.

Im Tierreich gibt es diese Probleme nicht, nur wir »Hochentwickelten« haben sie.

Wildlebende Tiere fressen, wenn sie Hunger spüren. Sie hören mit dem Fressen auf, wenn der Hunger gestillt ist. Wir Menschen essen meist aus Gewohnheit, aus Langeweile, wegen eines Komplexes oder weil wir uns durch die Gehirnwäsche der Erzeuger, die Werbung, beeinflussen lassen.

Von Beginn des Umdenkens an musst du dir dein inneres Vorstellungsbild von deiner persönlichen Idealfigur machen und dir auch bewusst machen, dass du jetzt das, was deine Lebensqualität jahrelang oder jahrzehntelang

beeinträchtigt hat, hinter dir gelassen hast. Fühle dich wie neugeboren, fühle deinen neuen Körper ganz intensiv.

Jede Gewichtstabelle ist ein Unsinn, denn wo werden z.B. dein Alter, deine Knochenstärke u. a. berücksichtigt. Wenn du dich nackt im Spiegel siehst, dann erkennst du, wenn du zu dir selbst ehrlich bist, ob und wo es bei dir nicht stimmt. Eine Waage bestätigt dir nur, was du bereits weißt. Dein Idealgewicht hast du, wenn du dir ohne Vorurteil im Spiegel gefällst, nicht ständig kurzatmig und lethargisch bist. Drüsen- und Stoffwechselerkrankungen sind ein weiterer Hinweis vom Unterbewusstsein auf den Bereich deiner falschen, also negativen Gedanken. Sie sind aber nicht die Ursache für dein Gewichtsproblem. Deine Problemzonen sollen dich auch nur auf dein nicht richtiges Denken hinweisen. Benötigst du aufgrund deines gut funktionierenden Stoffwechsels oder deiner guten Drüsenfunktion weniger Nahrung als deine Mitmenschen, dann sei froh darüber. Du kannst natürlich auch so viel essen, wie du willst, du bist nur früher satt. Es stört dich sicherlich auch nicht, wenn das Auto deines Nachbarn doppelt so viel Treibstoff benötigt wie deines.

Je mehr du Bewegung, z. B. Sport, machst, desto mehr Energie verbrauchst du. Aber Bewegung macht auch hungrig und durstig. Du wirst also auch mehr zu dir nehmen. Willst du dein Idealgewicht anstatt durch Umdenken mit Sport erreichen, ist das gleich, als würdest du mit deinem Auto nur fahren, um Treibstoff zu verbrauchen, damit es leichter wird – sein Standardgewicht erreicht. Es spricht natürlich nichts gegen Sport, wenn er den Körper fit halten soll. Er soll aber nicht als (falsches) Werkzeug für dein Gewichtsproblem dienen.

## Verdauungstypen

---

Ein *guter Futterverwerter* ist im Allgemeinen ein körper- und genussorientierter (Bauch)Mensch. Du machst aus wenig viel. Dein Stoffwechsel ist meist träge. Mehr oder weniger bewusste Existenzangst und mangelndes Vertrauen in die Zukunft sowie in den Fluss des Lebens lassen dich Vorräte in Form von Gewicht anlegen. Ein Fettpanzer nach außen hin entsteht. Diese Aneignung der verwerteten Dinge ist sichtlich eine oberflächliche. Das ist der Hinweis auf dein mangelndes Vertrauen in die Zukunft und auf deine Angst vor der Zukunft, also auf deine Existenzangst. Setze dich bewusst und tiefgehend mit deiner Zukunft auseinander. Vertraue dem Fluss des Lebens und gehe mutig, ohne zu zögern im Leben vorwärts. Du solltest dir alles Gute und Schöne, das du wirklich haben möchtest, auch wirklich aneignen, es erwerben. Unwichtiges solltest du dir aber nicht aneignen, mache dir bewusst, dass du nicht alles brauchst. Der Überfluss zeigt sich ansonsten symbolisch, als Fett.

Ein *schlechter Futterverwerter* macht aus viel wenig. Du bist im Allgemeinen ein Realist, also ein nach Vernunft lebender »Kopfmensch«. Bei deinen Aktivitäten kommt meist nichts Sichtbares und Greifbares zum Vorschein. Das magerere Ergebnis zeigt sich auch körperlich. Es ist der Hinweis darauf, dass du mehr oder weniger bewusst der Meinung bist, dass alles, was du machst oder denkst, nichts ist, dass

die Produkte deiner Aktivitäten nichts Besonderes, nichts Wertvolles sind. Mache dir bewusst, dass alles, was du tust, kein Zufall, sondern eine wichtige Erfahrung für dich ist. Wenn du nicht daran haften bleibst, machst du dich frei für neue Erfahrungen. Wenn du aufhörst, stur zu kämpfen, es geschehen lässt, und dem Fluss des Lebens vertraust, werden sich auch deine inneren Wünsche erfüllen.

## Essprobleme – Gewichtsprobleme

---

Es ist ein Irrglaube, dass Essprobleme identisch mit Gewichtsproblemen sind.

Normalgewichtige können genauso unter einem süchtigen Essverhalten leiden wie Übergewichtige oder Untergewichtige. So sinnlos, wie einem ertrinkenden Nichtschwimmer den Rat zu geben zu schwimmen, ist der oft wohlgemeinte Rat für einen Magersüchtigen, »mehr zu essen« oder für einen Übergewichtigen »eine bestimmte Diät einzuhalten«. Die Ursache liegt bei allen in ihrer Art zu denken, in ihren Ansichten, Normen und Programmen. Deshalb kann eine dauerhafte Änderung des Gewichtsproblems nicht mit einer Diät oder anderen Hilfsmitteln, sondern nur durch das Erkennen der Ursache, die bewusste Auseinandersetzung damit und deren bewusste Aufarbeitung erfolgen.

*Jede Problemzone hat ihr eigenes Programm. Diäten können nicht wirklich dauerhaft helfen, wenn nicht auch das Programm aufgearbeitet wird. Spätestens ein Jahr nach einer Diät ist das Gewicht höher als zuvor. Problemzonen werden, da sie ein Hinweis vom Unterbewusstsein an dich sind, ohne Programmauflösung kaum abgebaut. Siehe Kapitel Fragen an dein Höheres Selbst.*

Mehr als 90 % der Betroffenen sind Frauen. Mindestens jede zehnte Frau im Alter von 15 bis 55 Jahren leidet bei uns unter einer schweren Essstörung. Ein voll ausgeprägtes gestörtes Essverhalten ist wie eine Sucht. Die Droge für diese Sucht sind die Nahrungsmittel. Deren maßloser Konsum oder deren maßlose Verweigerung sind dann der Hilfeschrei nach außen. Aber wer hört und versteht ihn, wer macht dich darauf aufmerksam, dass mit deiner Art zu denken etwas nicht in Ordnung ist.

Wir unterscheiden vier Hauptformen gestörten Essverhaltens.

### ***Fettsucht***

Adipositas, bei der die sichtbar Übergewichtigen regelmäßig mehr essen, als ihr Körper wirklich benötigt.

### ***Latente Fettsucht***

latente Adipositas, bei der eine Neigung zum Übergewicht vorhanden aber nicht sichtbar ist, da die Betroffenen ihr Essverlangen so zügeln (Selbstkasteiung, anstatt umzudenken), dass das normale Gewicht gehalten wird.

### ***Ess-Brech-Sucht***

Bulimia nervosa, bei der, obwohl normalgewichtig, der innere Wunsch schlanker zu sein, ohne das übermäßige Essverlangen zü-

geln zu können, vorhanden ist. Die Selbstbestrafung erfolgt dann mittels erzwungenen Erbrechens und/oder Medikamentenmissbrauchs u. a.

### ***Magersucht***

Anorexia nervosa; bei ihr wird konsequent und unbarmherzig die Nahrung verweigert, um immer schlanker zu werden. Es ist die Verweigerung der Weiblichkeit.

Die Grenzen zwischen dem normalen, dem gestörten und dem süchtigen Essverhalten sind fließend, z.B. bei der Fettsucht und der latenten Fettsucht. Nicht jeder, der Übergewicht hat oder dazu neigt, ist zwanghaft laufend mit dem Essen oder seinem Gewicht beschäftigt. Nur die extremen Formen der Mager- oder Ess-Brech-Sucht weichen sichtbar vom »normalen« Verhalten ab.

Um noch einmal auf die fließenden Grenzen zurückzukommen: Beachte einmal, wie viele normale Menschen wegen eines Trends, eines Schlankeitswahns, an dem Unsummen verdient werden, auf Appetitzügler und Abführmittel oder diverse, auf längere Sicht sinnlose Diäten u. a. zurückgreifen. Magersüchtige können auch Phasen von Ess-Brech-Sucht durchmachen. Fresssüchtige können ebenso zwischendurch wie Magersüchtige oder latent Esssüchtige leben. Die Gemeinsamkeit ist aber bei allen die übermäßige Fixierung der Gedanken auf das Essen und das eigene Körpergewicht.

Wenn du dir deiner Umgebung gegenüber überlegen vorkommst, da du ohne Folgen essen kannst (Brechsucht), oder auf deine Fähigkeit des konsequenten Hungerns stolz bist, musst du dir bewusst machen, dass du dadurch in Wirklichkeit immer mehr in Abhängigkeit und Isolation gerätst. Ebenso, wenn du dein Verhalten (Fressen) für unverzeihliche Unvernunft oder Schwäche hältst. Alle süchtigen Essverhalten haben Gemeinsamkeiten. Das Denken aller Betroffenen dreht sich zwanghaft um das Essen oder das Nicht-Essen. Das unbeschwerte Genießen, der gesunde Appetit durch Hunger ist ihnen unbekannt. Das Essen ist ihrer Meinung nach mit Schuld- und Schamgefühlen, dem Gefühl wieder versagt zu haben und der Angst, wieder zuzunehmen, verbunden. Für die Hungernden bedeutet das Nicht-Essen Macht, Stolz und Unabhängigkeit. Andauernd wird darüber nachgedacht, was gegessen oder nicht gegessen wurde und wie die Folgen des Essens rückgängig gemacht werden können. Bei allen ist das Essverhalten durch ihre Art zu denken außer Kontrolle geraten. Es wird selbstzerstörerisch und damit lebensgefährlich.

## Die Esssucht – Fettsucht, Adipositas

---

Statistische Unterlagen sagen aus, dass ca. jeder Zweite im deutschsprachigen Raum übergewichtig ist. Über die viel größere Anzahl der Personen, die unter einem süchtigen Essverhalten leiden, gibt es derzeit bei uns keine verlässlichen, bestätigten Unterlagen. Überwiegend sind

Frauen zwischen der Pubertät und dem 55. Lebensjahr davon betroffen.

Eine unserer umstrittenen Normen besagt, dass als »Garantie« für Gesundheit und ein langes Leben ein »Normalgewicht« (Körpergröße in cm – 100) oder das »Idealgewicht« (Normalgewicht – 10 oder 15 %) erforderlich ist. Bei einem Gewicht von 10 % über dem Normalgewicht spricht man von Übergewicht. Bei einem Übergewicht von 20 % spricht man von Fettsucht und davon, dass jetzt körperliche Schäden auftreten können.

Esssüchtige empfinden ihr Essverhalten, ihr Aussehen und ihr Gewicht als etwas gegen sich selbst Gerichtetes, etwas nicht Kontrollierbares. Egal, ob sie sich durch ständiges Essen oder durch Fressattacken ihr Übergewicht zugelegt haben, schämen sie sich wegen ihrer Unfähigkeit, sich zu beherrschen und versuchen, ihr Essverhalten zu verbergen. Die Schuld, kein glückliches und normales Leben leben zu können, wird oft auf den Körper übertragen, den sie dann als Schande oder oft sogar als Feind betrachten. Oft leben sie mit der Illusion, die Gegenwart nur überstehen zu müssen, denn irgendwie wird es irgendwann eine schlanke Zukunft für sie geben.

Zum *Übergewicht* führen Gefühle wie: Angst oder Bequemlichkeit, dein eigenes Leben zu führen, das Bedürfnis nach Schutz, mangelndes Selbstwertgefühl, mangelndes Selbstbewusstsein, alter Schmerz, Wut und Verbitterung. Der *Fettleibigkeit* kann auch ein mehr oder weniger bewusstes Erniedrigungsgefühl in der Kindheit und das daraus entstandene mangelnde Selbstwertgefühl und die mangelnde Selbstliebe zugrunde liegen. Es ist (jetzt) die Angst, sich in irgendeinem Bereich im Leben schämen zu

müssen oder erniedrigt zu werden, die dich einen Schutzwahl aus Fett aufbauen lässt. Dein Unterbewusstsein weist dich damit darauf hin, dich damit auseinanderzusetzen, anstatt weiterhin Fett anzusetzen und dich dahinter zu verbergen. Denkst du nicht um, wird es dich mit weiteren, ernsteren körperlichen oder organischen Problemen darauf hinweisen. Frage dich selbst: »Was will ich wirklich?«, bevor du über deine eigenen Bedürfnisse hinweg zu allem »Ja und Amen« sagst und so nie dein eigenes Leben lebst.

Mehr oder weniger bewusst können das übermäßige Essen und der dicke Körper auch von Nutzen sein, z. B. als Schutz vor Selbstkritik (die mögen mich nicht, weil ich dick bin), als Schutz vor (Über)Forderung (ich will nicht, ich kann nicht so wie die anderen, lasst mich in Ruhe). Auch Angst vor dem Ausgenutzt-Werden, vor der Sexualität oder dem anderen Geschlecht kann die Ursache dafür sein, dass du dich hinter dem abstoßenden Fett verbirgst (ich möchte nicht attraktiv, dynamisch und liebenswert sein). Minderwertigkeitsgefühle, Kontaktschwierigkeiten, Hemmungen und das gestörte Körperverhältnis werden so aber nicht aufgearbeitet, sie wachsen und gedeihen weiter, das Essen wird jetzt zum Trost und zur einzigen Freude.

Körperlich wirkt sich größeres Übergewicht negativ auf die Gelenke, den Stützapparat, die Wirbelsäule, auf das Herz und den Kreislauf aus. Es fördert Schlaganfälle, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Gallensteine, Gicht, Diabetes u. a. Alles wieder Hinweise auf den Bereich deines falschen Denkens.