

GENEEN ROTH

Fühle dich selbst und iss, was du willst



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

»Wenn wir Schokoriegel in uns hineinschieben, obwohl wir keinen Hunger haben, offenbaren wir ein ganzes Universum aus Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit, Glaube oder Zweifel, Liebe oder Angst.«

Im Verlauf ihrer eigenen lebenslangen Liebes- und Kriegsbeziehung zum Essen nahm Geneen Roth mehr als 1000 Pfund zu und wieder ab, war über- und untergewichtig, kämpfte mit Scham und Selbsthass. Dann aber tat die Autorin einen radikalen Schritt: Sie beendete den Kampf, gab die Kontrolle auf, hörte auf, sich zu drangsalieren. Und begann stattdessen, sich selbst und ihrem Körper zu trauen. Es funktionierte. In diesem Buch, das weltweit zu einem beispiellosen Bestseller avancierte, hat sie ihre Erkenntnisse aus über 30 Jahren Forschungs- und Lehrtätigkeit dargelegt – ehrlich, authentisch und hilfreich für jede von uns.

Geneen Roth zeigt, dass die Art, wie wir essen, exakt unsere Gefühlswelt widerspiegelt. Sie ist untrennbar mit unseren tiefsten Überzeugungen über das Leben, den Sinn und – ja, sogar über Gott – verbunden. In der Selbsterforschung tasten wir uns an unsere eigenen Lebensthemen heran und gelangen zu einer Bewusstseinsänderung, die Diäten ebenso überflüssig macht wie eine Betäubung unserer Gefühle durch Essen. Endlich können wir wirklich Frieden schließen – mit uns selbst, unserem Körper und allem, was unserem Leben Sinn und Erfüllung schenkt.

Autorin

Geneen Roth forscht und lehrt seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Essstörungen und zählt zu den international prominentesten Expertinnen. Sie begründete die erfolgreichen »Breaking Free«-Workshops, die Grundlage ihrer erfolgreichen Bücher sind. Geneen Roth lebt in Kalifornien.

Geneen Roth

Fühle dich selbst und iss, was du willst

Wie Frauen Frieden mit sich selbst
und ihrem Körper schließen

Aus dem Amerikanischen von
Rita Höner

GOLDMANN

*Dieses Buch ist für diejenigen, die nicht mehr daran glauben,
dass es einen Ausweg gibt.*

*Und für die Teilnehmerinnen an meinen Kursen,
die der lebende Beweis dafür sind, dass er existiert.*

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»Women Food and God« bei Scribner, Verlagsgruppe Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020. Die deutsche Erstausgabe wurde
2011 unter dem Titel »Essen ist nicht das Problem« beim Kailash Verlag,
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, veröffentlicht.



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

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Januar 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 der deutschsprachigen Erstausgabe
Kailash Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2010 der Originalausgabe Geneen Roth & Associates, Inc.

Lektorat: Svenja Geithner

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22051-9

www.goldmann-verlag.de



Inhalt

Prolog: Die Welt auf unserem Teller	7
---	---

Teil eins Grundlagen

1 Über Gott	27
2 Den Krieg beenden	33
3 Unterschätzen Sie nie Ihre Tendenz zu flüchten	43
4 Es geht nicht ums Gewicht – aber irgendwie doch auch	57
5 Sie sind mehr als das, was nicht in Ordnung ist	73
6 Sich wieder lieben lernen	87

Teil zwei Umsetzung in die Praxis

7 Tiger im Kopf	99
8 Vermählt mit dem Staunen	119
9 Atemzug für Atemzug	131
10 Das veraltete Navigationssystem	139

Teil drei

Essen

11	Manche lassen sich's gut gehen, manche nicht	157
12	Wenn Liebe sprechen könnte	173
13	Werden Sie zum Eisbecher mit Schokosoße und Sahne	183
14	Das »Oh Shit«-Mantra	195
Epilog: Abschließende Worte.		207
Dank		215

Anhang

Mit der Selbsterforschung beginnen.		219
Die Essensrichtlinien		223

PROLOG



Die Welt auf unserem Teller

Achtzig hungrige Frauen sitzen im Kreis, vor sich Schalen mit kalter Tomatensuppe; grimmig und finster starren sie mich an. Es ist Mittagszeit und der dritte Tag des Retreats. Bei unseren täglichen Essmeditationen geht jede Frau zum Büfett, stellt sich an, um sich Essen auflegen zu lassen, nimmt ihren Platz im Kreis ein und wartet, bis wir uns alle für die Mahlzeit hinsetzen. Die Prozedur verläuft quälend langsam – sie dauert etwa eine Viertelstunde, was vor allem dann eine Folter ist, wenn Essen die Droge unserer Wahl darstellt.

Obwohl bei diesem Retreat alles gut verläuft und viele der Frauen lebensverändernde Erkenntnisse hatten, ist das in diesem Moment allen egal. Sie interessieren sich nicht für verblüffende psychische Durchbrüche, die fünfundvierzig Kilo, die sie abnehmen wollen, oder die Frage, ob es Gott gibt. Sie wollen ungestört ihr Essen genießen, sonst gar nichts. Sie wünschten, ich würde meine abgehobenen Thesen über die Verbindung zwischen Spiritualität und zwanghaftem Essverhalten für mich behalten und mich zum Teufel scheren. Denn es ist zweierlei, sich in der Meditationshalle das eigene Essverhalten bewusst vor Augen zu führen, oder im Speiseraum zu sitzen und sich selbst den kleinsten Bissen verkneifen zu müssen, bevor nicht die ganze Gruppe etwas auf dem Teller

hat. Ich habe auch darum gebeten, dass geschwiegen wird, und deshalb sind weder Gekicher noch wortreiche Erkundigungen über das Befinden der anderen zu hören, beides Dinge, die vom Hunger ablenken könnten – oder von seinem Nichtvorhandensein, denn nicht allen Anwesenden knurrt der Magen.

Die Basis für das Retreat bildet eine Philosophie, die ich in den letzten dreißig Jahren entwickelt habe: dass nämlich unsere Beziehung zum Essen wie ein Mikrokosmos ist, der unsere Beziehung zum Leben an sich widerspiegelt. Ich glaube, dass wir durch die Art, wie wir gehen und sprechen, unsere innersten Überzeugungen kundtun und dass sich all unsere wahren Vorstellungen von Liebe, Angst, Veränderung und Gott darin zeigen, wie, wann und was wir essen. Wenn wir Schokoriegel in uns hineinschieben, obwohl wir keinen Hunger haben, offenbaren wir ein ganzes Universum aus Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit, Glaube oder Zweifel, Liebe oder Angst. Wenn wir herausfinden wollen, was wir im tiefsten Inneren glauben – also nicht denken oder sagen, sondern im Grunde unserer Seele in Bezug auf die diesseitige und die jenseitige Welt für wahr halten –, brauchen wir nicht weiter zu schauen als zu dem Essen auf unserem Teller. Gott steckt nicht nur in den Details; Gott steckt auch in Törtchen, Fritten und Tomatensuppe. Gott – egal wie wir ihn definieren – ist auf unserem Teller.

Aus genau diesem Grund sitzen achtzig Frauen und ich bei kalter Gemüsesuppe im Kreis. Ich lasse meinen Blick durch den Raum schweifen. Blumenfotos – Nahaufnahmen von einer roten Dahlie, den goldenen Rändern einer weißen Rose – hängen an der Wand. Ein Strauß pfirsichfarbener Gladiolen auf einem Beistelltischchen spreizt sich so selbstherrlich und stolz wie frisch gebackene Abiturienten beim Abschlussball. Mein Blick wandert zu den Gesichtern der Retreat-Teilnehmerinnen. Marjorie, eine Psychologin in den Fünffzigern, spielt mit ihrem Löffel und meidet

meinen Blick. Eine zwanzigjährige Turnerin namens Patricia trägt eine schwarze Strumpfhose und ein zitronengelbes Tanktop. Ihr winziger Körper sitzt wie ein Origami-Vogel auf ihrem Kissen – zart, vollkommen aufrecht. Auf ihrem Teller liegen eine Handvoll Sprossen und die gleiche Menge Salat. Sonst nichts. Rechts von mir sehe ich Anna, eine Chirurgin aus Mexiko City; sie beißt sich auf die Lippen und klopft mit der Gabel ungeduldig an ihren Teller. Dort liegen drei Scheiben Brot mit reichlich Butter darauf, ein bisschen Salat, keine Suppe, kein Gemüse. Ihr Essen sagt: »Du kannst mich mal, Geneen, ich muss dieses lächerliche Spiel nicht mitspielen. Bei der erstbesten Gelegenheit haue ich rein, wart's nur ab.« Ich nicke ihr zu, wie um zu sagen: »Ja, ich verstehe, wie schwer es ist, sich zu zügeln.« Mit einem raschen Blick erfasse ich den restlichen Raum, Gesichter, Teller. Der Widerstand gegen diese Essmeditation ist förmlich mit Händen zu greifen, und weil ich diejenige bin, die die Regeln aufstellt, bin ich auch diejenige, die die Wut abbekommt. Sich zwischen Menschen und ihr Essen zu stellen ist ungefähr so, als würde man sich einem Hochgeschwindigkeitszug in den Weg stellen; denn wenn man an seinem zwanghaften Verhalten gehindert wird, hebt das nicht gerade die Laune.

»Möchte noch jemand etwas sagen, bevor wir anfangen?«, frage ich.

Schweigen.

»Dann segne ich unser Essen und alles, was es ermöglicht hat. Den Regen, die Sonne und die Menschen, die es erzeugt, die es hierher gebracht und zubereitet haben«, sage ich.

Ich kann hören, wie Amanda, die rechts von mir sitzt, tief ein- und ausatmet, als das Gebet beginnt. Mir gegenüber nickt Zoe mit dem Kopf, als wolle sie sagen: »Oh ja. Die Erde, die Sonne, der Regen. Gut, dass es sie gibt.« Aber nicht jede ist dankbar dafür, noch einen Augenblick länger etwas anderes zu tun als zu essen.

Louisa in ihrem leuchtend roten Jogginganzug seufzt und knurrt ein fast unhörbares »Herrgott noch mal. Können wir nicht endlich anfangen?« Sie sieht aus, als wolle sie mich jeden Moment umbringen. Auf humane Weise natürlich, und so, dass ich möglichst wenig leiden muss, aber dennoch.

»Nehmt euch jetzt etwas Zeit und macht euch bewusst, was ihr euch habt auf tun lassen«, sage ich. »Fragt euch, ob ihr Hunger hattet, als ihr euer Essen ausgesucht habt. Und wenn ihr nicht körperlich hungrig wart: War da vielleicht irgendeine andere Art von Hunger?«

Seht euch dann euren Teller an. Überlegt, was ihr als Erstes essen wollt, und esst ein paar Bissen. Achtet darauf, wie sich das Essen in eurem Mund anfühlt. Ob es so schmeckt wie erwartet. Ob es hält, was ihr euch von ihm versprochen habt.«

Drei, vier Minuten verstreichen in einer Sinfonie von Essgeräuschen: Rascheln, Kauen, Schlucken, Klirren. Ich bemerke, dass Izzy, eine 1,89 Meter große, gertenschlanke Französin, aus dem Fenster schaut und vergessen zu haben scheint, dass wir essen. Aber die meisten heben die Teller in Richtung Mund, damit sie sich die Bissen schneller einverleiben können.

Laurie, die fünfunddreißigjährige Chefin einer Bostoner Hypothekenfirma, hebt die Hand. »Ich hab keinen Hunger, aber ich hätte gern welchen. Ich will auf jeden Fall essen.«

»Warum?«, frage ich.

»Weil das Essen gut aussieht, und weil es hier direkt vor mir steht. Es ist der beste Seelentröster, den es gibt. Was ist falsch daran, wenn man sich vom Essen wünscht, dass es einen tröstet?«

»Überhaupt nichts«, erwidere ich. »Essen ist gut, und Trost ist gut. Aber wenn du keinen Hunger hast und Balsam für die Seele brauchst, lindert Essen den Schmerz nur vorübergehend. Warum gehst du das Unbehagen nicht direkt an?«

»Es ist zu schwierig, die Dinge direkt anzugehen, es tut zu weh, und der Schmerz wird nie ganz verschwinden. Und wenn es sowieso endlos wehtun wird, habe ich wenigstens das Essen«, erwidert sie.

»Du meinst also, das Beste, was du vom Leben bekommen kannst, ist kalte Gemüsesuppe?«

Als sie weiterspricht, bebzt ihre Stimme. »Es ist der einzige wirkliche Trost, den ich habe, und ich werde nicht auf ihn verzichten.« Eine Träne läuft über ihre rechte Wange, bleibt an ihrer Oberlippe hängen. Zustimmendes Kopfnicken. Eine Woge von Gemurmel läuft durch den Kreis.

Laurie sagt: »Das, was wir hier machen – schweigend warten, bis jede ihr Essen hat –, erinnert mich daran, wie es war, wenn wir früher in unserer Familie zu Abend gegessen haben. Meine Mutter war betrunken, mein Vater wütend, und keiner sagte ein Wort. Es war schrecklich.«

»Wie hast du dich damals gefühlt?«, frage ich.

»Einsam, jämmerlich, als sei ich in die falsche Familie hineingeboren. Ich wäre am liebsten geflüchtet, aber es gab keinen Ort, an den ich hätte gehen können; ich hatte das Gefühl, in der Falle zu sitzen. Und das hier fühlt sich genauso an. Als ob ihr alle verrückt wärt und ich hier mit einem Haufen Irrer in der Falle säße.«

Noch deutlicheres Kopfnicken. Noch vernehmlicheres Gemurmel. Eine Teilnehmerin aus Australien sieht mich herausfordernd an; ihr schwarzes, taillenlanges Haar streift über den Rand ihrer Suppenschale. Ich stelle mir vor, wie sie sich sagt, dass Laurie recht hat und ob sie wohl irgendjemand binnen einer Viertelstunde zum Flughafen fahren kann.

Aber genau hier, genau jetzt, im Zentrum dieser Verletzung – *Ich bin von den Menschen und Ideen, die wirklich wichtig sind, im Stich gelassen worden, ich fühle mich betrogen, und alles, was mir geblieben*

ist, ist das Essen – liegt die Verbindung zwischen dem Essen und uns selbst. Die Verletzung kennzeichnet den Augenblick, in dem wir uns selbst, das Verändern, das Leben aufgegeben haben. Sie markiert den Punkt, an dem unsere Angst sitzt. Sie verweist auf die Gefühle, die wir nicht zulassen, und weil wir das nicht tun, bleibt unser Leben eng, dürr, schal. Von diesem isolierten Punkt aus ist es nur ein kleiner Schritt zu der Schlussfolgerung, dass wir im Stich gelassen und betrogen worden sind. Wenn wir diese Verzweigung bei den Retreats bearbeiten, geschieht das nicht unter Einsatz unserer Willenskraft oder durch das Heraufbeschwören unseres Glaubens; wir lassen uns vielmehr neugierig und behutsam auf unseren Zynismus, unsere Hoffnungslosigkeit und unsere Wut ein.

Ich frage Laurie, ob sie dem Teil von sich Raum geben kann, der sich gefangen und einsam fühlt.

Sie sagt Nein, das könne sie nicht. Sie sagt, sie wolle einfach nur essen.

Ich frage sie, ob sie bereit sei, die Möglichkeit in Erwägung zu ziehen, dass das nichts mit dem Essen zu tun hat.

Sie sagt Nein, das könne sie nicht. Sie starrt mich mit einem Ausdruck grimmiger Entschlossenheit an, der besagt: »Halt dich da raus. Geh weg. Das interessiert mich nicht.« Ihre Augen sind schmal, die Lippen zusammengepresst.

Die Atmosphäre im Raum ist jetzt zum Zerreißen gespannt. Die Frauen halten den Atem an; sie starren mich an, starren Laurie an, warten.

»Ich frage mich«, sage ich, »warum dir so daran gelegen ist, dass ich mich heraushalte. Es kommt mir vor, als würde ein Teil von dir dazu neigen, sich abzukapseln, ja vielleicht sogar dazu, sich zu zerstören.«

Sie legt ihren Löffel hin, den sie in der Luft gehalten hat, und fixiert mich.

»Hast du aufgegeben?«, frage ich.

Die Frage ist riskant, weil sie direkt in die Verzweiflung hineinführt; ich stelle sie trotzdem, denn in den vergangenen drei Tagen hat Laurie nicht aufgehört, mit mir zu kämpfen, und ich mache mir Sorgen, dass sie das Retreat in einem Zustand versteinerten Rückzugs verlassen könnte. »Wann ist dein Entschluss gefallen, nie mehr an irgendetwas zu glauben?«

Sie holt hörbar Luft und sitzt eine Weile lang da, ohne etwas zu erwidern.

Ich sehe mich im Raum um. Suzanne, die Mutter von drei kleinen Kindern, weint. Victoria, eine Psychiaterin aus Michigan, beobachtet, wartet, völlig gebannt von dem, was geschieht.

»Seit ich zehn bin, will ich sterben«, erklärt Laurie schließlich seelenruhig.

»Kannst du der Zehnjährigen Raum geben?«, frage ich. »Dem Mädchen, das keinen Ausweg mehr aus der hoffnungslosen Situation sah, in der es sich befand? Spür doch mal ganz vorsichtig hin, ob du die eigentliche Verletzung fühlen kannst.«

Laurie nickt. »Ja, ich glaube, das kann ich«, erwidert sie ruhig.

Ich bitte sie, das nicht auf eine Weise zu tun, die ihr »inneres Kind« tröstet. Ich glaube nicht an innere Kinder. Ich glaube, dass es in uns verhärtete Stellen gibt – verborgene Winkel unseres Herzens, in denen unverdauter Schmerz sitzt, den wir anerkennen und annehmen müssen, damit wir mit dem in Kontakt kommen können, was nie verletzt, verwundet oder hungrig war. Obwohl die Arbeit, die wir im Retreat leisten, oft als therapeutisch empfunden wird, ist sie keine Therapie. Anders als eine Therapie soll sie nicht das Selbstwertgefühl pushen, das in Reaktion auf unsere Vergangenheit gelitten hat. Die Arbeit im Retreat soll das zutage fördern, was über das Selbstwertgefühl hinausreicht und nicht durch unsere Vergangenheit bedingt ist. Unsere Persönlichkeit und ihre Abwehrstrategien

– eine davon ist unsere emotional besetzte Beziehung zum Essen – sind unmittelbar mit unserer Spiritualität verknüpft. Sie sind die Brotkrumen, die uns den Weg nach Hause weisen.

Laurie sagt: »Ich weiß nicht, was gerade passiert ist, aber ich habe plötzlich keinen Appetit mehr auf die Suppe.«

Ich sage: »Offenbar gibt es etwas, das besser ist als Essen: nämlich an das zu rühren, was du für unantastbar gehalten hast, und plötzlich ganz tief drinnen zu spüren, dass du mächtiger bist als dein Schmerz.«

Sie nickt und lächelt zum ersten Mal seit drei Tagen. »Im Moment kommt das Leben mir nicht so schrecklich vor. Dadurch, dass ich laut ausspreche, für wie schlimm ich es gehalten habe, als ich zehn war, kommt es mir jetzt gar nicht mehr so schlimm vor. Ich glaube, was passiert ist, ist, dass ich spüren kann, wie traurig die Zehnjährige war, ohne wieder mit Haut und Haar zu der Zehnjährigen zu werden – das ist ziemlich gut.«

Die simple Tatsache, dass sie an ihren Schmerz rühren kann, ohne von ihm vernichtet zu werden, bedeutet, dass nicht alles verloren ist; Hoffnung und Erlösung sind möglich. Ich nicke und frage, ob sie das Gespräch fortsetzen möchte. Sie sagt: »Ich glaube, das ist fürs Erste genug.«

Ich bitte die Teilnehmerinnen, ihr Besteck zur Hand zu nehmen und noch ein paar Bissen zu essen – und dabei darauf zu achten, was sie essen wollen, wie es schmeckt und wie sie sich fühlen.

Ein paar Minuten später hebt Nell, die seit sieben Jahren an den Retreats teilnimmt, die Hand. »Ich habe keinen Hunger mehr, aber mir ist plötzlich klar geworden, dass ich Angst habe, das Essen wegzuschieben.«

»Warum denn das?«, frage ich.

»Weil ...« – sie beginnt zu weinen – »... weil mir klar geworden ist, dass ich gar kein gebrochener Mensch bin ... und dass du sauer auf mich sein wirst, wenn du dahinterkommst.«

»Warum sollte ich sauer auf dich sein?«, frage ich.

»Weil du sehen würdest, wer ich wirklich bin, und diese Person nicht mögen würdest.«

»Was würde ich sehen?«

»Vitalität. Eine Menge Energie. Entschlossenheit. Kraft.«

»Wow«, sage ich. »Und was soll ich daran nicht mögen?«

»Dass ich dich dann nicht mehr brauche. Und das wäre eine Bedrohung für dich.«

»Wer bin ich denn für dich? Jemand, den du kennst und der sich davon bedroht fühlen könnte, wie toll du bist?«

Nell beginnt zu lachen. »Hallo, Mama«, sagt sie.

Eine Welle von Gelächter brandet durch den Raum.

»Sie war so depressiv«, erzählt Nell. »Und wenn ich einfach nur ich selbst war, war das zu viel für sie. Ich musste meine wahre Größe verleugnen – ich musste so geknickt sein, wie sie es war –, sonst hätte sie mich abgelehnt, und das hätte ich nicht ertragen.«

»Was geschieht gerade in deinem Körper, Nell?«, frage ich.

»Es fühlt sich an wie eine Fontäne aus Farben«, sagt sie. »Es ist, als würden mich kräftige Rot-, Grün- und Goldtöne sowie tiefes Schwarz durchströmen, würden Schlieren durch meinen Brustkorb, meine Arme und Beine ziehen ...«

»Okay, halten wir hier einen Augenblick inne ...«

Ich sehe mich im Raum um. Anna, die mir vorher noch hatte sagen wollen, ich könne sie mal, weint. Camille, die vom ersten Tag an gelangweilt wirkte, scheint völlig fasziniert von dem, was sich hier abspielt. Die Aufmerksamkeit der Gruppe gilt Nells Worten über das Gefühl, sich als ein gebrochener Mensch geben zu müssen. Die Frauen können sich mit der Überzeugung identifizieren, dass man sie lieben wird, wenn sie in der Rolle der Läderten, Angeknacksten verharren.

Ich sehe Nell an und sage: »Wenn man innehält und die Gefühle zulässt, die sich dann einstellen, ist es nie das, was man erwartet hat. Du bist innerhalb von drei Minuten von einer ängstlichen Person zu einer sprudelnden Fontäne geworden ...«

Nell erklärt: »Es fühlt sich an, als hätte dieser stille, ruhige Ort darauf gewartet, dass ich an ihn zurückkehre, als sei er mein ganzes Leben lang da gewesen, als sei er mehr ich als alles andere.« Und dann steht Nell auf und blickt sich im Raum um. Sie schiebt ihren Stuhl beiseite und sagt: »Jetzt hört mal her, ihr Lieben! ICH BIN KEIN GEBROCHENER MENSCH!!!«

Noch heftigeres Gelächter. Nell fährt fort: »Was hier geschieht, ist in der Tat erstaunlich. Erst musste ich mit dieser Essgeschichte klarkommen. Ich musste mir wirklich abgewöhnen, Essen dazu zu benutzen, meinen Frust abzubauen – weil ich mir sonst total gestört vorgekommen wäre –, und für diesen ganzen spirituellen Kram war keine Zeit. Als das mit dem Essen besser klappte, musste ich mir zumindest einmal erlauben, meine Verletztheit zu fühlen – das war hart. Das war der Teil, bei dem ich einfach glauben musste, was du, Geneen, gesagt hast: dass mein Widerstand gegen den Schmerz schlimmer sei als der Schmerz selbst. Aber nun wahrhaftig zu spüren, dass ich gar kein gebrochener Mensch bin – ich kann kaum erklären, wie sich das anfühlt. Es ist, als sei ich selbst Teil von etwas Heiligem. Es ist wie zu sagen, dass das Gute nicht nur für alle anderen existiert, sondern auch für mich. Es *ist* ich!«

Weil es beinahe Zeit für die nächste Session in der Meditationshalle ist, bitte ich die Teilnehmerinnen, ihren Hungerpegel zu prüfen, das heißt, auf einer Skala von eins bis zehn einzuschätzen, ob sie Hunger haben (eins) oder schon völlig gesättigt sind (zehn), und entsprechend zu essen. »Wir treffen uns in einer halben Stunde in der Meditationshalle«, sage ich und erhebe mich von meinem Stuhl.

Als ich schon an der Tür bin, nimmt eine Frau namens Marie meine Hand und sagt: »Ich muss der Gruppe nur kurz etwas mitteilen. Geht das?«

Ich nicke und wappne mich gegen das, was jetzt kommen mag. Marie ist seit Beginn des Retreats skeptisch. Während der Sitzungen starrte sie mich mit vor der Brust gekreuzten Armen an, als wolle sie sagen: »Na, dann zeig mal, was du drauf hast, Schätzchen. Beweis mir, dass all das Essen auch nur irgendeinen anderen Sinn hat, als mein hungriges Maul zu stopfen.« Nach jedem meiner Vorträge forderte sie mich zur Diskussion heraus, bot mir Paroli; am Vortag eröffnete sie mir, sie bereue es, überhaupt gekommen zu sein. »Das ist alles nur NoSEBeGeZuW«, sagte sie. »Ich hab die Nase voll. Ich will einfach nur das verdammte Gewicht loswerden, sonst nichts.«

»Was ist NoSEBeGeZuW?«, fragte ich sie.

»Noch so eine beschissene Gelegenheit zum Wachstum«, erwiderte sie.

Ich musste so lachen, dass mir die Tränen kamen. »Tut mir leid, dass ich lache«, erklärte ich. »Aber offenbar haben NoSEBeGeZuWs einen schlechten Ruf. Vielleicht wirst du ja feststellen, dass dieses Retreat dich auf eine Weise öffnet, die du nie für möglich gehalten hättest.«

»Glaub ich nicht«, erklärte sie und stapfte davon, und der Pferdeschwanz, zu dem sie ihr rotes Lockenhaar gebunden hatte, wippte im Davongehen auf und ab.

Jetzt, im Essraum, sagt Marie: »Mir ist gerade aufgegangen, dass all unsere Glaubenssätze über das Leben genau hier konzentriert sind. Die ganze Welt findet sich auf diesen Tellern wieder.«

»Amen, Schwester«, sage ich. Bevor ich durch die Tür gehe, beuge ich mich zu Marie und sage ihr leise ins Ohr: »Verstehen wir es mal als NoSEBeGeZuW.«

Auf meinem Weg in die Meditationshalle wird mir wieder einmal bewusst, dass das komplette Retreat im Essraum stattfinden könnte und unsere Einstellung zum Essen unsere gesamten Überzeugungen spiegelt. Sobald uns unser Verhältnis zum Essen bewusst wird, werden uns die Gefühle bewusst. Sobald uns die Gefühle bewusst werden, werden uns unvermeidlich die Gewalt und der Schmerz bewusst, die wir uns selbst zufügen und die bei jedem Zwangsverhalten im Spiel sind. Im Anschluss an dieses Eingeständnis entsteht dann die Bereitschaft, sich mit dem Schmerz auseinanderzusetzen und ihn aufzulösen, statt sein Gefangener zu bleiben. Es ist paradox, aber wenn wir den Schmerz voll und ganz zulassen, verflüchtigt er sich. Wir nehmen ab, mühelos und wie von selbst. Und ohne den Schmerz, den wir uns selbst zufügen, und die Geschichten über das, was an uns nicht stimmt, bleibt das übrig, was da war, bevor diese Geschichten entstanden: unsere Verbindung zum eigentlichen Sinn unseres Lebens und zu dem, was uns heilig ist.



1978 leitete ich meine erste Gruppe für zwanghafte Esserinnen; beim ersten Treffen hatte ich fünfzig Pfund zu viel und wegen eines Missverständnisses mit einem befreundeten Friseur, der mir eine Dauerwelle verpasst hatte, Lockenwickler im Haar.

Etliche Monate zuvor, als ich binnen zwei Monaten achtzig Pfund zugenommen hatte und kurz davor war, mich deswegen umzubringen, hatte ich den radikalen Entschluss gefasst, mit den Diäten aufzuhören und das zu essen, wonach mein Körper verlangte. Seit der Pubertät hatte ich über tausend Pfund zu- und wieder abgenommen, zu- und wieder abgenommen. Ich war vier Jahre lang von Amphetaminen und zwei Jahre lang von Abführmitteln abhängig gewesen. Ich hatte gekotzt, mir den Finger in

den Hals gesteckt, gefastet und jede erdenkliche Diät ausprobiert, von der Nur-Nüsse-und-Trauben- über die Einen-Becher-Vanilleis-mit-Schokosauce-und-Sahne-am-Tag- bis zu den Atkins-, Stillman- und Weight-Watchers-Diäten. Ich war magersüchtig – zwei Jahre lang wog ich nur vierzig Kilo – und ziemlich übergewichtig gewesen. Meist allerdings übergewichtig. Mein Kleiderschrank war vollgestopft mit acht verschiedenen Hosen-, Kleider- und Blusengrößen. Wahnsinnig vor Selbsthass und Scham schwankte ich zwischen dem Wunsch, mich selbst zu zerstören, und dem Wunsch, mit der nächstbesten Methode, die eine Gewichtsabnahme von dreißig Pfund in dreißig Tagen versprach, wieder einen annehmbaren Menschen aus mir zu machen.

Bis zu dieser ersten Ein-Dollar-pro-Sitzung-Gruppe hatte ich ein paar Monate gegessen, wonach mein Körper verlangte. Ich hatte ein paar Pfund abgenommen – eine große Leistung für eine, die glaubte, sie würde bis zum letzten Atemzug in der Diäthölle schmoren –, und mir dämmerte allmählich, dass meine Beziehung zum Essen jeden anderen Bereich meines Lebens in Mitleidenschaft gezogen hatte.

Die Frauen, die nicht schreiend wegrannten, als sie begriffen, dass die übergewichtige Frau mit den Lockenwicklern im Haar tatsächlich die Gruppenleiterin war, trafen sich zwei Jahre lang einmal wöchentlich mit mir; wir untersuchten die Rolle, die das Essen in unserem Leben spielte. Bis 1982 mein erstes Buch *Feeding the Hungry Heart* erschien und ich anfang, überall in den USA – Alaska, Minnesota, Florida, New York – Kurse zu geben, arbeitete ich in wöchentlichen Gruppen mit Hunderten weiterer Frauen. Frauen, die schworen, sie müssten Verzehrbares stets im Küchenschrank einschließen und den Schlüssel verstecken, waren plötzlich in der Lage, in Einer-Einheiten zu essen – nur einen Teller voll, nur ein Stück, nur einen Bissen. Frauen, die nie in der Lage

gewesen waren abzunehmen, stellten plötzlich fest, dass ihre Kleider zu weit, der Bund zu locker war.

Innerhalb eines Jahres, nachdem ich mit den Diäten aufgehört hatte, erreichte ich mein natürliches Gewicht, das ich nun seit dreißig Jahren halte. Aber mehr als die neue Kleidergröße begeisterte mich die Leichtigkeit des Seins; obwohl ich den Zusammenhang zwischen dem Vertrauen, das ich jetzt in Bezug auf das Essen hatte, und meinem Vertrauen in weniger greifbare Sehnsüchte (nach Ruhe, Kontakt, Sinnhaftigkeit) noch nicht ganz verstand, wurde die Beziehung zum Essen für mich zu der Brille, durch die ich fast alles zu sehen begann.

Der Zenmeister Shunryu Suzuki Roshi sagte, Erleuchtung bestehe darin, eine Sache bis zum Ende zu verfolgen, und ich begann schnell zu ahnen, dass ich alles, was ich über die Liebe, das Leben und Sterben glaubte, in dem Augenblick finden würde, in dem ich den Impuls zu essen, obwohl ich keinen Hunger hatte, bis zu seinem innersten Kern zurückverfolgt hatte. Und das – nämlich der Beziehung zum Essen bis zum Letzten auf den Grund gehen – beschreibt ziemlich gut, was ich in den vergangenen zweiunddreißig Jahren gemacht habe.



Als ich im Mai 1999 mein erstes sechstägiges Retreat anbot, war dies als einmalige Veranstaltung geplant. Ich wollte die zwei Leidenschaften meines Lebens zusammenführen: meine Arbeit auf dem Gebiet des Essens und meine jahrelange spirituelle Suche und Meditationspraxis. Ich meditierte seit 1974, hatte in Ashrams und Klöstern gelebt und beschäftigte mich seit Längerem eingehend mit einer nicht konfessionsgebundenen Lehre namens Diamond Approach, bei der die Psychologie als Brücke zur Spiritualität dient. Ich zuckte immer noch zusammen, wenn ich das Wort

Gott hörte, und das Wort *spirituell* beschwor eine Vision von Frömmigkeit und Entsagung herauf, die gelinde gesagt nicht recht zu meiner umfangreichen Sammlung von Noppenpullis und honiggelben Stiefeln passen wollte. Ich hatte immer noch rund ein Dutzend neurotischer Anwendungen am Tag, aber es gab auch mehr zufriedene und von einem Gefühl der Freiheit bestimmte Momente, als ich es mir, einem früher einmal sehr dicken Mädchen aus Queens, je zugetraut hätte. Ich wollte, dass jeder erfuhr, was ich inzwischen wusste, dass jeder bekam, was ich jetzt hatte.

Trotzdem war das, was passierte, für mich überwältigend.

Es waren nicht die Geschichten, die ich über Fressattacken, Diäten oder das Fasten hörte; es waren nicht die Erzählungen über körperliche und seelische Misshandlungen und Traumata – die meisten davon hatte ich schon einmal gehört. Nein, mich schockierte, dass ich das zwanghafte Essen, mit dem ich mich nun schon jahrelang beschäftigte, als seelisches und körperliches Problem behandelt hatte, und obwohl es beides war, erkannte ich plötzlich, dass es zudem die Tür zu einem hell leuchtenden inneren Universum darstellte.

Nach dem ersten Retreat wollten die Teilnehmerinnen wiederkommen; sie wollten das Ganze wiederholen. Das erinnerte mich an den Nachmittag, an dem ich in Antigua eine vollständige Sonnenfinsternis erlebt hatte. Mein Mann und ich standen mit Unmengen weiterer Menschen am Meer und hatten dunkle Plastikbrillen auf, um unsere Augen vor der Sonne zu schützen. Wir sahen zu, wie sich der Mond vor die Sonne schob und sie schließlich komplett verdeckte. Sprachlos standen wir in magischem Dunkel. Als langsam das Licht zurückkehrte, rief jemand dem Mond zu: »Zugabe! Noch einmal bitte!«

Weil wir gegenüber dem Mond einen Vorteil hatten – wir *könnten* es wiederholen –, taten wir es. Und tun es bis heute.



Geneen Roth

Fühle dich selbst und iss, was du willst

Wie Frauen Frieden mit sich selbst und ihrem Körper schließen

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22051-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2013

Zum Wunschgewicht durch Achtsamkeit

Gleich ob Sie zu viel oder zu wenig essen, ob Sie ihre Oberschenkel hassen oder die ständige Gewichtskontrolle leid sind – dieses Buch kann Sie aus dem Teufelskreis von zwanghaftem Essen und Diäten befreien. Geneen Roth zeigt, dass die Art, wie wir essen, exakt unsere Gefühlswelt widerspiegelt. Sie ist untrennbar mit unseren tiefsten Überzeugungen über das Leben, den Sinn und – ja, sogar über Gott – verbunden. Dieses Buch hat Millionen von Frauen geholfen, den Kampf mit dem Essen für immer zu beenden.