

Jackie Freitag

MEIN GRÖSSTES
GESCHENK –
MEINE ESSSTÖRUNG

Wie ich nach 13 Jahren
den Kampf mit meinem Körper
und dem Essen beendete

K|V|M

INHALTSVERZEICHNIS

Prolog – bin ICH das?	13
Warum ich dieses Buch schreibe	27
 Kapitel 1	
Ich habe nie gelernt mich zu lieben	35
Woher kommt ein emotionales Loch?	39
Mein Ausgangspunkt: Ich weiß, ich bin ein Fehler	45
 Kapitel 2	
Meine erste Diät	51
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	64
 Kapitel 3	
Essen wird mein Feind	71
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	89
 Kapitel 4	
Hätte ich nur endlich den perfekten Körper, dann könnte ich mich lieben!	97
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	104
 Kapitel 5	
Vom Kontrollwahn zum Kontrollverlust	111
Meine neue Diät	114
Der Kontrollverlust	118

<i>Was ist wirklich passiert?</i>	125
Abnehmen und Diät – mein erstes Seelenpflaster	127
Essen – mein zweites Seelenpflaster	129
Emotionale Abhängigkeit – mein drittes Seelenpflaster	132
Kontrollverlust – Auslöser	133
Kapitel 6	
Essen wird mein pures Lebensglück	139
Die nächsten Jahre	140
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	144
Kapitel 7	
Meine Seele hungert unaufhörlich	157
Die erste Zeit in meinem neuen Leben	159
Es ufert weiter aus	164
Es eskaliert	170
Der Essensdrang endet in heftigen Fressanfällen	171
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	177
Tägliche Fressanfälle bestimmen mein Leben	187
Ein Date verändert alles	189
Endlich wieder schlank, schön und beliebt	191
Der Einzug in meine erste eigene Wohnung	193
Beginn meiner heftigsten Bulimie- und Fressanfallphase	194
Fressanfälle übernehmen die Kontrolle über mein Leben	199

<i>Was ist wirklich passiert?</i>	205
Sehnsucht nach Essen	205
Das Date	206
Der Einzug in meine erste eigene Wohnung	212
Notzustände haben Auswirkungen	222
Essen wird meine Droge	227
Ich missbrauche Essen, um meine Seele zu füttern	228
Kapitel 8	
Sport – der Weg raus aus dem emotionalen Essen?	229
Mein Sportzwang startet durch	232
Krafttraining bestimmt jetzt mein Leben	233
Ernährung und Training müssen perfekt passen	234
Meine Trainerkarriere beginnt	236
Drei Jahre später	238
Meine Wettkampfvorbereitung	240
Mein großer Auftritt	242
Die deutsche Meisterschaft	245
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	248
Kapitel 9	
Wendepunkt – meine Seele muss heilen	261
Meine Beziehung wird der Spiegel meines inneren Kampfes	265
Mein Umdenken beginnt	265
Eine neue Bekanntschaft hält mir den Spiegel vor	267
Erst nach ein paar Monaten macht es KLICK	269
Mein KLICK-Moment	271

<i>Was ist wirklich passiert?</i>	272
Meine Beziehung	273
Bereit für Veränderungen	275
Der große AHA-Moment	277
Kapitel 10	
Mein Heilungsweg	281
Anfang meiner tiefen inneren Reise	283
Versprechen 1: Ich pflege meinen Körper wieder gesund	284
Versprechen 2: Ich stelle meine Ernährung um	287
Versprechen 3: Ich werde meine Seele heilen lassen	289
Ich weiß instinktiv, dass ich keine Schutzstrategien mehr brauchen werde	295
Die praktische Umsetzung	296
Loslassen ist das Zauberwort	298
Meine vier ersten Schritte auf dem Weg zur Heilung	299
Das neue Jahr schenkt mir ein neues Leben	312
Meine Essstörung wird zu einem Geschenk	317
Mein Essverhalten verändert sich zum Positiven	318
Mein Sportverhalten verändert sich zum Positiven	320
Mein Leben verändert sich zum Positiven	322
<i>Was ist wirklich passiert?</i>	326
Körperliche Heilung	333
Seelische Heilung	335
Ursprungsarbeit statt Symptombehandlung	340
Nachwort	345
Was machen wir heute?	348

Prolog

BIN ICH DAS?

Seit Stunden sitze ich hier mit meiner Lieblingsdecke, eingekuschelt auf meinem Bett, und versuche zu lernen. Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, denn meine Gedanken kreisen schon seit heute Morgen nur ums Essen. Es ist Freitagnachmittag und das bedeutet, dass es heute Abend endlich wieder so weit ist: Es ist der Tag, an dem unser Lieblingsrestaurant sein All-you-can-eat-Bufferet auffährt. Ich freue mich, denn wir haben bereits letztes Wochenende beschlossen, dass wir das heute machen werden. Seitdem fiebere ich diesem Abend entgegen und kann kaum noch an etwas anderes denken. Beim Gedanken an die gebratenen Nudeln, die köstlichen Frühlingsröllchen, die überbackenen Bananen mit Honig und all die anderen kleinen Leckereien steigt ein wohliges Gefühl in mir auf. Ich kann alles schon förmlich schmecken und auch

der Speichel in meinem Mund sammelt sich einzig und allein bei dem Gedanken daran. Als wäre ich jetzt schon mittendrin und gerade dabei, alles zu verschlingen! Ich muss zugeben, dass ich mich öfters dabei erwische, wie ich an all die Leckereien vom letzten Mal denke, besonders an den Nachtsch. Auch jetzt erwische ich mich wieder dabei, wie ich alles bis ins kleinste Detail durchgehe und mich gedanklich darauf vorbereite, mit welchen Vorspeisen ich wohl dieses Mal am besten starten werde.

Wie in Trance starre ich auf meine Lernunterlagen und bemerke, dass ich denselben Satz vor mir bereits zum zehnten Mal lese, ohne ihn wirklich zu verstehen. Wenn ich so weitermache, werde ich die Klausur nie bestehen oder nur ganz miserabel. Ich weiß, dass ich mich jetzt zusammenreißen muss, sonst wird das nichts mehr mit dem Lernen. Seit Stunden zwingen mich dazu, mich voll und ganz auf das Lernen zu konzentrieren. Doch irgendwie bringt es nichts.

Ich weiß, dass ich gerade notenmäßig nicht so gut dastehe. Dabei war ich so hochmotiviert und voller Ehrgeiz, als ich mit dem Studium begonnen hatte! Das macht mich unheimlich sauer und wütend auf mich selbst. Denn eigentlich bin ich doch intelligent genug, um diesen Stoff zu verstehen. Auch an Ehrgeiz hat es mir nie gefehlt. Dennoch gelingt es mir nicht, mich zu konzentrieren und für den Stoff zu begeistern. Die Gedanken an Essen sind einfach zu stark.

Während meine Gedanken zwischen Essen und Lernstoff hin und her springen, geht mir durch den Kopf, dass ich mich trotz aller Vorfreude heute Abend beim Buffet ein bisschen mehr zusammenreißen muss und diesmal nicht so übertreiben darf wie

bei den letzten Malen. Letztendlich lande ich doch wieder in Gedanken bei den leckeren Frühlingsröllchen.

Leicht deprimiert schaue ich mich in meiner Einzimmerwohnung um. Aufräumen müsste ich auch mal wieder. Die dreckige Wäsche, die ich Anfang der Woche waschen wollte, liegt nämlich immer noch mitten im Zimmer. Aber dafür bin ich viel zu müde. Meine Augen wandern weiter zum Esstisch, der platztechnisch gerade so in den Raum passt und kaum zu übersehen ist. Darauf liegen immer noch die leeren Chips- und Gummibärchen-Tüten meines gestrigen Fressanfalls.

Ich nehme mir schon lange vor, meine Wohnung immer sauber und ordentlich zu halten, falls ich mal Besuch bekommen sollte. Aber auch das gelingt mir nicht. Ich merke, dass mich das gerade nur noch mehr herunterzieht. Denn es kommt wieder das gewohnte Gefühl in mir hoch, versagt und mein Leben nicht im Griff zu haben. Mein Leben fühlt sich wie ein riesengroßes Chaos an. Nein, mein Leben ist ein riesengroßes Chaos, wenn ich ehrlich zu mir bin. Die Frustration und Wut in mir werden immer größer. Ich werde es wohl nie schaffen, die Dinge durchzuziehen, die ich mir vorgenommen habe!

Niedergeschlagen nehme ich die Lernunterlagen von meinen Beinen, schiebe die Decke beiseite und steige aus meinem Bett. „Was soll das heute noch bringen? Der Tag lässt sich nicht mehr retten. Ich krieg's sowieso nicht hin!“ Ich kenne mich und diese Gedanken zu gut und weiß schon genau, was mir gerade bevorsteht. Ich werde mich auf die Suche nach Essen machen.

Kurze Zeit später finde ich mich in meiner winzigen Küche wieder. Ich erinnere mich noch haargenau an den Moment, als ich

1. ICH HABE NIE GELERNT, MICH ZU LIEBEN

Wenn ich heute auf meine Kindheit zurückblicke, kann ich mich kaum an einen Tag erinnern, an dem ich frei von dem Gedanken war, nicht gut genug zu sein. Ich kämpfte immer schon mit den Gedanken, dass die Mädchen in meiner Klasse schöner, beliebter und schlanker waren als ich. Ich schämte mich oft für mich und meine Figur, weshalb ich mich immer versteckte und nie traute, voll und ganz „Ich“ zu sein.

Immer hatte ich das Gefühl, sehr bedacht mit meinen Worten und Auftreten umgehen zu müssen, damit man mich überhaupt mochte. Diese tiefen Selbstzweifel haben sich unterschiedlich ausgedrückt: Mal war ich der Klassenclown, der versuchte, die Unsicherheiten zu überspielen, mal war ich der Rebell, der gegen meine Eltern, meine Lehrer und jeden rebellierte, der mir das

Gefühl gab, anders und besser sein zu müssen. Genauso gab es aber auch Phasen, in denen ich mich zurückzog, versteckte und am liebsten allein war.

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich jemals einen Moment hatte, an dem ich nicht dachte, jemand sein zu müssen, um geliebt und gemocht zu werden. Auch kann ich mich nicht daran erinnern, dass ich mich jemals innerlich frei fühlte, innere Leichtigkeit empfand oder das Leben einfach nur liebte.

Als Kind ist man sich nicht bewusst, was genau da in einem los ist. Genauso ist man sich nicht bewusst, wieso man sich schämte, wenn man nicht die neuesten Markenklamotten anhatte, nicht so gute Noten bekam wie die beste Freundin oder man nicht so beliebt bei den Jungs war wie die hübschen, schlanken Mädchen aus der Klasse.

Wenn wir ehrlich sind, geht es den allermeisten erwachsenen Frauen heute noch so, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Wenn man nämlich genauer hinsieht und hinter die Fassade schaut, kann man erkennen, dass sich heute noch so viele schämen, wertlos fühlen und alles dafür tun, um diese Gefühle nicht fühlen zu müssen. Dabei erkennen sie nicht, dass hier immer noch dieselben Muster aus ihrer Kindheit aktiv sind, die sie nie aufgearbeitet haben. Sie haben nie hinterfragt, wieso es ihnen eigentlich so wichtig ist, was andere Menschen von ihnen denken bzw. halten und wieso es sie so sehr trifft, wenn sie jemand ablehnt oder kritisiert.

Auch ich habe diese Selbstzweifel und Gefühle lange Zeit wie einen schweren Rucksack mit mir herumgetragen, ohne zu erkennen, dass ich allen und jedem versuchte, gerecht zu werden.

Anstatt im Inneren nach den Gründen zu suchen, habe auch ich versucht, die Antworten im Außen zu suchen, denn ich habe nie gelernt, mich für mein reines SEIN zu lieben.

Als Kind suchte ich die Anerkennung bei meinen Eltern, später brauchte ich sie von meinem Partner. Wollte ich als Kind noch den neuesten Schulrucksack haben, brauchte ich später die schicksten Klamotten oder Taschen. Während ich als Kind noch Angst hatte, von meinen Klassenkameradinnen nicht gemocht zu werden bzw. nicht beliebt zu sein, hatte ich die Angst später auf der Arbeit bei meinen Kolleginnen. Hatte ich als Kind noch Angst, dass der Lehrer sieht, dass ich meine Hausaufgaben nicht richtig gemacht hatte, so hatte ich als erwachsene Frau die Angst, nicht als gut und wertvoll von meinem Chef betrachtet zu werden.

Und zu guter Letzt: Während ich mich als Kind für meine Figur schämte und dachte, beliebter bei den Jungs in der Klasse zu sein, wenn ich erst einmal schlank bin, tat ich das genauso als erwachsene Frau bei den Männern. Es waren immer dieselben Gedanken, dieselbe Hoffnung und auch dieselbe mangelnde Selbstliebe.

Ist man sich dessen erst einmal bewusst, ist man schon ein ganzes Stückchen weiter. Leider ist es in unserer Gesellschaft nicht üblich, uns in unseren jungen Jahren beizubringen, was echte und wahre Selbstliebe ist oder wie wir mit Selbstzweifeln umgehen können. Deshalb möchte ich besonders tief auf diesen Punkt eingehen und das Versäumte nachholen.

Meist lernen wir, unseren Wert mit Dingen im Außen zu verknüpfen und an unserem Aussehen zu messen. So entsteht schnell das Gefühl, liebenswerter zu sein, wenn wir optisch das Beste aus

- Selbstzweifel
 - Angst
 - Scham
- Seelenwunden
 - Selbsthass
- Gefühl, nicht wertvoll zu sein



Solltest du dich im Thema „Mobbing“ wiederfinden, egal auf welcher Seite, dann mache dir bitte bewusst, dass dieses Verhalten eigentlich immer nur auf einer tiefen Unsicherheit und Angst basiert. Niemand, der mit sich zufrieden ist und ein wahres Selbstbewusstsein besitzt, muss sich diese Form der Kontrolle holen. Kein Mensch auf dieser Welt, der mit sich im Reinen ist, macht einen anderen Menschen runter oder stellt sich gar über ihn.

Meine Unsicherheit und mein aufgesetztes Selbstbewusstsein erkennt man außerdem daran, dass ich übermäßig viel Wert auf mein Äußeres legte. Ich war abhängig von der Bestätigung und Anerkennung von außen, um meine innere Leere zu füllen und das Gefühl von Wertlosigkeit nicht fühlen zu müssen.

In unserer Gesellschaft erfahren leider häufig die Menschen Anerkennung und Wertschätzung, deren Äußeres einem Schönheitsideal entspricht. Viele orientieren sich daran, eifern dem nach und versuchen Idealen zu entsprechen. Auch ich bin diesem Vorbild hinterhergerannt, um mein inneres Loch durch Dinge im Außen gefüllt zu bekommen.

Denke gerne mal an einen Hund. Er ist vollkommen abhängig von der Liebe, die du ihm schenkst und dem Futter, das du ihm gibst. Entziehst du ihm dies, indem du ihn allein in der Wohnung zurücklässt, dann wird er verhungern und auch an der fehlenden Zuwendung zugrunde gehen. Genauso funktioniert unser emotionales Loch. Wenn es nicht mehr von der Außenwelt mit Bestätigung und Anerkennung gefüttert wird, dann haben wir das Gefühl zu verhungern.



Am häufigsten werden Bestätigung und Anerkennung im Schönheitswahn, Erfolg oder Geld gesucht. Einfach, weil das die Themen sind, für die man in unserer Gesellschaft viel Anerkennung und Bestätigung erhält und wodurch sich unser inneres Loch am schnellsten füllen und füttern lässt. Frauen und heranwachsende junge Frauen suchen Halt und „füttern“ ihr inneres emotionales Loch besonders gerne mit den Themen *Schönheit, Aussehen, Klamotten, Haare, Makeup, perfekter Körper usw.*

Ich sehe all das nicht als etwas Schlimmes an. Nur, wenn wir es nutzen, um uns über diesen Weg wertvoller zu fühlen.

Auch für mich hat dieser Weg lange gut funktioniert. Dennoch war alles nur oberflächlich, weshalb man mich mit nur einem kritischen Wort oder Satz zu meinem Aussehen vollkommen aus der Bahn werfen konnte. Es hat sogar schon gereicht, wenn jemand nur mein Outfit kritisierte, um meine vermeintliche Stärke wegbrechen zu lassen. Um sie mir zurückzuholen, reagierte ich mit Gegenangriffen.

Als Papa mir erzählte, dass Mama und er sich trennen werden, ist meine unechte Stärke zum ersten Mal zusammengebrochen. Durch diese Nachricht sind all meine Urängste und mein Urschmerz aktiviert worden und ich hatte keine Chance mehr, meine vermeintliche Stärke mit irgendetwas im Außen aufrechtzuerhalten. Zudem bezog ich diese Entscheidung auf mich und dachte, dass ich es nicht wert wäre, dass man bei mir blieb. Der Schmerz über die Trennung meiner Eltern berührte direkt meine Urwunden tief in meinem Unterbewusstsein. Nachdem ich zusätzlich die Ablehnung und Ausgrenzung meiner neuen Klasse erfuhr, fiel die neue und „starke“ Jackie komplett in sich zusam-

men und die kleine und verletzte Jacqueline wurde wieder sichtbar. Für mich fühlte es sich so an, als hätte ich unglaublich große Rückschritte gemacht. Doch dem war nicht so! Es wurde lediglich sichtbar, was die ganze Zeit über da war und von mir nur krampfhaft verdrängt wurde. Ich verlor die Kontrolle, die ich so sehr aufrechterhalten wollte.

Ich fiel tief in ein Ohnmachtsgefühl – ein Gefühl, das ich bereits kannte – und suchte verzweifelt nach irgendeinem Halt. Also beschloss ich, mir den Halt und die Kontrolle wieder dort zu holen, wo ich sie schon einmal für mich entdeckt hatte: im Abnehmen und dem Körperperfektionismus.

würde. Ich wusste auch, dass ich mich danach wieder übergeben würde.

Wow, was für eine Freiheit! Was für eine Selbstbestimmung! Die würde ich mir nie wieder nehmen lassen!

WAS IST WIRKLICH PASSIERT?

Ich hatte mich dazu entschieden, in die Großstadt zu ziehen und alles hinter mir zu lassen. Ich sehnte mich nach einem Neuanfang und wählte den Weg der Flucht. Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich auch heute noch sehr dankbar für diese Entscheidung bin, die eigentlich aus einer Schutzstrategie entstanden war. Denn ich bin mir sicher, dass ohne die Flucht aus meinem Heimatort mein Leben viel schlimmer verlaufen wäre.

Ich wählte den Weg der Flucht, da der Schmerz damals seinen Höhepunkt erreichte und für mich nicht mehr auszuhalten war. Essen war mein Ventil geworden und die bereits bestehende Verknüpfung mit dem Gefühl von Glück und Zufriedenheit wurde in meinem Unterbewusstsein immer stärker ausgebildet. Dass ich den Sommer noch in meinem Heimatort verbrachte und dachte, ich müsse mir jetzt noch einmal alles gönnen, um den Sommer genießen zu können, zeigt wie sehr mein Verhalten nur auf zwei Wege gepolt war. Für mich gab es nur schwarz oder weiß. Das spiegelte sich auch in meinem Essverhalten wider: Entweder wählte ich den Weg des Verzichts (Kontrolle und Abnahme) oder den Weg des Genusses (Kontrollverlust und Zunahme).



Kontrollzwang
vs.
Kontrollverlust



In meinem Kopf herrschten immer diese beiden Gegenpole und jederzeit hatte ich das Gefühl, mich entscheiden zu müssen. In diesem Sommer hatte ich mich für den zweiten Weg entschieden, denn ich wusste, dass das Leben keinen großen Spaß machte, wenn ich mal wieder auf Diät war.

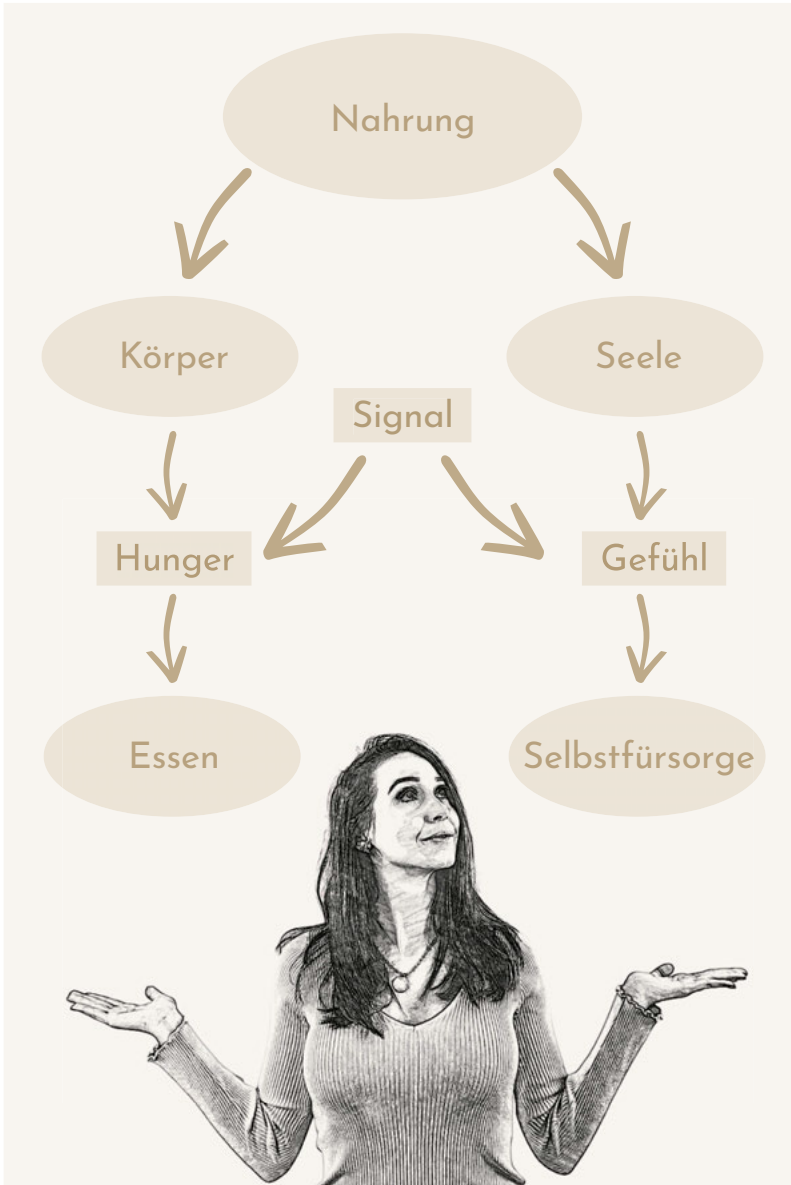
Eine Diät hätte ich zu der Zeit wahrscheinlich auch nicht überstanden, denn ich BRAUCHTE das Essen ungemein. Es gab mir all meinen Halt und auch all mein Glück. Anders hätte ich den Umzug nicht durchziehen können, denn er kostete mich eine Menge Energie und Kraft. Dabei war es noch nicht einmal der Umzug an sich, der mir meine Energie und Kraft raubte, sondern überwiegend die daraus resultierenden Ängste, der Selbsthass, die Sorgen und die Trauer. Auch die Ungewissheit war schwierig für mich, denn ich wusste weder, wie es sein würde, wieder mit Papa zusammen zu wohnen, noch konnte ich es ertragen, wie sauer und traurig Mama war. Aber auch die Situation, bald ohne meine Freunde zu sein, machte mir Angst und zog mich runter.

Nach der Trennung von meinem Freund war es mir egal wieder zuzunehmen. Daran lässt sich gut erkennen, dass mein Selbstwertgefühl immer noch sehr stark mit dem Wunsch, „schlank“ zu sein, verknüpft war. Dahinter steckte die Sehnsucht, geliebt zu werden, die ich versuchte, über das Abnehmen zu stillen. Direkt nach der Trennung hatte ich dieses Bedürfnis plötzlich nicht mehr. Das zeigt deutlich, dass es vor allem darum ging, von meinem Freund geschätzt und geliebt zu werden. Unmittelbar nach der Trennung switchte ich wieder von schwarz auf weiß um und wollte den Sommer genießen. Damit änderte ich meinen Weg des Verzichts wieder zu meinem Weg des Genusses.

Ein Genuss war der Sommer natürlich nicht. Es war vielmehr ein Versuch, mich abzulenken, und die Suche nach irgendeinem Halt. Nach meinem Umzug in die Großstadt stand ich völlig allein da. Meine Überforderung kam daher, weil ich mir selbst den einzigen Halt nahm, den ich zum damaligen Zeitpunkt hatte – meine Freunde und mein Zuhause. Daraus resultierten Ängste, wie Verlustangst, Angst nicht genug zu sein, Angst nicht angenommen zu werden, usw. Den fehlenden Halt versuchte ich mir daraufhin in meiner altbekannten Schutzstrategie über das Aussehen zu holen. Denn ich hatte ja die Erfahrung gemacht, dass vor allem der Kontakt zu Jungs ganz gut funktionierte, da sie mich immer cool, locker und lustig fanden. Mein auffälliges Aussehen war das Werkzeug, um sie auf mich aufmerksam zu machen.

Aussehen

Die fehlende Aufmerksamkeit und unsere mangelnde Selbstliebe versuchen wir uns gerne im Außen zu holen, indem wir zum Beispiel durch unser Aussehen auffallen, worauf sich ganze Unternehmensbranchen, die Werbung und Medien ausgerichtet haben. Denn das Geschäft mit den Minderwertigkeitskomplexen der Menschen und deren mangelndem Selbstbewusstsein ist ziemlich lukrativ. Deshalb bekommen wir an allen Ecken und über diverse Wege suggeriert, dass wir nicht gut genug sind, aber dies mithilfe von Wundermitteln, Wunderpillen, Schönheitsoperationen, Fitnessprogrammen, Diäten, Kleidung usw. ändern könnten. Besonders in den letzten Jahren konnte man erschreckerweise erkennen, dass Schönheitsoperationen Normalität



Ernährungsweise so fit und vital wie nie zuvor in meinem Leben war. Meine Bauchschmerzen waren verschwunden und zum ersten Mal seit längerer Zeit aß ich wieder 2000 Kcal, ohne dadurch zuzunehmen. Mein Körper schien sich in dieser Zeit regeneriert zu haben und das neue Gefühl fühlte sich unfassbar gut an. Ich nährte meinen Körper, als wäre es mein eigenes Baby, um das ich mich sorgte und kümmerte. Ich hatte aufgegeben, meinen Körper perfektionieren zu wollen, und gelernt, mit ihm zusammenzuarbeiten. Mein Körper und ich waren zu einem Team geworden.

Mein Sportverhalten verändert sich zum Positiven

Nachdem ich beschlossen hatte, nicht mehr ins Fitnessstudio zu gehen, musste ich noch lange Zeit an meinen Emotionen arbeiten und es war ein harter Prozess der inneren Akzeptanz. Ich wusste instinktiv, dass mein Körper mit mir kommunizieren würde, wenn ich wieder bereit war, Sport zu machen. Mir war es wichtig, mich von dem Gefühl freizumachen, Sport machen zu MÜSSEN.

Aber auch hier musste ich erst einmal lernen loszulassen und zu akzeptieren. Und nachdem es mir nach und nach gelang, stellte sich nach einigen Monaten wieder der innere Wunsch ein, meinen Körper zu bewegen und ihn intensiver zu fühlen. Diesmal wollte ich ihn auf eine natürlichere und schonendere Art bewegen und probierte ein paar Sportarten aus, die vorher nicht inte-

ressant für mich gewesen waren, weil sie meinen Körper nicht so stark und klassisch formten wie beim Krafttraining. Meine Wahl fiel auf Yoga, weil es neben der körperlichen Ebene vor allem die seelische Ebene mit einband.

Beim Yoga hatte ich nicht das Gefühl, dass ich es machte, um einen schönen Körper zu bekommen, sondern einzig und allein dafür, um mich selbst zu fühlen und wahrzunehmen. Im Yoga ging es um die Atmung in Kombination mit den fließenden Bewegungen. Dadurch konnte ich zum ersten Mal spüren, wie die Energie durch meinen Körper floss und wie sie mich belebte. Es ging also nicht mehr darum, mit Sport meinen Körper bis zu seinem Leistungsmaximum zu quälen, sondern primär darum, meinen Körper zu fühlen. Es ging nicht mehr darum, etwas mit meinem Körper zu erreichen und Pokale zu sammeln, sondern darum, meinen Körper entscheiden zu lassen, was er gerade braucht und was nicht.

Mir war außerdem aufgefallen, dass ich mein Leben lang gedanklich nur in der Zukunft gelebt hatte. Dabei hatte ich immer verpasst, die Gegenwart zu genießen. Jetzt verstand ich erstmals, was es bedeutete, im HIER und JETZT zu leben und dass man sein Glück finden und erfahren kann, wenn man sich auf den gegenwärtigen Moment konzentriert. Denn nur hier hat man die Möglichkeit, ins Fühlen einzutauchen. Immer öfter übte ich mich darin, von meinem Kopf und dem Denken ins Herz und ins Fühlen zu kommen. Yoga half mir und öffnete mir die Türen dafür.



Mein Körper
ist mein Freund!



Mein Leben verändert sich zum Positiven

Es fällt mir etwas schwer in Worte zu fassen, was sich seit dieser intensiven inneren Reise alles in meinem Leben verändert hat und wie dankbar ich dafür bin. Ich würde es als ein tiefes Urvertrauen bezeichnen, das mich heute zu der festen Überzeugung bringt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir wünsche und vornehme. Die Grundlagen dafür sind heute aber nicht mehr Disziplin und Kontrolle, sondern das VERTRAUEN in mich SELBST und in das Leben. Ich dachte lange Zeit meines Lebens, nicht gut genug zu sein, und hatte meinen Wert davon abhängig gemacht, ob andere mir das Gefühl gaben, wertvoll und beliebt zu sein. Doch heute weiß ich aus tiefstem Herzen, wie wertvoll ICH bin und wie wertvoll WIR alle sind.

Das Thema Werte bzw. Wertigkeiten hat für mich eine neue Bedeutung bekommen, indem ich lernte, von den Vorgaben, Vorstellungen und Erwartungen der Gesellschaft abzulassen – vor allem von den Erwartungen, die an uns Frauen gestellt werden, indem uns von klein auf vermittelt wird, dass wir zierlich, schön, schlank, perfekt, niedlich und hübsch sein müssen. Ich habe verstanden, dass ich dem nicht mehr folgen möchte, und diesen Vorgaben vollkommen den Rücken zugekehrt. Ich habe mich von diesen Vorstellungen gelöst und bewusst dafür entschieden, meinen Wert nicht mehr von meinem Aussehen abhängig zu machen und mich darüber zu definieren.

Ich dachte jahrelang, dass mein Wert von meinem Aussehen abhängig ist. Denn meine eigentlichen Werte, die mich einzigartig und individuell machen, waren mir nicht einmal ansatzweise

bewusst. Doch heute kenne ich meine echten Werte. Ich konnte mich und meine Bedürfnisse auf einer tieferen Ebene kennenlernen, wofür ich unheimlich dankbar bin. Dafür musste ich den Mut dazu aufbringen, meine bisherige Identifikation loslassen, um zu mir und zu der Person zurückzufinden, die ich eigentlich in meinem Herzen und meinem Wesenskern wirklich bin. Heute ist mir klar, wieso ich den Menschen, den ich im Spiegel sah, nie lieben konnte. Denn dieser Mensch war niemals ich, sondern nur ein aufgebautes Selbst, dass sich aus den Erwartungen anderer, meinem eigenen Kontrollzwang und meiner Angst zusammensetzte. Mittlerweile weiß ich, dass es da draußen sehr vielen so geht.

Seit Anbeginn unseres Lebens bekommen wir gesagt, wer wir sein sollen, was wir machen sollen und welche Charaktereigenschaften, Emotionen, Verhaltensweisen usw. okay sind und welche nicht. Und auch, wenn es unsere Eltern oder Bezugspersonen in den meisten Fällen gut und liebevoll mit uns meinen, wenn sie den Vorgaben, Erwartungen und Vorstellungen der Gesellschaft folgen, bewirken sie dennoch bereits in unserem Kindesalter, dass wir uns dadurch immer weiter von unserem Wesenskern entfernen – so weit, dass wir vor lauter Konditionierungen irgendwann nicht mehr wahrnehmen, wer wir eigentlich wirklich sind. Auch ich hatte diese Konditionierungen gut ein Viertel meines Lebens nicht bemerkt. Ich erkannte nicht, dass ich mein Leben auf einem Fundament von Selbsthass und Schutzstrategien aufgebaut hatte. Genauso wenig hatte ich bemerkt, dass meine Meinungen, Werte und Charaktereigenschaften nur aus dem Wunsch heraus entstanden, endlich geliebt zu werden. Mein Wesen, das ich bis dahin nach außen präsentierte, war niemals wirklich ICH. Es war