

Schön

**OHNE
ABER**

Herausgegeben von Eva-Maria Admiral
und Annette Frieze

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2020 SCM in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de · E-Mail: info@scm-verlag.de

Die Bibelverse sind folgenden Ausgaben entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen (NLB).

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen (ELB).

The Message, copyright © 1993, 2002, 2018 by Eugene H. Peterson.
Used by permission of NavPress. All rights reserved. Represented by Tyndale House Publishers, Inc.

Lektorat: Christiane Kathmann, www.lektorat-kathmann.de
Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, Agentur 3Kreativ, www.3kreativ.de
Titelbild und Fotos im Innenteil: Darius Ramazani Photography, Berlin,
www.ramazani.de

Eva-Maria Admiral Fotos: © Claudia Börner

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7751-5933-3

Bestell-Nr. 395.933

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort <i>Annette Friese</i>	6
Mein Körper war mein schlimmster Feind <i>Eva-Maria Admiral</i>	12
Time is up! Das Warten ist vorbei! <i>Eva-Maria Admiral</i>	19
Die Schlacht der zwei Gehirne <i>Eva-Maria Admiral</i>	24
Christinas Lied <i>Christina Brudereck</i>	30
Mounas Bericht <i>Dr. Mouna Bittmann</i>	42
Ein Brief an mein »jüngeres Selbst« <i>Eva-Maria Admiral</i>	46
Ursulas Blickwinkel <i>Ursula Schwarz</i>	50
Fünf Strategien gegen selbstschädigendes Verhalten <i>Eva-Maria Admiral</i>	61
Thomas' Gedanken <i>Thomas Jousen</i>	63
Déborahs Heilung <i>Déborah Rosenkranz</i>	73
FETT <i>Eva-Maria Admiral</i>	77
Raphaels Stärke <i>Raphael Müller</i>	80
Die allerbeste Frage <i>Eva-Maria Admiral</i>	85
Kristinas Zukunft <i>Kristina D. Dittert</i>	88
Selbstfürsorge <i>Eva-Maria Admiral</i>	96
Illes Überleben <i>Ille Ochs</i>	100
Ninas Weg <i>Nina Krämer</i>	108
Tinas Entdeckungen <i>Tina Tschage</i>	116
Anne-Marias Werden <i>Anne-Maria Apelt</i>	122

Judys Melodie <i>Judy Bailey</i>	128
Alexandras Männer <i>Alexandra C. E. Depuhl</i>	137
Ziffern auf der Waage <i>Eva-Maria Admiral</i>	145
Schwester Ursulas Betrachtungen <i>Schwester M. Ursula Hertewich, OP</i>	148
Jenifers Weisheit <i>Jenifer Girke</i>	155
Wie wird mein Körper zu meinem besten Freund? <i>Eva-Maria Admiral</i>	160
Gerlints Lebensfreude <i>Gerlint Frisch</i>	170
Davids Würde <i>David Kadel</i>	179
Yvones Gesang <i>Yvonne Moules</i>	185
Seforas Maske <i>Sefora Nelson</i>	191
Tamaras Anstrengungen <i>Tamara Boppart</i>	194
Das Liebesmenü <i>Eva-Maria Admiral</i>	199
Ulrikes Wachstum <i>Ulrike Parnreiter-Fingerl</i>	200
Marias Leben: Wie Gott mich sieht <i>Maria Prean-Bruni</i>	204
Veronikas Liebe <i>Veronika Schmidt</i>	208
Vergesst nicht zu tanzen <i>Nellie Elliot</i>	216
Liebesbrief an meinen Körper <i>Eva-Maria Admiral</i>	218
Literaturempfehlungen	220
Seminare zum Thema.....	220
Anmerkungen.....	224

Eva-Maria Admiral

steht seit ihrem 19. Lebensjahr auf den Brettern, die für viele die Welt bedeuten. Wenn sie zu spielen beginnt, ist das Publikum sofort gebannt. Ihr Talent ist unübersehbar und ihre Karriere startete mit Erfolg: Zehn Jahre war sie Ensemble-Mitglied am renommierten Wiener Burgtheater. Mit Preisen der Ruhrtriennale, des Schlosses Solitude in Stuttgart und der Berliner Theatertage ging sie nach Paris, Neuseeland und Australien. Sie studierte zusätzlich unter anderem Theologie und lebt heute mit ihrem Mann, dem Schauspieler Eric Wehrin, bei Salzburg. In diesem Buch schreibt sie von ihrer Vision für alle Frauen, ihren Körper zu lieben, auch wenn er vielleicht nicht mit den gängigen Schönheitsidealen mithalten kann.

Mein Körper WAR MEIN SCHLIMMSTER FEIND



Als Kind merkte ich sehr früh, wie entscheidend es in dieser Welt ist, als Mädchen dünn und hübsch zu sein. In unserer Familie war es ganz wichtig, dass eine Frau niemals dick wurde oder mehr als Kleidergröße 36 trug. Wer das nicht schaffte, galt als undiszipliniert, unprofessionell und schwach. Meine Mutter wog auch in ihrer Schwangerschaft nie über 43 Kilo und ich kam drei Monate zu früh auf die Welt – völlig unterernährt, fast verhungert.

Die ersten Jahre meiner Kindheit verlebte ich zu Hause. Ich hatte jeden Tag einen sehr langen Fußweg zur Schule und war Teammitglied des örtlichen Turnvereins. Ich war sportlich, klein und dünn. Sehr bewegungshungrig. Mit neun Jahren steckte man mich ins Internat. Dort herrschte ein sehr strenges, diszipliniertes, kaltes Regiment, ganz ähnlich dem einer Militärkaserne. Nach Hause durften wir nur selten.

Ich war zu klein, um mit dem Drill, dem Druck, den Strafen umgehen zu können. Eine der Strafen war, im Studiensaal bleiben zu müssen, nicht nach draußen in den Garten gehen zu dürfen, nicht an den Volleyballspielen teilnehmen zu können. Ich verbrachte die meiste Zeit sitzend im Studiensaal.

MAGERSUCHT

Mit zwölf fiel mir zum ersten Mal auf, dass mir meine Kleider nicht mehr passten. Anscheinend ging ich in die Breite. Damals war mir nicht einmal bewusst, dass das an einem Mangel an Liebe und Bewegung liegen könnte.

Im Internat kursierten diverse Gerüchte, wie man möglichst dünn bleiben könne. Eine Theorie meiner Freundin Agnes war: Nachts auf keinen Fall schlafen, womöglich die ganze Nacht wach bleiben. So würden wir mehr Kalorien verbrennen. Ich versuchte es, vor allem aber aß ich weniger. Immer wieder gelang es mir, das Mittag- oder Abendessen heimlich verschwinden zu lassen. Dafür stopften wir uns beispielsweise die ekligen sogenannten »Grammelknödel« in den BH und verließen damit den Speisesaal. Dann überfiel mich – gerade in Zeiten der Verzweiflung – immer wieder ein entsetzlicher Hunger. Erst dreißig Jahre später sollte ich erfahren, dass die Medizin einen Ausdruck dafür hat: Stierhunger. Ja, genau so fühlte es sich an, wie ein wilder Stier, der von der Leine gelassen wird.

Süßspeisen gab es im Internat einmal die Woche, am Freitag. Wir liebten den »Mischmasch«: Joghurt mit Rahm, Früchten und Marmelade. Da wurde gegessen, was das Zeug hält, bis der Bauch so dick war, dass man dachte, er würde platzen. Damals wusste ich noch nicht, dass meine Mutter mich als Baby

fast zu Tode gefüttert hatte und mein Darm geplatzt und später operiert worden war. Deshalb hatte ich nach dem Essen oft schreckliche Schmerzen. Ich dachte, es läge einfach an dem miesen Internatsessen. Dann kamen wieder die Hungerphasen. Ich hungerte so lange, bis ich es nicht mehr aushielt. In dem Moment wollte ich plötzlich alles essen, sogar die verhassten Grammelknödel.

Inzwischen war ich schon dreimal fast verhungert. Einmal im Mutterleib, da meine Mutter sich während ihrer Schwangerschaft fast zu Tode gehungert hatte. Wegen dieser Unterernährung wäre ich auch nach der Geburt fast verhungert. Und nun im Internat wegen Magersucht, obwohl ich nicht einmal wusste, dass diese Krankheit existierte.

In den Sommerferien fuhr ich nicht nach Hause, sondern zur Sprachschule. Mit 13 verbrachte ich den Sommer in Brighton in England. In dieser Schule gab es sogar Jungs in meinem Alter! Das war mein erster Kontakt als Teenager mit dem männlichen Geschlecht. Schnell merkte ich, wie wichtig Aussehen ist: Schminke, Kleidung, Haare, Busen, schlank sein – aber noch wusste ich nicht genau, wie ich das alles hinkriegen sollte. Ich verbrachte Tage damit, nur Softeis zu essen, das es ganz billig am Strand gab. Wenn ich merkte, dass das meiner Figur nicht guttat, aß ich einfach ein paar Tage nichts.

Ich schaffte es also immer wieder von dick auf dünn, von dünn auf dick. Je nach Situation, nach Emotion, je nachdem, wo ich mich befand.

Mit 15 kam ich in den Sommerferien in die Sprachschule nach Frankreich, zwei Monate Cannes. Dorthin folgte mir ein Junge, den ich schon in England kennengelernt hatte. Seine Aufmerksamkeit, seine Zuneigung, sein Interesse an mir waren für mich sehr ungewohnt und lebensspendend. Ich hätte alles gegeben, wenn es immer so geblieben wäre.

*Ich schaffte es also immer wieder von dick auf dünn,
von dünn auf dick. Je nach Situation,
nach Emotion, je nachdem, wo ich mich befand.*

Als ich zurück im Internat war, erzählte er mir, er hätte ein anderes Mädchen kennengelernt. Natascha. Lange braune Haare, großer Busen, bildhübsch, Bombenfigur. Er meinte, wir könnten ja ein Dreier-Gespann bilden. Auch ohne äußere Richtlinie wusste ich, dass ich das nicht konnte. Ich brach die einzige positive Beziehung ab, die ich mit der Außenwelt hatte. Um ja nicht weiter verletzt zu werden, beendete ich jeglichen Kontakt mit ihm. Und ich

schwor mir, meinen Körper zu perfektionieren. Alles zu tun, um schön zu sein. Mit viel Disziplin und Aufwand.

Meine Mutter führte eine große Modekette in Österreich. Die magere Twiggy war das damalige Schönheitsideal, ganz ähnlich dem späteren »Heroin-Look« einer Kate Moss. Meine Mutter trug immer die neueste Mode, den letzten Schrei und in mir bildete sich ein Dogma: Einer schlanken Frau muss einfach alles passen, je nachdem, was gerade Mode ist: mini, maxi, gestreift, gepunktet, geblümt. Einfach alles.

Ich war froh, als ich das Internat endlich hinter mir lassen konnte. Endlich hatte ich das Abi mit Auszeichnung in der Tasche und durfte mit einem Stipendium in Paris studieren. Die große weite Welt wartete auf mich. Doch ich war mit so viel Freiheit überfordert. Da war niemand, der mir sagte, wo es langging oder was gut war, und so testete ich meine Grenzen aus.

DIE SCHAUSPIELERIN

Nach einem Jahr Paris passierte endlich etwas, das mein Leben nachhaltig veränderte. Ich lernte Gott kennen und ordnete mein Leben neu: Nun konnte ich plötzlich nach Wien zurückkehren und die Aufnahmeprüfung an der staatlichen Schauspielakademie absolvieren. Dort wurden von 2000 Bewerberinnen und Bewerbern nur zwölf genommen, acht Männer, vier Frauen, zehn Deutsche, ein Österreicher, ein Schweizer. Ich hatte Gott die Entscheidung in die Hand gelegt: Durfte ich den Traumberuf erlernen, den ich immer schon ausüben wollte? Bei dem großen Andrang an der Akademie war es wahrscheinlich, dass mir diese Tür verschlossen bleiben würde. Ich betete, Gott möge sie mir nur öffnen, wenn es gut für mich wäre.

Und das Unglaubliche geschah. Ich wurde in die staatliche Schauspielakademie, das Max-Reinhardt-Seminar, aufgenommen. Ein beruflicher Aufstieg folgte. Wie ein Wirbelwind erfasste mich der Erfolg und alles, was damit zusammenhing. In der Schauspielakademie lernte ich sogar meinen Traummann kennen. Wir heirateten mit 19 Jahren. Wundervolles Glück!

Aber plötzlich begann ein Teufelskreis: Ich wusste nicht mehr, wie ich es hinkriegen sollte, so viel zu arbeiten und dabei kaum zu essen. Ich wusste nicht, wie ich beispielsweise in die Kostüme eines Karl Lagerfeld passen sollte. Wenn ich mich im Spiegel betrachtete, sah ich ein fettes Schwein. Ich war durchaus normalgewichtig, aber das war eben zu fett. Deshalb nahm ich den Kampf gegen meinen Körper auf. Ich würde gewinnen, koste es, was es wolle.

So begann der Kreislauf aus Essen, Nichtessen, Überessen, Hungern, Essen bis der Magen fast platzt. Es fiel mir auch leicht, zu erbrechen, da mein Magen und Darm sowieso krank waren. Nach jeder Nahrungsaufnahme hatte ich Schmerzen.

Mein Leben wurde immer kleiner und kleiner und kreiste nur noch ums Essen oder Nichtessen.

Je mehr ich mir das Essen verbot, desto mehr kreisten meine Gedanken nur noch darum: »Wann werde ich endlich das essen dürfen, was ich immer schon essen wollte?« Natürlich begleitete mich auch meine Darmerkrankung bei diesen Entscheidungen. Ich hatte wegen Narbenverwachsungen schon mehrere Darmverschlüsse und mehrere Darm-Operationen hinter mir. Ich hatte nie einen gesunden Darm und daher gab es viele Anweisungen von den Ärzten, was ich essen durfte und was nicht. Am besten wäre es für mich sogar, wenn ich mich nur flüssig ernähren würde, so die Mediziner.

Daher gab es zwei Herausforderungen für mich: erstens die medizinische Herausforderung und zweitens die der Figur und des Aussehens.

Mein Leben wurde immer kleiner und kleiner und kreiste nur noch ums Essen oder Nichtessen. Ich erlebte zwar schöne und große berufliche Erfolge, aber so richtig gut war es erst, wenn ich endlich im Bett liegen durfte und etwas »Verbotenes« essen konnte. Ich blieb dann einfach liegen, bis der Schmerz im Magen-Darm-Trakt vorbei war.

Jahrzehntelang ging dieses Muster weiter, ohne dass die Außenwelt irgendeine Ahnung davon hatte. Mein Körper war mein schlimmster Feind geworden. Ich konnte ihm nicht enttrinnen. Am Ende gewann er immer die Oberhand. Alle Disziplin und Kontrolle brachen irgendwann zusammen. Oh ja, ich hatte Gott kennengelernt. Seine Hilfe, Güte, Barmherzigkeit und Liebe oft erfahren. Aber ich war wie ein Gefäß, das einen riesigen Sprung hatte. Ein Fass ohne Boden – immer wieder lief das lebensnotwendige Wasser aus. Eine Darm-OP nach der anderen folgte, eine Fehlgeburt nach der anderen. Wann würde ich Frieden schließen können mit meinem Körper?

TIME IS UP! DAS WARTEN IST VORBEI!

Eva-Maria Admiral

**Ich muss mir auch von mir selbst nicht alles gefallen lassen.
Ich kann auch immer noch ein ganz anderer werden.**

Viktor Frankl, Neurologe und Psychiater

**Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur;
das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.**

2. Korintherbrief 5,17; LUT

Einen ersten Lichtblick auf ein neues, besseres Leben erhaschte ich, als ich begann, mich mit der Glücksforschung zu befassen, also der Wissenschaft vom Glücklich-Sein. Hier fand ich viele gute Ansätze, allen voran von Prof. Martin Seligman¹, die mir sagten, dass ich trotz meiner katastrophalen Kindheit und der ungünstigen Voraussetzungen keine schlechten Chancen hätte, mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und aus dem Teufelskreis von Essen und Nicht-essens und Hass auf meinen Körper auszubrechen. Ich las und lernte, so viel ich nur konnte, zu diesem Thema. Über die Glücksforscher gelangte ich sehr schnell zu einer verwandten Wissenschaft, der Hirnforschung. Dort stieß ich auf Erkenntnisse, Modelle und Methoden, die mich überzeugten und später tatsächlich auf den Weg der Heilung brachten.

DIE HIRNFORSCHUNG WURDE ZUM SCHLÜSSEL

Dass mich diese Wissenschaft so sehr beschäftigt, hat natürlich mit meiner Geschichte zu tun. Meine bohrende Frage war: Ist es wahr, dass ein Mensch wie ich, traumatisiert, misshandelt, vergewaltigt, mit einer entsetzlichen Kindheit, mit seinen Erfahrungen niemals zu einem heilsamen Leben finden kann? Es muss doch eine Möglichkeit geben, heil zu werden! Die Hirnforschung bot mir positive Ansätze. Dort hat man in den letzten zehn Jahren enorme Fortschritte gemacht. Vor allem auch durch die neuen bildgebenden Verfahren ist es möglich, über die tatsächlichen Vorgänge im Gehirn genauere Aussagen zu machen. Vorher glaubte man, dass unsere Kindheitserlebnisse uns unser Leben lang prägen. Heute wissen wir: Das Gehirn hat ganz andere Möglichkeiten, als wir dachten. Man entdeckte



die Gehirnplastizität – die Fähigkeit, neue Gedankenverbindungen zu bauen, wo vorher keine waren.

Egal, welcher Therapierichtung oder Weltanschauung Sie vertrauen, es gibt inzwischen messbare Erkenntnisse darüber, was im Gehirn tatsächlich passiert. Und deshalb wissen wir: Das Gehirn ist veränderbar. Unsere Denkweise ist kein Status quo. Das gilt für jedes Lebensalter, egal, ob Sie acht oder achtzig Jahre alt sind. Der berühmte Hirnforscher Gerald Hüther sagte einmal: »Auch ein siebenjähriger Mann kann ohne Weiteres noch Chinesisch lernen. Er muss sich nur in eine sechzigjährige hübsche Chinesin verlieben. Dann kann er in einem Jahr

Chinesisch.« Alles hängt von unserer Motivation ab. Und: Es ist unsere Verantwortung, neue Gedankenabläufe zu bauen, neue Glaubenssätze zu lernen und darüber auch unser Verhalten zu ändern.

Alle Übungen, Experimente und Gedanken, von denen ich in diesem Buch erzähle, nutzen nicht das sogenannte »positive Denken«! Falls Sie mit positivem Denken gute Erfolge erzielt haben, bleiben Sie dabei. Aber für alle, bei denen positives Denken nicht funktioniert hat, möchte ich den Unterschied zu dem Verfahren erklären, das ich anwende. Die Wirkung ist komplett anders, da eine ganz andere Methode dahintersteckt.

In meinen Anwendungsvorschlägen geht es um das Ersetzen einer Lüge durch eine Wahrheit. Ich lade Sie dazu ein, falsche Annahmen und falsche Meinungen über Ihren Körper zu ersetzen – zerstörende, selbstschädigende Gedanken über sich selbst durch die Wahrheit, nicht durch einen positiven Satz, der nicht der Wahrheit entspricht.

Ein praktisches Beispiel: Eine Person schaut in den Spiegel und denkt: »Was bin ich fett!«, obwohl sie genau weiß, dass sie normalgewichtig oder vielleicht etwas übergewichtig ist, aber nicht wirklich »fett«. Dieser Gedanke ist eine Lüge. Eine antrainierte Lüge. Auf antrainierte Lügen folgen antrainierte Verhaltensweisen. Die Verhaltensmuster erscheinen nur als wahr und richtig. So geschieht die klassische Konditionierung.

Ein anderes Beispiel: Sie glauben, wenn Sie im Stress sind, müssten Sie zur Beruhigung essen, am besten Fett und Zucker. Das ist eine Täuschung, denn gerade eine gesunde Ernährung trägt dazu bei, Stress abzubauen.

Es geht nun nicht darum, irgendwelche positiven Gedanken zu wiederholen, denn es funktioniert zumeist nicht, sich selbst einzureden: »Ich bin ganz ruhig. Ich bin ganz ruhig. Ich bin ganz ruhig«, wenn man es einfach nicht ist. Stattdessen geht es darum, den Gedanken zu hinterfragen, der uns unruhig macht, und ihn durch die Wahrheit zu korrigieren. Wenn Sie beispielsweise denken: »Ich bin so gestresst«, dann halten Sie inne und fragen Sie sich: »Stimmt das? Wenn ja, was genau stresst mich? Wer? Ich selbst? Warum? Wer sagt, dass ich keine Zeit habe?«

Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder haben Sie tatsächlich keine Zeit, dann müssen Sie vielleicht etwas an Ihrer Tagesplanung ändern. Oder es ist eine Lüge, die Sie ausbremst. Dann muss sie ausgehebelt werden. Das geht, indem wir unsere Täuschung durch die Wahrheit, durch die Realität ersetzen. Und die ist oft sehr nüchtern.

LÜGEN ÜBER UNS SELBST DURCH WAHRHEIT ERSETZEN

Doch warum ist das Ersetzen der Gedanken so unsagbar wichtig für unsere Gesundheit? Es gibt einen unbestreitbaren, direkten Zusammenhang zwischen einem Gedanken und dem darauf folgenden Gefühl und der darauf folgenden Handlung. Ein zerstörender Gedanke erzeugt ein zerstörerisches Gefühl und eine negative Handlung. Abgesehen von Reflexen gibt es keine Handlung, ohne einen vorhergehenden Gedanken. Ihre Gedanken bestimmen Ihre Gefühle und Ihre Handlungen und somit Ihr gesamtes Leben. Deshalb müssen wir bei den Gedanken ansetzen!

Wir sind unseren Gedanken nicht ausgeliefert. Wir entscheiden, welche Gedanken wir weiterdenken und welche wir ersetzen. Die Antwort liegt dabei nicht im positiven Denken oder in mentaler Stärke, sondern in der Wahrheit.

Dieses Buch ist eine Schatztruhe wahrer Lebensgeschichten von Frauen und Männern, die gelernt haben, die Wahrheit über sich selbst zu glauben statt antrainierter Lügen. Von Menschen, die ein echtes Bewusstsein über sich erlangt haben. Menschen, die sich mit Gott verbunden fühlen und denen seine Weisheit und Liebe zur Verfügung stehen.

Vielleicht lernen Sie die Methode des Gedankenersetzens, vielleicht inspirieren Sie die Mut machenden Geschichten anderer Frauen und Männer oder Sie lernen, sich durch die liebenden Augen Gottes zu sehen – was auch immer Sie glauben und annehmen können: Hoffnungsvolle Lichtblicke können auch Ihr Leben erhellen. Schaffen Sie sich den Freiraum zum Scheitern, Aufatmen, Durchatmen. Brechen Sie zu Ihrem bestmöglichen Leben auf!

DAS PRINZIP DES GEDANKENERSETZENS

Meine Anmerkungen und Texte in diesem Buch basieren auf einem weiteren eklatanten Unterschied zu herkömmlichen Therapien und Behandlungen, der mir sehr bedeut- und heilsam erscheint und von dem ich Ihnen hier vorab berichten möchte: Normalerweise wird hinter einem selbstzerstörerischen Verhalten oder einem Suchtverhalten ein Trauma gesucht. Theorien besagen: Sobald das Trauma gelöst

wird, wird sich auch das Verhalten ändern. Wenn das Trauma aufgearbeitet wurde und alle Probleme, wie ungute Beziehungen, Stress, ungesundes Schlafverhalten und Ähnliches, gelöst sind, werden die Symptome verschwinden. Das heißt im Klartext: Solange Sie Ihr Trauma nicht aufgearbeitet haben, gibt man Ihnen einen triftigen Grund, warum Sie sich nicht ändern können.

Forschungserkenntnisse legen jedoch eine neue Methode nahe. Was wäre, wenn Sie Ihr Verhalten einfach als klassische Konditionierung sehen würden? Egal, warum Sie es getan haben, Sie haben Ihr Verhalten erlernt wie Autofahren: ein angelerntes Verhalten, bei dem auf den immer gleichen Gedanken die immer gleiche Situation folgt. Wenn Sie sich zum Beispiel angewöhnt haben, auf Stress mit Essen zu reagieren, so ist das ein angelerntes Verhalten, das auch wieder verlernt werden kann. Die klassische Konditionierung funktioniert, ohne irgendetwas dafür zu tun, automatisch, ohne dass Sie darüber nachdenken. Wie beim Autofahren läuft Ihr konkretes, antrainiertes Verhalten automatisch ab.

Der Vorteil dieses neuen Ansatzes ist, dass Sie kein Trauma, kein schweres Erlebnis mühselig und schmerzhaft aufdecken und lösen müssen, bevor irgendetwas anderes Gutes beginnen kann. (Wobei es natürlich hilfreich sein kann, sich mit Traumata auseinanderzusetzen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, aber es ist keine Voraussetzung für eine Verhaltensänderung.) Sie sehen lediglich einen negativen angelernten Gedanken, den Sie durch die Wahrheit ersetzen können. Damit fällt auch die Begründung weg, warum Sie dazu gezwungen sind, einem bestimmten Verhaltensmuster zu folgen! Natürlich habe ich dünnhäutige Stellen, an denen ich leicht angreifbar bin. Aber welche Gedanken ich weiterführe, weiterdenke, ist meine ureigene Entscheidung.

Mit den vorgestellten Erkenntnissen begann meine Reise in eine neue Welt und eine neue Denkweise. Eine Reise, die immer auch begleitet wurde von meinem Glauben an einen liebevollen Gott. Dahin möchte ich auch Sie im Laufe dieses Buches einladen. Sie werden im Buch immer wieder Ergänzungen von mir finden, die meinen Weg aus dem Teufelskreis der Essensfixierung beschreiben. Wenn Sie diesen Weg mit zu Ende gehen, kann ich Ihnen aus meiner Erfahrung versichern, dass Ihr Leben eine 180-Grad-Wende erleben wird. Für immer.