



Spezielle Themen:



Warum ein Nilpferd glücklich IST!



... warum wir zu wenig essen, es zu wichtig nehmen, zu oft essen, die Gründe fürs Essen falsch sind und zuviel das tun, was andere wollen!

**Eine spirituelle Sichtweise zum Thema Essen, Abnehmen und Bewegung.
- von Heliamus Raimund Stellmach**

Warum wir zu wenig essen:

Die Angst zu viel zu essen kommt von Programmierungen aus der Nachkriegszeit: Heimlich essen, nicht zeigen, wenn man selbst etwas zu essen hatte, Angst zu wenig zu haben... vor allem, nicht genug Essen für die eigenen Kinder zu bekommen! All das waren große Ängste und sie sind auf uns auf unterschiedliche Weise übergegangen. Teils über die Bestrafung, als Kind nichts zu essen zu bekommen, teils aus Mitleid für die Eltern, die ständig in Sorge waren, dass die Kinder ja genug haben... Und was entstand ist eine große (immer unausgesprochene) Angst der Kinder, die Eltern zu überfordern, würden sie „mehr“ verlangen.

Diese Angst, andere zu überfordern, weil ich „mehr“ will, führte unbewusst dazu, dass wir immer das Gefühl haben „zuviel“ zu wollen - auch beim Essen. Da wir als Kind diese Ängste so sehr aufgenommen haben (von Eltern, Großeltern...), wirken sie unbewusst, das bedeutet, wir projizieren diese Ängste auf unseren eigenen Körper: **„Mein Körper schafft das nicht, er bekommt zuviel zu essen und kann das nicht verarbeiten...“** → Ich überfordere also meinen Körper durch zuviel essen!

Dies lähmt den Energiefluss und den energetischen wie irdischen Stoffwechsel. Somit reagiert er wirklich so und tut sich immer schwerer etwas zu verarbeiten.

Als typisches Zeichen für diese unbewusste Angst ist das Gefühl, das ich bei Anstrengungen bekomme, obwohl die Energie - die ja eigentlich in großem Vorrat in meinem Körper wäre - in Bewegung umgesetzt, viel Kraft bedeuten würde: Es kommt Überforderung (puh ist das anstrengend!!!) - so sehr, dass ich kaum Luft bekomme!

Und da wir die Überforderung nach wie vor unbewusst auf unseren Körper projizieren, glauben wir fest daran: **„Das ist mir zu anstrengend, ich schaff das nicht, ich bin nicht geschaffen für diese Bewegung...“** - Doch ist diese Überforderung nicht gerade erst entstanden und sie kommt auch nicht durch die Bewegung!!! Sie will mir nur über die Bewegung bewusst werden.

Nun sind unbewusst beim Essen immer diese Ängste dabei, dass ich nur ja nicht zuviel esse und somit meinen Körper überfordere! Tu ich es doch, habe ich sofort ein schlechtes Gewissen und bin überzeugt, dass ich zunehme.

Da diese Ängste aber bereits in meinem Körper sitzen und den energetischen Stoffwechsel und auch meine Bewegungslust hemmen, hat es nicht mit der Menge an Nahrung zu tun, sondern nur damit, wie sehr ich gerade die Angst und das schlechte Gewissen in mir bekämpfe: Es ist nicht mehr logisch, ob ich zunehme oder abnehme, denn - Ich müsste ja jedes Mal so wenig essen, dass ich die Angst davor - meinen Körper zu überfordern - nicht fühle (die ja immer da ist).

**Ängste entstehen aber über meinen Geist, über meinen Mentalkörper und über meinen Emotionalkörper, und werden durch „viel oder wenig Essen“ weder mehr noch weniger!!!
Über die Materie (Essen) kann ich meinen Geist nicht befreien!!!**

Somit versuche ich also in der Regel, durch kontrolliertes Essen meine Angst zu bewältigen... Und damit das Essen dennoch noch irgendwie Spaß macht, kontrolliere ich die Gier und die Genügsamkeit. Tu ich mir mit Kontrolle schwer (weil ich schon fühle, dass sie nicht zu meinem Wesen gehört), pendle ich hin und her zwischen Fressattacken und Hungerkuren... Oder ich zwingen mich einfach dazu, alles zu vermeiden, was mir beim Essen schaden könnte - bis hin zum Essen generell (Diäten, Fastenkuren). Diese Vermeidung funktioniert dann eine Zeit lang, weshalb wir den inneren Leidensdruck auf diese Weise tatsächlich kompensieren können. Jeder fühlt sich gut und scheinbar „freier“ während er eine Diät oder Fastenkur macht und merkt, dass er wirklich Gewicht abnimmt. Nur wirklich frei sind wir dabei nicht und die Ängste verschwinden natürlich auch nicht ...

Tatsache ist, dass wir zu wenig essen, also wenn wir essen, essen wir zu sehr kontrolliert, anstatt uns wirklich freudig satt zu essen. Ich meine, wir nehmen das Essen viel zu wichtig, weil wir durch unsere Prägungen unbewusst soviel darauf projizieren und glauben, dass das Essen entscheidet, wie wir dann aussehen, wie viel Gewicht wir haben, ob ich dann richtig bin (schlank) oder zu den schlechten gehöre (Übergewichtigen), ob ich „gesundigt“ habe oder „brav“ war...

Es ist wie ein unbewusstes Verbot, dass ich das Essen niemals wirklich genießen darf. Auch wenn wir gelernt haben, dies gut zu verdrängen, das schlechte Gewissen, wenn wir uns dann im Nachhinein wiegen, im Spiegel betrachten oder mit anderen vergleichen... es ist doch wieder da. Es gibt da auch kein logisches Maß, weil sich für die Schlanken die 300g genauso schlimm anfühlen, wie für die mehr Belebten 10kg.

Die Lösung liegt dabei im Umgang mit den eigenen Ängsten und nicht im kontrollierten und wenigen Essen.

In der Heilpraktikerschule, welche ich für eine kurze Zeit besuchte, wurde uns über das Verdauungssystem des Körpers und die Art der Nahrung für welche es geschaffen wurde, folgendes erklärt:

Der Körper ist natürlicherweise fähig, jegliche Art der Nahrung und auch alles ZUGLEICH zu verdauen. Funktioniert dies nicht, liegt in jedem Fall eine körperliche Störung vor.

Dies brachte mich zu einer Erkenntnis, welche wir viel zu selten fühlen:

Essen ist schön, Essen macht Spaß, Essen ist gesund, Essen tut mir gut!

Hunger ist also ein natürlicher Trieb! - Da uns diese Einstellung durch vielerlei Prägungen verloren ging, essen wir nun nicht mehr triebhaft, sondern zwanghaft, also Angstgesteuert. Das bedeutet, dass wir ja eigentlich soviel essen dürften, wie wir wollen, weil unser Körper damit sowieso klar kommen würde - wären da nicht zu viele Prägungen!!!

Essen nehmen wir meist zu wichtig:

Dies gilt natürlich nicht bei krankhaften Störungen. Es ist sinnvoll und wichtig, sich durch hilfreiche Ernährung zu unterstützen - Nur hilft es nichts, wenn ich nicht zugleich, meine inneren Störungen bearbeite!!!

Also ist meine Aufmerksamkeit viel zu sehr auf dem Essen, und viel zu wenig auf den Prägungen und unbewussten Ängsten und Emotionen, welche meinen Körper wirklich bremsen.

Bearbeite ich meine Ängste, befreie ich meinen Körper sozusagen „an der Wurzel“ und lerne somit wieder genussvoller zu leben und mich satt zu essen!!!

Warum wir zu oft essen:

Eine weitere Form von übernommenen Nachkriegsängsten ist z.B. die Angst, dass ich selbst nichts mehr zu essen bekomme und verhungere und vielleicht sogar sterben muss... (sind also sehr große, weil damals existentielle Ängste). Diese unbewusst übernommene Angst zu verhungern, treibt uns in kompensative Verhaltensweisen, wie häufiges Essen, ständiges Essen, ständig etwas einkaufen, kaufen auf Vorrat, Langeweileessen, immer etwas kauen müssen, ... Und genau so gelangen wir zu einem Verdauungsorientierten Leben, d.h. mein Körper kommt nicht mehr in den Zustand der Verbrennung, sondern lebt nur noch im Zustand der Verdauung.

Wir leben entweder zu sehr Verdauungsorientiert, zu wenig Verbrennungsorientiert oder zu sehr Verbrennungsorientiert und zu wenig Verdauungsorientiert!!!

Dazu ein paar biologische Zusammenhänge die ich ebenfalls in der Heilpraktikerschule gelernt habe:

Der Sympathikus (Sympathicus) ist neben dem Parasympathikus und dem Enterischen Nervensystem (Darmnervensystem) ein Teil des vegetativen Nervensystems. Die meisten Organe werden von den ersten beiden

Systemen gesteuert, die als Gegenspieler (antagonistisch) wirken und dadurch eine äußerst feine Regulation der Organtätigkeit ermöglichen. Der Sympathikus hat in diesem System eine ergotrope Wirkung, das heißt, **er erhöht die nach außen gerichtete Handlungsbereitschaft.**

Der Parasympathikus ist eine der drei Komponenten des vegetativen Nervensystems, das für die unwillkürliche, das heißt nicht dem Willen unterliegende, Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs verantwortlich ist. Er wird auch als „Ruhenerve“ bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven dient (trophotrope Wirkung). **Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung.**

Quelle Wikipedia

Das bedeutet dass die meisten Organe von zwei Nervensystemen gesteuert werden, die gegeneinander wirken. Je nachdem welchen von beiden wir aktivieren, bremst das die Funktion des anderen. Logischerweise ergibt sich daraus, dass es eigentlich einen natürlichen Rhythmus zwischen beiden geben sollte. Wie beim Atmen gibt es auch einen energetischen Rhythmus zwischen Ruhe und Aktivität.

Durch das Essen aktivieren wir z.B. den **Parasympathikus**: Der Körper geht auf Entspannung, Ruhe, Stoffwechsel - zusammen mit der Überforderung, die wir unbewusst mittragen, sind wir dann „todmüde“ und brauchen einen Mittagsschlaf... Wenn wir also oft essen, dann aktivieren wir ständig nur die Verdauung, die Ruhe, den Schlaf... Das geht sogar durch einen Kaugummi oder Bonbons. Verbrennen tun wir dabei natürlich nur wenig. Der Sympathikus wird kaum aktiv und tatsächlich fühlen wir uns meist körperlich eher ruhig, entspannt bis schwer und ohnmächtig. Ebenso ist in diesem Zustand der Hunger bzw. die Lust auf Essen ein ständiger Begleiter.

Biologisch würde es helfen, das „Kippen“ im Körper zu erlauben, d.h. dass ich längere Zeit nichts mehr esse und dem Sympathikus erlaube, zu wirken. Mit länger ist aber nur ein Zeitraum vom Frühstück zum Mittagessen oder vom Mittagessen bis abends gemeint und nicht das Auslassen von ganzen Mahlzeiten.

Tatsächlich ist es so, dass der Energieverbrauch im Körper nur „aktiviert“ wird, wenn ich Aktiv werde, also mich bewege, und ich meine damit, dass ich mich anstreng!!! Auch bei einem leichten Spaziergang nach dem Essen wird der Sympathikus nicht aktiv. Diese Bewegung ist zwar empfehlenswert, weil gesund und gut für die Verdauung - welche nach dem Essen etwas Zeit braucht -, aber sie hilft nicht für die Verbrennung.

Um körperlich zu verbrennen, muss man sich einfach vorstellen, dass ich meinem Körper wirklich erlaube zu „brennen“, zu „heizen“. Einige Tipps dazu kommen noch im letzten Kapitel. In jedem Fall wären also täglich Zeiten wichtig, in denen ich nichts esse und mein Körper aktiv werden darf. Genauso falsch ist der Aktionismus, also wenn ich überhaupt keine Ruhe gebe...

Das ist jedoch alles nicht so leicht, da in den Zeiten, wo ich mich sehr anstreng, oder auch wo ich nicht esse und noch nicht aktiv werde, Ohnmacht, Ängste, Emotionen bewusst werden, sich lösen wollen! Z.B. wenn ich nicht zum Kühlschrank gehe und mich dennoch nicht bewege (weil ich z.B. keine Lust dazu habe und mich auch nicht dazu zwingen) und natürlich auch nicht dabei einschlafe. Meditation hilft dabei, ruhige Musik, vielleicht eine Kerze, ein Gebet, eine bewusste Einstimmung, um sich selbst zu erlauben, all diese Emotionen zu zulassen, die eben immer noch in uns gespeichert sind.

Dadurch entlaste ich meinen Körper, fühle mich leichter und muss nicht mehr so oft essen.

Warum die Gründe fürs Essen falsch sind:

Die meisten Menschen glauben, dass es „falsche Ernährung“ gibt. Darunter verstehen wir die Unterteilung von Essen in gute und schlechte Lebensmittel, in richtige und falsche Mengen an Essen. Wie im vorherigen Kapitel schon beschrieben gibt es dies aber biologisch nicht - außer es liegen Störungen im Körper vor. Leider ist es eine Idee geworden, einfach diese Störungen dadurch zu vermeiden, dass ich das vermeide, was diese Störungen auslöst und sozusagen „dem Essen“ Schuld gebe, wenn ich etwas nicht vertrage, zunehme oder es körperlich negative Reaktionen gibt.

Es hat sich also eine Art des Essens entwickelt, welche ich emotionale Kompensation nenne!

Tatsache ist, dass der Geist den Körper bestimmt und nicht der Körper den Geist. Das bedeutet, dass alles was ich esse, mit einer bestimmten Überzeugung mit einer bestimmten unbewussten Einstellung aufnehme. Ja, es hat einen Grund WARUM ich esse. Dieser Grund wirkt sich beim Essen weit mehr aus, als das „was ich esse“. Alleine die Tatsache, dass ich anderen Kulturen andere Ernährungsgewohnheiten existieren und dennoch ganz andere Krankheitshäufungen existieren, zeigt dass es nicht logisch ist, was wir über das Essen denken. Alleine die Erkenntnis, dass wir alle göttliche Wesen sind und dennoch Probleme mit bestimmten Nahrungsmitteln haben sollen, - welche bei Allergien sogar aus der Natur kommen (Sonnenallergie, Milchallergie, Pflanzenallergie...) - war für mich immer unlogisch.

Dies ist natürlich jetzt ein Punkt, an dem sich jeder selbst die mutige Frage stellen muss:

Lebt der Mensch verkehrt und hat viele Störungen (unbewusste seelische Verletzungen) oder ist die Natur verkehrt und schadet uns!

Ich gehe mal davon aus, dass der Mut besteht, sich für ersteres zu entscheiden. Dann bedeutet das aber, dass wir viele unbewusste seelische Verletzungen in uns tragen und leider eine Vermeidungsidee entwickelt haben, bei der wir möglichst alles meiden, was uns diese Verletzungen bewusst machen würde. Und dies eben auch beim Essen. Doch wie sieht dies genau aus:

- Ich habe zu definieren gelernt, was mir nicht schmeckt, was zu wenig oder zuviel Geschmack hat, was (in meinen Augen) ungesund ist, was gesund ist, was mir gut tut, was mir nicht gut tut, was heimisch ist, was nicht heimisch ist, was bodenständig ist, was etwas gescheites ist... usw.

Nun gibt es all diese Inneren Definitionen und meinen (destruktiven) Umgang damit:

- Heute esse ich wieder mal was Gescheites! Nein jetzt erlaub ich mir mal was Ungesundes! Jetzt ernähre ich mich aber wieder gesund! Es tut mir zwar nicht gut, aber ich esse es jetzt trotzdem...

Mit meinem Instinkt hat all dies nichts zu tun, sondern mit EMOTIONEN, und damit, dass ich diese entweder fördern oder vermeiden möchte. Ich will also meinen Emotionalkörper mit Materie „satt“ machen. Ich versuche durch Materie (Essen) Gefühle zu fördern oder zu verdrängen, versuche meine Seele durch Materie zu „heilen“. Dieser unbewusste aber materialistische Umgang mit unserer Seele heilt uns nicht und lässt uns auch nicht satt fühlen, sondern zwingt uns immer mehr in äußere Abhängigkeiten.

Die Frage die sich stellt ist nun vielmehr: Was lässt mich denn seelisch satt, gut, glücklich fühlen? - Liebe!!! Also geht es bei der Heilung der Seele vielmehr um die Liebe zu mir selbst, als wie ums Essen.

Wird die Liebe zu mir selbst wieder mehr, wird die Abhängigkeit vom Essen weniger, die Kompensation durch Essen unwichtiger, und die Freude am ganzen Leben wieder mehr.

Und hinzu kommen unsere Vorstellungen von richtig und falsch in Bezug auf unseren Körper. Nicht nur in Bezug auf das Essen haben wir Prägungen bekommen, sondern natürlich auch in Bezug auf unseren Körper. Dadurch haben wir nun viele Vorstellungen, wie dieser aussehen sollte. Dennoch sind diese Vorstellungen allesamt subjektiv und vom Unterbewusstsein geprägt. Alleine darüber könnte ich hier vieles Schreiben - was ich nicht tun werde - aber dennoch werde ich einen Zusammenhang aufdecken, der vielen vielleicht noch nicht bewusst ist:

Wodurch empfinde ich meinen Körper als schön?

- Entweder durch zwanghafte Anpassung an den aktuellen Modetrend, wodurch ich ihn von der Haarfarbe bis zu den Zehennägeln auf diesen Trend abstimme und ich dann im ständigen Vergleich mit meiner Umwelt einerseits genug Bestätigung von meiner Umgebung hole oder andererseits mir selbst auf die Schultern klopfe, weil ich ja genauso aussehe wie mein Vorbild oder meine Vorstellung.
- Oder durch Liebe zu mir selbst, indem ich alles an mir selbst annehme und versuche von ganzem Herzen anzunehmen, um diese Liebe immer mehr in meinem Körper zu erlauben, bis diese von ganz alleine nach Außen strahlt.

Wer sich für die zweite Version entscheidet braucht natürlich Mut, denn bei diesem Weg, werden mir alle alten Prägungen bewusst werden, damit ich sie heile und verwandle. Meine Erkenntnis jedoch ist, dass ein Körper ohne offenes Herz niemals schön sein kann:

Nur die Liebe bringt wahre Schönheit zum Vorschein!

Warum wir zuviel tun, was andere wollen:

Da es niemals die Frage ist, OB ich mich bewegen soll, sondern WIE ich mich bewege, möchte ich zuallererst die Zwänge bei der Bewegung aufzeigen. Disziplin ist definitiv die falsche Art der Bewegung. Wenn ich mich also zwanghaft selbst trainiere, ist das nichts anderes, als wenn ich mich selbst auspeitsche, um mich gegen Schmerz abzuhärten. Diese Abhärtung bewirkt keinerlei Heilung meiner seelischen Verletzungen, sondern nur die Verdrängung in noch tiefere Ebenen und fördert den inneren Kampf gegen die eigenen Schwächen.

Warum wir uns auch im Umgang mit Bewegung so schwer tun, also warum wir uns meist immer nur zwanghaft bewegen (Disziplin) oder zwanghaft nicht bewegen (Ohnmacht), hat ebenfalls mit dem mangelnden Umgang mit Emotionen zu tun, welche wir durch Bewegung oder auch durch Nichtbewegen vermeiden wollen. Diese Vermeidung funktioniert, auch wenn wir in beiden Fällen unseren eigenen Körper missbrauchen und ihm natürlich schaden, indem wir ihn ständig über- oder unterfordern.

Die Frage die sich stellt ist einfach, nur braucht es dazu den Mut, mich in Situationen zu wagen, die ich bisher zu vermeiden gelernt habe: Ich muss meinen inneren Druck erst bewusst machen, bevor ich ihn loslassen kann. Und dazu muss ich lernen Emotionen, Erinnerungen zu erlauben, muss meine Prägungen verstehen lernen...

Wenn ich mich bewege, mich anstrenge, welche Emotionen steigen in mir auf? Was wenn ich gewohnt bin, ständig aktiv zu sein und mich nicht bewege? Wie geht's mir, wenn ich auf einen Berg gehe und bei der Hälfte umdrehe? Wie geht's mir, wenn ich etwas nicht schaffe?

Nur dadurch kann ich lernen, den Druck bewusst zu machen, der in mir ist und ihn loslassen lernen, denn

Bewegung hilft nichts, wenn sie zwanghaft ist!

Meine erste Erkenntnis über natürliche Bewegung wurde mir geschenkt, als ich mir das aller erste Mal selbst wieder erlaubte Kind zu werden: Freiheit in der Bewegung! Bei der Bewegung lachen, Freude fühlen, Kind sein, sie nicht mehr so ernst nehmen, dennoch kraftvoll werden, lustvoll werden!!! Genau diese Kindlichkeit ließ mich wieder etwas fühlen, was uns ähnlich wie beim Essen abhanden gekommen ist:

Bewegung ist Freude, Bewegung macht Spaß, Bewegung ist gesund, Bewegung tut mir gut!

Tatsache ist, dass wir all unsere Zwänge in der Bewegung dadurch erhalten, dass wir zu sehr tun, was andere wollen, uns dem Rhythmus und Tempo andere anpassen. Und was natürlich immer wieder für mich klar ist:

**Erlaube ich den bewussten Umgang mit Emotionen in meinem Körper,
werde ich wieder freier, leichter, spielerischer und dennoch kraftvoller
in all meinen Bewegungen!**



Die entscheidende Frage, die sich jeder selbst stellen muss, ist:

- Schaffe ich es, mit mir selbst konstruktiver umzugehen, mich wieder mehr zu bewegen - ohne dass ich meine Ängste bearbeite?
- Oder sollte ich erstmal mit meinen Ängsten arbeiten, bevor ich mir einen Fitnessplan ausarbeite?

Meine Überzeugung: Um nicht in Disziplin und Kontrolle oder in apathischer Lauheit oder in exzessiven Gierausbrüchen zu landen, ist BEIDES notwendig!!! - Denn meine Ängste werden nicht von heute auf Morgen alle verarbeitet sein und ich werde auch nicht von heute auf Morgen zum Spitzensportler werden.

Ein Motto, das vielleicht hilft, sich selbst zu motivieren:

Essen UND Bewegung - Beides darf Spaß machen
...und der Erste Schritt dazu ist es mich selbst zu lieben,
also meine Ängste, Emotionen und meinen Körper anzunehmen!



www.pandeus.de

