

RONALD P. SCHWEPPE; ALJOSCHA A. LONG  
Der Seelenschlüssel zum Wunschgewicht



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Fehl- und Überernährung führen zweifellos zu Übergewicht, doch die eigentlichen Ursachen liegen tiefer. Psychologen wissen das längst: Nicht Pommes frites oder die Sahnetorte sind es, die dick machen, sondern die Seele. »Der Seelenschlüssel zum Wunschgewicht« ist jedoch kein Psychologiebuch, sondern ein spiritueller Ratgeber mit Aha-Effekt, der dem Leser verborgene Zusammenhänge und eine naheliegende, bisher jedoch kaum beachtete Lösung aufzeigt: Statt sich auf Diäten und äußere Maßnahmen zu konzentrieren, geht es darum, seine eigenen Muster zu erkennen und Schritt für Schritt zu durchbrechen.

## *Autoren*

Ronald Schweppe ist erfolgreicher Autor zahlreicher Ratgeber im Bereich Psychologie und Spiritualität, die er gemeinsam mit Aljoscha Long verfasst hat. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit meditativen Übungswegen aus Ost und West und ist Lehrer für »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« (MBSR).

Aljoscha Long ist Psychologin und Autorin. Gemeinsam mit Ronald Schweppe veröffentlichte er die »Minus-1-Diät« und gründete das »Institut für achtsames Essen« in München ([www.institut-für-achtsames-essen.de](http://www.institut-für-achtsames-essen.de)).

Ronald P. Schweppe  
Aljoscha A. Long

Der Seelenschlüssel  
zum  
Wunschgewicht

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Originalausgabe, Mai 2013  
© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur  
Umschlagmotiv: Finepic®, München  
Lektorat: Judith Mark  
WL • Herstellung: cb  
Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten  
Druck: GGP Media GmbH Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-22026-7  
www.goldmann-verlag.de

## Inhalt

Vorwort oder »Der Junge, den sie Nutella nannten«	11
Benutzen Sie Ihren Seelenschlüssel	13
Ernährung und Bewusstsein	15
Leicht, aber nicht einfach	15
Die vier Tore auf dem Weg zur Leichtigkeit	17
Warnhinweis	18
Sich bewusst ernähren heißt nicht, Müsli zu essen	21
Kalorien, Nahrung und Erleuchtung	22
Die Ziele hinter dem Ziel	24
Das erste Tor: Klares Erkennen	27
Erkennen, was ist	29
<i>Wenn der Hunger aus der Seele kommt</i>	31
<i>Warum Sehnsucht zur Gewichtsfalle</i>	
<i>werden kann</i>	33
<i>Können Kalorien die innere Leere füllen?</i>	36
<i>Warum Diäten immer versagen</i>	40
<i>Wonach sehnen Sie sich wirklich?</i>	46
🔗 <i>Wonach sehne ich mich wirklich?</i>	47
Endstation Übergewicht?	49
<i>Gesundheit, Selbstwert, Klarheit</i>	50
🔗 <i>Wer entscheidet über mein Selbstwertgefühl?</i>	53
<i>Ihre Problemzonen sind nicht das Problem</i>	57
🔗 <i>Was ist sonst noch da?</i>	60
<i>Übergewicht – eine Brücke in die Freiheit?</i>	64

Das zweite Tor: Vollkommene Akzeptanz	69
Es ist okay, so wie es ist!	71
🔗 <i>Es ist in Ordnung so!</i>	74
<i>Beenden Sie den Kampf gegen sich selbst</i>	77
<i>Fressfallen akzeptieren lernen</i>	83
🔗 <i>Wo lauern die Fallen?</i>	84
🔗 <i>Achtsam in der Fressfalle</i>	85
Ein Blick in den Rückspiegel oder	
»Die Macht der Gewohnheit«	87
<i>Vom freundlichen Umgang mit Gewohnheiten</i>	89
<i>Belastendes Tun –</i>	
<i>Muster im eigenen Verhalten erkennen</i>	92
Wenn (Nicht-)Essen zur Sucht wird	94
<i>Sind Sie ein emotionaler Esser?</i>	96
<i>Fressen und vergessen – Binge Eating</i>	99
<i>Inmitten von Zwängen frei werden</i>	105
🔗 <i>»Es ist okay« – das Mantra der Gelassenheit</i>	107
<i>Kann Essen süchtig machen?</i>	109
Das dritte Tor: Heilsame Absicht	116
🔗 <i>Die Folgen unserer Absichten erkennen</i>	119
Wünsche auf dem Prüfstand	123
<i>Wenn der Wunsch nach Glück zur Falle wird</i>	124
<i>Wunschlos glücklich im Universum?</i>	126
<i>Richtig wünschen lernen</i>	128
Übernehmen Sie die Herrschaft	
über Messer und Gabel	130
🔗 <i>Selbstverpflichtung:</i>	
<i>schlank und glücklich werden</i>	131
Setzen Sie auf inneres Wachstum	132
Der Weg in die Freiheit	134

<i>Sanfte Veränderungen</i>	135
<i>Sich selbst verzeihen</i>	136
<i>Frei von Zwang</i>	137
<i>Erleuchtung statt Übergewicht?</i>	138
<i>Dukkha und Karma</i>	139
<i>Karma und Übergewicht</i>	143
Belastende Glaubenssätze löschen	144
<i>Viele Variationen auf ein hässliches Thema</i>	146
<i>Abschied vom Grübelkarussell</i>	148
☞ <i>Was sagt der Feind in meinem Kopf?</i>	152
☞ <i>Stimmt das überhaupt?</i>	154
☞ <i>Auditive Belief Change</i>	155
<i>Sie sind nicht Ihre Gedanken</i>	157
☞ <i>Meditation: die Gedanken beobachten</i>	159
☞ <i>Variante: Gedanke oder Grübelei?</i>	162
Belastendes Tun verändern:	
Verhaltensmuster durchbrechen	163
<i>Wenn Sie zu schnell essen</i>	164
☞ <i>Langsam, langsam</i>	166
<i>Wenn Sie immer alles aufessen</i>	168
☞ <i>Mut zum kleinen Rest</i>	169
<i>Wenn Sie oft zwischendurch essen</i>	171
☞ <i>Eine Woche ohne Zwischenmahlzeiten</i>	175
<i>Stopp! – Die Notbremse ziehen</i>	177
<i>»Und was, wenn ich scheitere?«</i>	179
Das vierte Tor: Mitfühlende Achtsamkeit	182
Achtsamkeit als Seelenschlüssel	
zum Wunschgewicht	183
<i>»Bewusst sein, ihr Mönche, ist alles«</i>	186
<i>Sie haben die Wahl</i>	188

<i>Brot allein ist nicht genug:</i>	
<i>Nahrung für die Seele</i>	190
☞ <i>Was nährt mich wirklich?</i>	192
<i>Achtsamkeit oder die Alchemie des Essens</i>	194
Essen als Meditation	198
<i>Die Kunst des achtsamen Essens</i>	202
<i>Die Welt in einer Tasse Cappuccino</i>	209
☞ <i>Achtsam essen – die Grundübung</i>	212
Hotel Unterbewusstsein – Sie sind viele	218
<i>»Ich« ist immer viele</i>	220
<i>Egal wie wir entscheiden:</i>	
<i>Wir handeln immer mit den besten Absichten</i>	222
<i>Nichts ändert sich, nur weil Sie wollen,</i>	
<i>dass sich etwas ändert</i>	223
<i>Die Türe geht nach innen auf</i>	225
Lernen Sie Ihre	
<i>innere Familie kennen (und lieben)</i>	230
<i>Mit den inneren Persönlichkeiten sprechen</i>	234
☞ <i>Das innere Gespräch</i>	241
<i>Innerer Dialog und Achtsamkeit</i>	243
Die vereinende Kraft des Körpers	245
Schließen Sie Freundschaft mit Ihrem Körper	246
<i>Mehr spüren, mehr vertrauen</i>	249
☞ <i>Kurzreise durch den Körper</i>	251
Nutzen Sie Ihre Körperintelligenz	256
<i>Hunger oder Appetit? Der kleine Unterschied</i>	257
<i>Die »Achtsamkeitsdiät«</i>	260
☞ <i>Eine Woche ohne ... – das Minus-1-Experiment</i>	261
<i>Beim Körper bleiben</i>	266
☞ <i>Bewusster essen durch Körper-Achtsamkeit</i>	268

Der innere Weg zur Leichtigkeit	273
☞ <i>Meditation: dem Atem folgen</i>	275
<i>Susannes Weg</i>	279
Literaturempfehlungen	286



Vorwort  
oder  
»Der Junge, den sie Nutella nannten«

Das Thema Körpergewicht beschäftigt mich seit meiner Kindheit. Schon als kleiner Junge war ich übergewichtig – »ein bisschen mollig« sagten die höflicheren Leute, »ganz schön fett, der Kleine« die weniger Einfühlsamen. Als ich neun Jahre alt war, beschloss meine Mutter, mich in einen Judoverein zu schicken, denn Bewegung soll ja beim Abnehmen helfen. Auf die Frage des Trainers, warum der Junge denn nur so dick sei, antwortete meine Mutter vor versammelter Mannschaft ganz ungeniert: »Weil er immer so viele Nutellabrote isst.« Das Gelächter war groß, und ab da hatte ich meinen Spitznamen weg: »Hey Nutella – hilf mal mit, die Matten aufzuräumen.«

Kinder werden älter, und irgendwann kam die Zeit, da ich mich nicht mehr mit meinem Aussehen abfinden wollte. Mit 16 nahm ich den Kampf gegen die Pfunde auf. Damals dachte ich noch, dass es phantastisch sein müsste, wie Arnold Schwarzenegger auszusehen. Doch obwohl ich regelmäßig mit Gewichten trainierte, schaffte ich das nicht annähernd (wofür ich dem lieben Gott noch heute von Herzen danke). Was ich jedoch immerhin schaffte, war, mich von einem pummeligen Kind in einen einigermaßen schlanken Jugendlichen zu verwandeln. Das Dumme war nur: Wohl fühlte ich mich dennoch nicht in meiner Haut. Und auch mit meinen Essproblemen hatte ich nach wie vor zu kämpfen: Immer noch aß ich viel zu viel. Ich aß zu süß und

zu fett; ich aß, wenn ich mich langweilte, wenn ich Liebeskummer hatte, wenn ich vor dem Fernseher saß oder wenn ich Ärger in der Schule hatte, was nicht gerade selten der Fall war. Und natürlich plagte mich anschließend ständig das schlechte Gewissen, da ich mit der Zeit wieder Gewichtsprobleme bekam.

Heute – viele Jahre, viele Diäten und so manch eine Einsicht später – hat sich das Thema Gewicht für mich erledigt. Inzwischen liegt mein BMI im unteren Normbereich. Alte Muster, die mich gezwungen haben, Unmassen an Chips und Schokolade zu verzehren, XXL-Pizzas zu essen, Limonaden zu trinken und spätabends den Kühlschrank zu überfallen, haben sich in Luft aufgelöst. Wenn ich nicht gerade krank oder mit dem falschen Fuß zuerst aufgestanden bin, fühle ich mich inzwischen in meinem Körper sehr wohl. Ich würde mit keinem tauschen wollen – nicht mal mit Arnold ...

Nach so vielen Jahren, in denen ich zwanghaft gegessen habe, ist das recht erstaunlich für mich. Das Erstaunlichste ist jedoch, dass meine Probleme scheinbar »einfach so« verschwunden sind. Ich habe nichts »gemacht«. Mir ist einfach nur irgendwann aufgefallen, dass ich abgenommen habe und dass von meiner Vorliebe für Kalorienbomben nicht mehr viel übrig geblieben ist.

Inzwischen weiß ich, dass die positiven Veränderungen (nicht nur beim Essen) gar nicht so verwunderlich sind, wie sie mir zunächst erschienen. Es gibt nämlich durchaus einen Grund dafür, dass ich auf natürliche Weise damit aufgehört habe, meinem Körper durch fettes, süßes und kalorienreiches Essen Schaden zuzufügen. Dieser Grund hat jedoch nicht das Geringste mit der optimalen

Diät, mit der richtigen Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Zucker und Fetten oder dem fragwürdigen Genuss von geheimnisvollen Kohlsuppen zu tun. Vielmehr hängt der Grund mit einigen einfachen Geheimnissen zusammen, die ich Ihnen in den nächsten Kapiteln verraten werde. Durch sie habe ich gelernt, mir selbst wieder mehr zu vertrauen und aus der Diätfalle auszusteigen. Durch sie habe ich auch angefangen, wieder in mich hineinzuspüren. Und schließlich habe ich die Entdeckung gemacht, dass es gar nicht die Sahnetorte ist, die dick macht, sondern einzig und allein unsere Blindheit gegenüber den Bedürfnissen, aber auch den Möglichkeiten unserer eigenen Seele.

## Benutzen Sie Ihren Seelenschlüssel

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, wünschen Sie sich vermutlich abzunehmen. Vielleicht leiden Sie unter medizinisch relevanten Gewichtsproblemen, oder Sie wollen sich einfach nur wohler und leichter fühlen. Vielleicht haben Sie aber auch die Nase voll davon, wie ferngesteuert zu essen und anschließend zu bereuen, wie viel Sie wieder mal in sich hineingeschlungen haben. Falls das so ist, stellt sich natürlich die Frage, was Sie jetzt am besten tun sollten. Vermutlich suchen Sie nach einer Lösung, einem Schlüssel zum Abnehmen. Und dieser Schlüssel sollte Ihnen eine Welt mit vollkommen neuen Möglichkeiten eröffnen, die nichts damit zu tun haben, den Rest Ihrer Tage nur noch Salat essen zu dürfen. Denn mutmaßlich haben Sie ja schon bemerkt, dass das ohnehin nichts bringt. Sie brau-

chen einen Schlüssel, der Ihnen das Tor zu Ihrem eigenen Bewusstsein öffnet – Ihren Seelenschlüssel.

Genau um diesen Schlüssel wird es im Folgenden gehen. Sie werden Strategien kennen lernen, die Ihnen dabei helfen, das Tor zu Ihrem Inneren aufzusperren. Genau genommen sind es nicht ein, sondern vier Tore, die Sie mit Ihrem Seelenschlüssel öffnen können. Diese vier Tore trennen Sie davon, sich in Ihrem Körper wohlfühlen und ein harmonisches Körpergewicht zu erreichen. Sie trennen Sie aber auch von den Schätzen in Ihrem Inneren – von der Kraft der Achtsamkeit, der Weisheit des Mitgefühls und der Fähigkeit, klar zu sehen. Diese Qualitäten, die in jedem von uns schlummern, werden es Ihnen ermöglichen, unbeschwerter und leichter zu leben – und das hat nicht nur etwas mit Ihrem Gewicht auf der Waage zu tun ...

# Ernährung und Bewusstsein

In diesem Buch geht es nicht um Diäten. Das ist die gute Nachricht. Hören Sie möglichst sofort damit auf, auch nur noch eine einzige Kalorie zu zählen. Quälen Sie sich nicht länger mit Steinzeit-, Blutgruppen-, Low-Fat- oder gar Null-Diäten. Ach so, ja: Und entsorgen Sie Ihre Waage. Statt sich auf deren Zeiger zu fixieren und sich von immer neuen Diäten frustrieren zu lassen, sollten Sie einen Umweg nehmen. Auf Umwegen kommt man bekanntlich oft besser ans Ziel, und wenn's ums Abnehmen geht, kommt man damit vor allem auch dauerhaft ans Ziel. Statt sich also Gedanken über den Kaloriengehalt Ihres Schnitzels zu machen oder sich von einem Punktesystem terrorisieren zu lassen, sollten Sie lieber herausfinden,

- warum Sie überhaupt mehr essen, als Ihnen guttut,
- wie Sie auf eine sanftere, bewusstere Weise mit sich selbst und Ihrer Ernährung umgehen können,
- warum Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden müssen, bevor Sie dauerhaft abnehmen können.

## Leicht, aber nicht einfach

Der Weg, den Sie in den folgenden Kapiteln kennen lernen werden, ist klar und leicht. Dennoch ist es nicht immer einfach, ihn zu gehen – vor allem anfangs nicht. Einerseits

müssen Sie sich zwar in der Tat nie wieder Gedanken darüber machen, wie viele Kalorien Ihr Frühstück hat oder ob Sie heute Abend weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß essen sollten. Doch andererseits müssen Sie dafür etwas Neues lernen: Sie müssen lernen, mehr auf sich selbst zu achten und besser für sich zu sorgen.

Wenn Sie sich neue Schuhe gekauft haben, müssen Sie sie zunächst einmal einlaufen. Doch wenn es gute Schuhe sind, werden Sie bald keinerlei Probleme mehr damit haben – ganz im Gegenteil: Dann werden Sie kaum noch Lust darauf haben, wieder in Ihre alten Schuhe zu schlüpfen, schon gar nicht, wenn die zu eng waren. Ähnlich ist es, wenn Sie anfangen, mehr Achtsamkeit und Bewusstheit rund um das Essen zu entwickeln. Auch hier zeigt die Erfahrung, dass Menschen, die diesen Weg erst einmal eingeschlagen und »sich eingelaufen« haben, normalerweise nicht wieder umkehren.

Und warum sollten sie auch? Aufzuwachen, achtsamer zu werden und Kontakt zur Weisheit des eigenen Körpers aufzunehmen, das alles fühlt sich sehr gut an. Warum also umkehren, wenn Sie erst einmal begonnen haben, die Kontrolle über Ihr Essen – und damit sicher auch ein Stück weit über Ihr Leben – wiederzugewinnen?

Wenn Sie es leid sind, sich zu quälen, wenn Sie die belastenden Gefühle, die mit Ihren Essgewohnheiten oder deren Folgen zusammenhängen, satt haben, dann gibt es eine Alternative: Benutzen Sie Ihren Seelenschlüssel. Beginnen Sie, sich selbst mehr zu vertrauen als Ihrer Waage. Schauen Sie nicht so sehr auf das Äußere, schauen Sie mehr nach innen. Denn nur auf diese Weise

- wird der Zwang enden, den Diäten naturgemäß mit sich bringen,
- werden Sie Frieden mit Ihrem Körper schließen und Ihren Körper zu einem Verbündeten machen, statt ihn wie einen Feind zu behandeln,
- werden sich negative Ernährungsgewohnheiten ohne Anstrengung und auf ganz natürliche Weise auflösen.

## Die vier Tore auf dem Weg zur Leichtigkeit

Die Erkenntnis, dass es an sich nie die Schokoladentorte ist, die uns dick macht, ist natürlich schön und kann sehr befreiend sein. Doch auf der anderen Seite bedeutet diese Erkenntnis leider auch, dass es da wohl andere Faktoren geben muss, die für unsere Gewichtsprobleme verantwortlich sind. Und die gibt es tatsächlich zur Genüge: Einsamkeit, Stress, Frust, Zerstreuung oder Unbewusstheit sind nur einige davon.

Wenn Sie einmal die Erfahrung gemacht haben (und wahrscheinlich haben Sie sie sogar schon hunderte Male mehr oder weniger bewusst gemacht), dass es letztlich immer ein Gefühl der inneren Leere oder Unzufriedenheit ist, das Sie zu Essbarem greifen lässt, dann wissen Sie im Grunde sicher auch, dass das Problem nicht auf Ihrem Teller, sondern in Ihrer Seele liegt. Und da das Problem in Ihnen liegt, müssen Sie die Lösung folglich auch in Ihrem Inneren finden.

Mit Knäckebrot und Rohkost kommen Sie nicht weit. Was Sie brauchen, ist ein Schlüssel, den Sie nur in sich selbst entdecken können – ein Seelenschlüssel zum Ab-

nehmen. Mit diesem Seelenschlüssel können Sie die schon erwähnten vier Tore öffnen und dadurch nicht nur abspecken, sondern vor allem auch innerlich leichter, lebendiger und zufriedener werden:

1. *Öffnen Sie das erste Tor, um Klarheit zu gewinnen: Erkennen Sie, was ist, und erwachen Sie aus Ihrem Traum.*
2. *Öffnen Sie das zweite Tor, um Ihre Lebensfreude zu befreien: Akzeptieren Sie, was ist, und lernen Sie, »Ja« zu sagen – vor allem zu sich selbst.*
3. *Öffnen Sie das dritte Tor, um die richtigen Ziele zu entdecken: Treffen Sie heilsame Entscheidungen, die aus Ihrem Herzen kommen.*
4. *Öffnen Sie das vierte Tor, um das Wesentliche zu entdecken – Ihre eigene Mitte: Entwickeln Sie Ihre Achtsamkeit und Ihr Mitgefühl und finden Sie zu sich selbst.*

## Warnhinweis

Falls es nicht schon zu spät ist und Sie sich dieses Buch nicht bereits gekauft haben, sollten Sie es sich vielleicht noch einmal überlegen. Wenn Sie bereit sind, eine Reise anzutreten, die Sie in Ihre eigene Mitte und zu mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Unbeschwertheit führen wird, bringen Sie die besten Voraussetzungen mit. Doch ob die Methoden, die Sie im Folgenden kennen lernen werden, auch wirklich zu Ihnen passen, ist eine andere Frage. Denn auch wenn sich die Aussicht, nie wieder eine Diät machen zu müssen und trotzdem abzunehmen, gut anhört – es gibt natürlich auch Gegenargumente. Hier sind sie:

- *Keine Lösung auf die Schnelle:* Sie werden in diesem Buch keine »schnelle Methode« kennen lernen. Sie werden nicht in wenigen Wochen 20 Pfund abspecken. Wenn Sie hohes Übergewicht haben, kann so etwas zwar passieren, aber rechnen Sie lieber nicht damit. Crashdiäten bringen langfristig nichts und schaden mehr, als dass sie helfen. Und falls Sie schon seit vielen Jahren mit Ihrem Gewicht kämpfen, ist es erst recht wichtig, geduldig zu bleiben, während Sie diesmal einen völlig neuen Weg einschlagen.
- *Sie brauchen Zeit:* Sie brauchen Zeit, um Erfahrungen zu machen. Sie brauchen Zeit, um zu erkennen, um achtsamer zu werden, um über sich nachzudenken und zu meditieren. Keine Sorge – Sie müssen nicht um 5:00 Uhr morgens aufstehen und sich in den Lotossitz setzen oder jede Mahlzeit einnehmen, als säßen Sie im Kloster. Die meisten Techniken funktionieren quasi nebenbei. Doch die Ausrichtung ist wichtig. Sie müssen lernen, auch mitten beim Essen immer wieder einmal innezuhalten oder sich Ihre Muster genauer anzusehen. Sind Sie wirklich bereit, sich diese Zeit für sich selbst zu nehmen?
- *Sie müssen die Verantwortung selbst übernehmen:* Wenn Sie eine Diät machen, bekommen Sie klare Anweisungen. »Essen Sie zwei Wochen lang Suppe« oder »Essen Sie morgens nur Obst.« Von uns werden Sie solche Tipps sicher nicht zu hören bekommen. Die einzige Person, die den Weg zu Ihrer inneren Quelle gehen kann, sind Sie selbst. Und das Einzige, was wir dabei tun können, ist, Ihnen eine grobe Wegbeschreibung mitzugeben. Wir können Ihnen Vorschläge machen, worauf Sie achten

sollten und Sie auf die Tore aufmerksam machen, die Sie passieren müssen, um an Ihr Ziel zu kommen.

Wir wissen zwar, dass viele Menschen sich nach Patentlösungen sehnen. Doch genauso wissen wir auch, dass diese 08/15-Lösungen umso enttäuschender sind, je mehr sie versprechen. Daher gibt es auf lange Sicht nur zwei Möglichkeiten, mit Gewichtsproblemen oder Esszwängen umzugehen: Sie können entweder resignieren oder Sie können selbst die Verantwortung übernehmen. Und da wir überzeugt davon sind, dass Resignation nie eine Lösung ist, schreiben wir dieses Buch.

- *Ein Partythema weniger:* Worüber werden Sie mit Ihren Freundinnen und Bekannten sprechen, wenn das Thema Diäten wegfällt? Wenn Sie sich nicht länger für die Tipps der Ernährungsexperten aus den Frauenmagazinen interessieren, da Sie einen ganz anderen Weg gehen? Wenn Sie bisher viel Zeit damit verbracht haben, sich Gedanken über Ihren BMI, die Dicke Ihrer Oberschenkel, die neuesten Schönheitsoperationen oder die jeweilige Trenddiät zu machen, fällt natürlich einiges an Gesprächsstoff weg. Andererseits gibt es auch neuen: Achtsamkeit, Meditation, Selbstakzeptanz, emotionales Essen oder überholte Muster, die uns zwingen, beim Fernsehen Chips zu essen – auch darüber können Sie sich mit anderen austauschen. Und dabei werden Sie wahrscheinlich die Erfahrung machen, dass diese Gespräche unter Umständen sehr interessant sein können.

## Sich bewusst ernähren heißt nicht, Müsli zu essen

Heute ist viel von bewusster Ernährung die Rede. Das ist auch gut so, denn die Nahrung, die wir uns zuführen, ist oft alles andere als gesund oder auch nur verträglich für unseren Körper. Leider beschränkt sich das Thema bewusste Ernährung meist jedoch darauf, dass wir gesünder und vitaminreicher essen, uns vegetarisch ernähren oder statt der Kiwi aus Neuseeland doch lieber den Apfel vom Bodensee kaufen sollten, um eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz zu erzielen.

All das ist zweifellos gut und wichtig, führt aber nicht weit genug. Bewusstsein hat nämlich gar nicht so viel mit unserem Kopf zu tun. Wenn wir wirklich bewusst sein wollen, müssen wir tiefer schauen – dann müssen wir mitten in unser Herz blicken. Es stimmt nicht, dass Abnehmen »im Kopf beginnt«, wie wir das so oft zu hören bekommen. Tatsächlich beginnt Abnehmen in unserem Herzen, in unserer Seele. Nur hier können wir die Erfahrungen machen, die uns weiterbringen.

»Bewusste Ernährung« hat weniger mit unserem Bewusstsein als vielmehr mit unserem »bewussten Sein« zu tun. Es geht nicht so sehr um das Bewusstsein, das wir haben (das natürlich die Voraussetzung für alles Weitere ist), sondern darum, bewusst zu *sein*. Und das bedeutet:

- dass Sie klar sehen können, statt durch den Filter alter Gewohnheiten, Meinungen und Urteile zu schauen,



Ronald P. Schweppe, Aljoscha A. Long

## **Der Seelenschlüssel zum Wunschgewicht**

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-22026-7

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

Wenn die Seele dick macht. - Dieses Buch legt den Schalter um.

Fehl- und Überernährung führen zweifellos zu Übergewicht, doch die eigentlichen Ursachen liegen tiefer. Psychologen wissen das längst: Nicht Pommes Frites oder die Sahnetorte sind es, die dick machen, sondern die Seele. „Wenn die Seele dick macht“ ist jedoch kein Psychologiebuch, sondern ein spiritueller Ratgeber mit Aha-Effekt, der dem Leser verborgene Zusammenhänge und eine nahe liegende, bisher jedoch kaum beachtete Lösung aufzeigt: Statt sich auf Diäten und äußere Maßnahmen zu konzentrieren, geht es darum, seine eigenen Muster zu erkennen und Schritt für Schritt zu durchbrechen.