



# Leseprobe

Marianne Williamson

## Ein Kurs im Abnehmen

21 spirituelle Lektionen zur Lösung aller Gewichtsprobleme

---

„Ein Kurs im Abnehmen zeigt den Weg, wie wir unsere Gefühle heilen können. Es ist das Wunder, auf das wir gewartet haben.“ *The Oprah Magazine*

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 16. Januar 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

MARIANNE WILLIAMSON  
Ein Kurs im Abnehmen

### *Buch*

Viele Menschen leiden unter Esssucht. Das Gefühl der Ohnmacht, keine Kontrolle mehr über sich selbst zu haben, ist allgegenwärtig und stürzt die Betroffenen oft in eine schwere Krise. Marianne Williamsons »Kurs im Abnehmen« enthält Übungen für Körper, Geist und Seele, die mit strengen Diäten oder sturem Muskeltraining nichts gemein haben. Diese Lektionen waren ursprünglich Oprah Winfrey persönlich gewidmet, die sich von Williamson motivierende Worte im Kampf gegen ihre Pfunde wünschte. So schult »Ein Kurs im Abnehmen« das Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse. Durch Aufspüren der seelischen Ursachen gelingt es, die Endlosschleife von Fressattacken, Diäten und Scham zu durchbrechen.

### *Autorin*

Marianne Williamson, geboren 1952, macht es sich seit vielen Jahren zur Aufgabe, den »Kurs in Wundern« zu verbreiten und in die Praxis umzusetzen. Sie hält Vorträge in der ganzen Welt und ist eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen. Ihr Buch »Rückkehr zur Liebe« wurde weltweit zum Bestseller. Nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001 gründete sie die Peace Alliance, ein Netzwerk von spirituell orientierten Aktivist\*innen, die für eine Kultur des Friedens eintreten.

*Von Marianne Williamson ist bei Goldmann außerdem erschienen:  
Rückkehr zur Liebe (12209)*

Marianne Williamson

# Ein Kurs im Abnehmen

21 spirituelle Lektionen zur Lösung  
aller Gewichtsprobleme

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt  
von Susanne Gerold

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel  
»A Course in Weight loss. 21 spiritual lessons for surrendering  
your weight forever« bei Hay House Inc., USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2012

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© Marianne Williamson 2010

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Daniela Weise

SB • Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21964-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Oprah*

*Dieses Buch begann und endete als Unterhaltung zwischen Freundinnen. Oprah Winfrey hat es inspiriert, seine Entstehung mit geprägt und seine Vision geleitet. Nicht nur in seelischer, sondern auch in literarischer Hinsicht ist es ein Gemeinschaftswerk. Jede einzelne Seite ist ein Spiegel der Zuneigung und Dankbarkeit, die ich ihr gegenüber empfinde, und ich hoffe, dass es ihr ebenso guttut, wie sie ihrerseits anderen gutgetan hat.*

*Den Lesern und Leserinnen, die dieses Buch als Geschenk empfinden, sei gesagt, dass dieses Geschenk von ihr stammt.*

## ❧ Inhalt ❧

Vorwort von Dean Ornish, M.D. ....	9
Einführung. ....	19
Sich auf die Reise begeben. ....	27
Lektion 1: Reißen Sie die Mauer nieder. ....	33
Lektion 2: Dünnes-Ich trifft Nicht-Dünnes-Ich. ....	45
Lektion 3: Errichten Sie Ihren Altar ....	61
Lektion 4: Erwecken Sie Ihr wahres Ich. ....	81
Lektion 5: Starten Sie in eine Liebesgeschichte mit dem Essen. ....	97
Lektion 6: Bauen Sie eine Beziehung mit gutem Essen auf. ....	113
Lektion 7: Lieben Sie Ihren Körper. ....	123
Lektion 8: Überantworten Sie sich dem Göttlichen. ....	135
Lektion 9: Kommen Sie in Ihren Körper ....	145
Lektion 10: Weißen Sie Ihren Körper. ....	161
Lektion 11: Machen Sie ein Ritual für Ihre innere Verwandlung. ....	177
Lektion 12: Gehen Sie sich selbst gegenüber eine Verpflichtung ein. ....	187
Lektion 13: Fühlen Sie Ihre eigenen Gefühle. ....	201
Lektion 14: Lassen Sie den Schmerz zu ....	217

Lektion 15: Verlassen Sie die Zone des Alleinseins .....	227
Lektion 16: Disziplin und Jüngerschaft.....	241
Lektion 17: Vergeben Sie sich und anderen .....	257
Lektion 18: Würdigen Sie den Prozess .....	269
Lektion 19: Bringen Sie die Person hervor, die Sie wirklich sind.....	285
Lektion 20: Seelenchirurgie.....	301
Lektion 21: Der strahlende Körper.....	307
Danksagung.....	317
Über die Autorin .....	319



## ❧ Vorwort ❧

Dieses wundervolle und inspirierende Buch von Marianne Williamson erforscht nicht nur die eigentlichen Ursachen unseres Übergewichts, sondern auch diejenigen Ursachen unseres Leidens.

Mit meinen Kollegen habe ich beim gemeinnützigen Preventive Medicine Research Institute seit mehr als 30 Jahren eine Reihe von Studien durchgeführt, die nachweisen, dass unser Körper bemerkenswerte Heilungsfähigkeiten besitzt, wenn wir uns nur den tieferen *Ursachen* eines bestimmten Krankheitszustands widmen. Darüber hinaus verläuft eine solche Heilung auch sehr viel schneller als zunächst erwartet. Mit Hilfe modernster, ausgefeilter Methoden und Technologien konnten die Kraft und die Macht dieser uralten Behandlungsmethoden nachgewiesen werden, die kostengünstig sind und nur einen geringen technischen Aufwand benötigen.

So konnten wir beweisen, dass der Verlauf selbst schwerwiegender Herzkrankheiten umgekehrt werden kann, wenn umfassende Veränderungen im Lebensstil vorgenommen werden; genauso verhält es sich bei Prostata-Krebs im frühen Stadium, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel, Arthritis oder Depression. Von uns veröffentlichte Studien zeigen, dass sich auch die Gene ändern, wenn man seinen Lebensstil

ändert – diejenigen Gene, die Krankheiten verhindern, werden eingeschaltet, und diejenigen, die Herzkrankheiten, Krebs und andere Krankheiten begünstigen, ausgeschaltet. Es wird sogar vermehrt ein Enzym produziert, das die Telomere verlängert – das sind die Enden unserer Chromosomen, die den Alterungsprozess kontrollieren. Hierdurch verschiebt sich dieser Prozess. Die Menschen verloren im ersten Jahr im Durchschnitt etwa zehn Kilogramm. Fünf Jahre später wogen sie immer noch die Hälfte weniger.

Wenn wir allerdings die tiefer liegenden Ursachen dieser Erkrankungen durch operative oder andere »Bypässe« umgehen – oder dadurch, dass wir sie nicht beachten –, wird das gleiche Problem immer wieder auftreten. Wir werden wieder zunehmen, was wir vorher abgenommen haben, und auch das per (echtem) Bypass geschaffene Umgehungsgefäß wird wieder verkleben. Und Medikamente müssen ein Leben lang eingenommen werden. Möglicherweise treten auch ganz neue Probleme auf, oder es müssen schmerzhafte Entscheidungen zwischen mehreren Problemen getroffen werden. In meinen Vorlesungen zeige ich häufig ein Bild, auf dem Ärzte eifrig damit beschäftigt sind, Wasser vom Boden aufzuwischen, das aus einem überlaufenden Spülbecken läuft, ohne dass sie den Hahn zudrehen.

Zu den wichtigsten tiefer liegenden Faktoren für Fettsucht und andere chronische Krankheiten zählt die Lebensweise – unsere tagtäglichen Entscheidungen, wie wir leben und was wir essen. Aber das Eigentliche, worum es hier geht und was unseren Lebensstil beeinflusst, ist die Trennung von dem, wer wir wirklich sind – die irrtümliche Wahrnehmung unserer selbst als vollkommen getrennte Wesen. Genau darüber schreibt Marianne so wortgewandt und geistreich in diesem Buch.

Informationen sind wichtig, aber sie reichen gewöhnlich nicht aus, um dauerhafte Veränderungen unseres Essverhaltens und unserer Lebensweise zu bewirken. Wenn das so wäre, wären wir alle dünn und gesund, da die meisten Menschen durchaus wissen, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche nicht. Und es würde auch niemand mehr rauchen. Wer raucht, weiß, dass es nicht gesund ist – schließlich befindet sich auf jeder Zigarettenschachtel eine Warnung. Trotzdem rauchen immer noch ein Drittel aller Amerikaner. Es ist eindeutig, dass wir auf einer tieferen Ebene ansetzen müssen.

In Wirklichkeit geht es nicht nur um Fettsucht oder Herzkrankheiten oder Krebs, sondern um eine Epidemie der Einsamkeit, Depression und Isolation. Wenn die Menschen sich diesen tieferen Themen widmen, wird es ihnen leichter fallen, ihr Verhalten dauerhaft zu verändern.

Während der jahrelangen Studien habe ich sehr viel Zeit mit den Teilnehmern verbracht; wir lernten uns so gut kennen, dass tiefes Vertrauen zwischen uns entstand.

So sagte ich zu ihnen: »Bitte erklären Sie mir: Warum essen Sie so viel? Warum rauchen Sie? Warum trinken Sie zu viel? Arbeiten Sie zu viel? Nehmen Sie Drogen? Warum sehen Sie so viel fern? Warum verbringen Sie so viel Zeit im Internet und mit Videospielen? Auf mich wirken diese Verhaltensweisen fehlangepasst und hilflos.«

Worauf sie antworteten: »Dean, Sie verstehen das einfach nicht. Diese Verhaltensweisen sind nicht hilflos, sie sind sogar sehr hilfreich – weil sie uns helfen, den Tag zu überstehen. Sie betäuben unseren emotionalen Schmerz.«

Wenn man einsam, depressiv und isoliert ist, geht es mehr darum, den Tag zu überstehen, als lange zu leben. Ein Patient sagte einmal zu mir: »Ich habe zwanzig Freunde in dieser Schachtel

Zigaretten. Die sind immer für mich da, während ich sonst niemanden habe. Sie wollen mir meine zwanzig Freunde wegnehmen? Was geben Sie mir dann dafür?»

Andere Patienten nehmen Zuflucht im Essen. Jemand meinte: »Wenn ich mich einsam fühle, esse ich eine Menge Fett – es hüllt meine Nerven ein und betäubt den Schmerz. Mit Essen kann ich die Leere füllen.« Aus diesem Grund werden fetthaltige Lebensmittel häufig auch als »Futter für die Seele« bezeichnet. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir unseren Schmerz betäuben, ihn umgehen oder uns von ihm ablenken können.

Erkenntnis ist der erste Schritt zur Heilung. Zum Nutzen des Schmerzes gehört auch, dass er unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht und uns hilft, eine Verbindung zwischen dem Wann und dem Warum unseres Leidens herzustellen. Das ermöglicht es uns, Entscheidungen zu treffen, die mehr Freude machen und gesünder sind.

Emotionalen Schmerz und Traurigkeit zu erleben, kann nicht nur ein mächtiger Katalysator sein, der dabei hilft, unser Essverhalten und unsere Einstellung zu körperlicher Bewegung zu verändern. Darüber hinaus kann es auch den Umgang mit den tiefer liegenden Sachverhalten beeinflussen, von denen unser Leben bestimmt wird. »Nun, es ist vielleicht schwer, etwas zu ändern, aber der Schmerz ist so groß, dass ich bereit bin, etwas Neues auszuprobieren.« Wenn Menschen an diesem Punkt angekommen sind und gut geleitet werden, sind sie eher dazu bereit, ihre Lebensweise so zu verändern, dass sie lebensfördernd und nicht mehr selbstzerstörerisch ist.

Weil die Mechanismen, die mit unserer Gesundheit zusammenhängen, so dynamisch sind, wenn wir sie auf einer tieferen Ebene anstoßen, werden wir uns so schnell besser fühlen, dass sich auch die Gründe für die Veränderung selbst verändern: Uns

treibt dann nicht mehr die Angst vor dem Tod an, sondern die Freude am Leben.

Freude, Vergnügen, Freiheit und Liebe – das sind die Dinge, die das Leben wirklich lebenswert machen. Noch viel wichtiger, als gesund zu sein und abzunehmen, ist den meisten Menschen, sich frei und selbstbestimmt zu fühlen.

Genau deshalb funktionieren Diäten nicht. Diäten haben etwas damit zu tun, was man nicht haben *darf* und was man tun *muss*. Wenn man eine Diät *anfängt*, kommt früher oder später der Zeitpunkt, an dem man damit *aufhört*. Wenn man mit einem Trainingsprogramm *anfängt*, wird man früher oder später damit *aufhören*.

Diäten arbeiten außerdem oft mit der Angst, dass etwas wirklich Schlimmes passieren könnte – wie ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder Krebs –, wenn man sie nicht macht. Aber man kann Menschen nicht dazu bringen, ihre Lebensweise aus Angst zu verändern, denn da sie nicht glauben wollen, dass ihnen etwas Schlimmes passieren wird, weigern sie sich, darüber nachzudenken.

Angst ist kein guter Antrieb. Wieso nicht? Ganz einfach, weil sie zu erschreckend ist. Wir alle wissen, dass wir eines Tages sterben müssen – die Sterblichkeitsrate liegt schließlich immer noch bei 100 Prozent. Aber wer will schon darüber nachdenken? Selbst Menschen, die einen Herzinfarkt gehabt haben, ändern ihre Ess- und sonstigen Lebensgewohnheiten meist nur für ein paar Wochen, bevor sie in ihre alten Verhaltensweisen zurückfallen.

Wenn es um Verhaltensänderungen geht, hat die Sprache häufig einen moralisierenden Unterton, der auf viele Menschen abschreckend wirkt (wenn zum Beispiel im Zusammenhang mit Diäten von »Mogeln« die Rede ist). Von der Einteilung der Nah-

rungsmittel in welche, die gut sind, und welche, die schlecht sind, ist es nur ein kleiner Schritt, sich selbst als gut oder schlecht zu bezeichnen, je nachdem, was man isst. Und das wiederum führt zu einer sich immer schneller drehenden Abwärtsspirale.

Darüber hinaus haftet dem Begriff »Komplianz des Patienten« etwas Faschistisches, Unheimliches an; es klingt so, als würde eine Person eine andere manipulieren oder sich ihrerseits ihr unterordnen. Auf kurze Sicht mag ich zwar in der Lage sein, Sie dazu zu zwingen, Ihr Essverhalten zu ändern, aber früher oder später (meist früher) wird ein Teil von Ihnen dagegen rebellieren. (Vergessen Sie nicht, dass auch »Esst nicht von diesen Äpfeln« nicht funktioniert hat, und da hat immerhin Gott selbst gesprochen ...)

Und die eigene Willenskraft einzusetzen bedeutet letztlich nur, dass man sich selbst dazu zwingt, irgendetwas zu tun – aber sich dazu zwingen, etwas zu tun, macht das Leben nicht lebenswert. Wie schon erwähnt: Das Leben lebenswert machen Liebe, Freude, Vergnügen und Freiheit.

Wenn wir dann die Diät irgendwann abbrechen, schieben wir die Schuld normalerweise auf uns selbst. Folglich sind mit den meisten Diäten oder Programmen, die helfen, die eigene Lebensweise zu ändern, unweigerlich Demütigung, Schuldgefühle, Wut und Scham verbunden, und das sind die schädlichsten Gefühle überhaupt.

Besser ist es, wenn wir uns von Marianne zur Hauptursache unseres Leidens zurückführen lassen: dass wir vergessen haben, wer wir wirklich sind. Das englische Wort für Gesundheit, *health*, kommt von »ganz machen«. Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet anjochen, etwas zusammenbringen. Die Wissenschaft hilft dabei, die Weisheit der alten Traditionen zu belegen.

Vertrautheit wirkt heilend. Vertrauen ist dabei das A und O, denn wir können nur so viel Vertrautheit zulassen, wie wir uns emotional verletzbar machen können. In einer echten, sich der jeweiligen Verpflichtung bewussten Partnerschaft haben beide Partner die Möglichkeit, dem anderen vollständig zu vertrauen. Vertrauen ermöglicht es uns, uns sicher zu fühlen. Wenn wir uns sicher fühlen, können wir unser Herz dieser Person gegenüber öffnen und uns ihm oder ihr vollkommen nackt und verwundbar zeigen – in körperlicher, emotionaler und spiritueller Hinsicht. Und dann, wenn unser Herz vollkommen offen und verwundbar ist, können wir jene tiefen Ebenen der Vertrautheit erleben, die heilend wirken, die freudig, kraftvoll, kreativ und höchst ekstatisch sind. Wir können uns einander aus Stärke und Weisheit hingeben – nicht aus Furcht, Schwäche oder Unterwerfung.

Wenn dieses Vertrauen durch körperlichen, sexuellen oder emotionalen Missbrauch verletzt worden ist – vor allem, wenn dieser Missbrauch von einem Elternteil oder einem Verwandten begangen wurde, also Menschen, die uns hätten beschützen müssen –, kann Vertrautheit gefährlich und beängstigend werden. Sich zu überessen, ist häufig eine Möglichkeit, sich vor weiterem Missbrauch zu schützen, aber es isoliert einen Menschen auch von der heilenden Vertrautheit, nach der er sich mehr als nach allem anderen sehnt.

Werte wie Gemeinschaft, Mitgefühl, Vergebung, Altruismus und Dienen sind Bestandteile fast aller religiösen und spirituellen Traditionen, und sie finden sich auch in vielen säkularen Strömungen. Für den Philosophen Gottfried Wilhelm Leibniz stellten sie das dar, was er unter der »Philosophia Perennis« verstand – allgemeine und ewig-gültige Untermauerungen aller Religionen, die jenseits von Ritualen und Formen existieren,

welche viel zu häufig dazu benutzt werden zu trennen, statt zu verbinden.

Altruismus, Mitgefühl und Vergebung haben nicht nur auf denjenigen eine heilende Wirkung, dem sie zuteilwerden, sondern auch auf den, der sie ausübt, denn in dem Moment, in dem man jemandem etwas mit einem großmütigen Herzen gibt, werden die Isolation und Einsamkeit geheilt, durch die wir voneinander getrennt sind. Einem anderen Menschen zu vergeben bedeutet nicht, dass damit seine Handlung entschuldigt wird, aber es befreit uns von unserem eigenen Druck und unserem Leiden. Dadurch ist es uns möglich, eine tiefere Ebene der Vertrautheit und Gemeinschaft zuzulassen, die enorm heilend wirkt. Wenn Hass mit Liebe und Angst mit Hoffnung beantwortet wird, verwandelt das nicht nur Sie selbst, sondern auch die Menschen um Sie herum.

Die alten Swamis und Rabbis, die Mönche und Nonnen, Mullahs und Maharishis haben spirituelle Praktiken nicht nur benutzt, weil sie wirkungsvolle Techniken beim Umgang mit Belastungen darstellen, obwohl sie dies zweifellos tun. Aber sie sind mehr; sie sind mächtige Hilfsmittel zur Transformation und Transzendenz und lassen uns direkt erfahren, was es heißt, glücklich und friedlich zu sein, wenn wir einfach aufhören, unseren natürlichen Zustand des inneren Friedens zu stören.

Diese Techniken können den Frieden und das Glück nicht *herstellen*; sie helfen uns lediglich, den bereits in uns vorhandenen inneren Frieden zu erfahren und wiederzuentdecken, nachdem wir aufgehört haben, ihn zu stören. Oder, wie der ökumenische spirituelle Lehrer Swami Satchidananda zu sagen pflegte: »Ich bin kein Hindu, ich bin ein Un-do« – also einer, der das Trennende auflöst.



Mit Hilfe von Gebeten und Meditation finden wir gezielter Zugang zu unserer inneren Weisheit. Sind Sie jemals mitten in der Nacht wach geworden und haben die Antwort auf ein Problem gehabt, über das Sie sich den Kopf zerbrochen haben? Alle spirituellen Traditionen verweisen auf ein »leises Stimmchen im Innern«, eine Stimme, die sehr klar, aber eben auch sehr leise spricht. Im Getöse und der Geschäftigkeit des normalen Alltags geht sie nur zu leicht unter. Für viele Leute ist es nur dann still genug, um diese innere Stimme hören zu können, wenn sie mitten in der Nacht aufwachen. Manchmal sagt sie dann: »Hör zu, pass auf. Ich habe dir etwas Wichtiges zu sagen.«

Wenn ich die Meditation beende – egal, ob nach einer Minute oder einer Stunde –, ist mein Geist sehr viel ruhiger, und daher kann ich dieses leise Stimmchen in meinem Innern deutlich besser hören. Und dann frage ich mich: »Was ist das, worauf ich nicht genügend achte und was ich hören sollte?« Und dann warte und lausche ich.

Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, meiner inneren Stimme zu vertrauen und sie zu erkennen. Alle Menschen können das. Wenn wir uns darin üben, unserer inneren Stimme in ruhigen Momenten zuzuhören, können wir auch lernen, in anstrengenden Zeiten Zugang zu ihr zu bekommen, also gerade dann, wenn wir sie am dringendsten benötigen.

Wenn wir auf unsere innere Weisheit achten, erkennen wir Probleme häufig im Frühstadium, wenn sie noch leichter zu lösen sind. Wie Oprah Winfrey einmal sagte: »Hören Sie auf das Flüstern, bevor ein Schrei daraus wird.«

Mittels Meditationen, Gebeten und anderen spirituellen Praktiken kann man die Verbundenheit allen Lebens auf direkte Weise erfahren. Auf einer Ebene sind wir alle voneinander getrennt und isoliert. Sie sind Sie, und ich bin ich.

Auf einer tieferen Ebene können wir durch spirituelle Praktiken die Erfahrung machen, dass wir Teil von etwas sehr viel Größerem sind, das uns verbindet, ganz unabhängig davon, welchen Namen wir ihm geben (und allein ihm einen Namen zu geben, bedeutet schon, etwas zu begrenzen, was in sich eine grenzenlose Erfahrung darstellt). Wir sind ein Teil von diesem Größeren und keinesfalls von ihm getrennt, und das gilt für alle und alles. Wir *sind* dieser Teil. Liebe bedeutet in diesem Zusammenhang nicht etwas, was wir bekommen, sondern sie ist das, was wir sind.

Wenn wir dieses »Doppelbild« aufrechterhalten können – in der Lage sind, sowohl die Dualität als auch die darunter liegende Einheit wahrzunehmen –, können wir das Leben auf eine sehr viel tiefere Weise genießen. Und ohne all das Leiden und den ganzen Stress können wir auch sehr viel mehr zustande bringen – von einem Ort der Ganzheit ausgehend statt von einem des Mangels, aus einem Gefühl der Verbundenheit heraus statt aus dem der Getrenntheit und Isolation. Unser Leben würde zu einer Manifestation der Liebe werden, zu Taten der Liebe – der mächtigsten Kraft im ganzen Universum.

Abgesehen davon werden Sie höchstwahrscheinlich abnehmen und Ihr neues Gewicht halten, denn bleibender Gewichtsverlust ist das Nebenprodukt einer tieferen Heilung. Dieses Buch beleuchtet auf wunderbare Weise einen Weg, der aus der Dunkelheit herausführt.

*Dean Ornish, M.D.*, Gründer und Präsident des Preventive Medicine Research Institute; Clinical Professor of Medicine, University of California, San Francisco [www.pmri.org](http://www.pmri.org)

## ❧ Einführung ❧

Bei diesem Buch handelt es sich um einen spirituellen Lehrplan, der aus 21 Lektionen besteht. Was immer Sie sonst noch tun – an Diäten oder Sport –, beeinflusst ihn nicht. Dieser Lehrplan wird Ihr Bewusstsein im Hinblick auf Ihr Gewicht verändern.

Vielleicht haben Sie schon früher beachtliche Anstrengungen unternommen, um abzunehmen, vielleicht haben Sie von außergewöhnlichen Diäten bis zu beinahe übermenschlichen sportlichen Leistungen alles ausprobiert und doch feststellen müssen, dass Sie auf geheimnisvolle Weise unfähig sind, Ihr Gewicht dauerhaft zu halten. Wenn Sie auch eine Weile erfolgreich mit Ihrem neuen Verhalten waren, haben Sie doch nicht die Veränderung auf einer tiefen Ebene erfahren, obwohl dies nötig ist, um das Problem wirklich zu lösen.

Sie können vielleicht Ihr bewusstes Denken auf eigene Faust verändern, aber Sie können nicht selbst – allein – Veränderungen an Ihrem Unbewussten vornehmen. Solange aber Ihr *Unbewusstes* in Ihre Gewichtsprobleme verwickelt ist, wird es unabhängig von dem, was Sie tun, einen Weg finden, das übermäßige Gewicht wiederherzustellen.

Nur der Geist hat die Kraft, sowohl das Bewusstsein als auch das Unbewusste dauerhaft umzuprogrammieren. Bei der ganzheitlichen Heilung eines wie auch immer gearteten Zustands

werden zugleich Kräfte von innen als auch von außen angesprochen, und das ist bei zwanghaftem Überessen nicht anders. Dieser Kurs ist ein Lehrplan mit dem Ziel, Ihr Denken mit den spirituellen Prinzipien in Einklang zu bringen, die Sie befreien werden.

Die Grundsätze, die diesen Lehrplan begleiten, sind an sich nicht schwierig, aber sie unterscheiden sich von der Art und Weise, wie Sie wahrscheinlich sonst denken. Die Grundsätze lauten:

1. Ihr Körper ist an sich vollkommen neutral. Er verursacht nichts; er ist ganz und gar die Folge von etwas, nicht der Grund.
2. Der *Grund* für Ihr Übergewicht ist weder schlechte Ernährung noch mangelnde Bewegung. Der Geist ist der Grund von etwas; der Körper ist die Folge von etwas. Der Grund für Ihr Übergewicht liegt in Ihrem Geist.
3. Der Grund für Ihr Übergewicht ist Angst; Angst ist ein Ort in Ihrem Geist, an dem die Liebe blockiert ist.
4. Angst drückt sich in unbewussten Zwängen aus, die sich als exzessives und/oder ungesundes Essverhalten bzw. Widerstand gegen angemessene Bewegung zeigen. Die Folgen, die dies letztlich hat – also das Übergewicht –, können nur dadurch dauerhaft und grundlegend geheilt werden, dass man die Angst selbst beseitigt.

Das Ziel dieses Kurses besteht darin, Ihre Angst zu beseitigen und durch unermessliche Liebe zu ersetzen.

Es kommt Ihnen vielleicht etwas seltsam vor, dass Angst die Ursache Ihrer Gewichtsprobleme sein soll, und doch ist es so. Während Ihr Geist darin geschult wird, die Angst loszulassen, wird Ihr Körper seine überflüssigen Pfunde loslassen. Denn bei dieser Verlagerung des Denkens von Angst zu Liebe handelt es sich um ein Wunder: Indem Ihr Bewusstsein auf der Ebene der ursächlichen Zusammenhänge umprogrammiert wird und die körperlichen Auswirkungen verändert werden, verwandelt sich die Funktionsstörung in Heilung. In diesem Kurs geht es nicht um Ihre Beziehung zum Essen, sondern um Ihre Beziehung zur Liebe. Die Liebe ist das, was Sie wirklich heilt. Und Wunder geschehen ganz natürlich in Gegenwart der Liebe.

Es ist die Liebe, die Sie sowohl erschafft als auch trägt und nährt. Sie ist die Verbindung zu Ihrer wahren Wirklichkeit, und sie sorgt dafür, dass Sie mit dem positiven Fließen des Universums in Einklang stehen. Sich an diese göttliche Wahrheit zu erinnern – dass Sie Liebe sind –, ist entscheidend für Ihre Heilung, denn Ihre Beziehung zum Essen stellt einen Bereich dar, in dem Ihr Nervensystem seine Erinnerung an die göttliche Intelligenz verloren hat. Wenn wir uns an unsere eigene göttliche Wahrheit erinnern, werden die Zellen unseres Körpers sich an ihre erinnern.

Der Körper besitzt eine natürliche Intelligenz dafür, sein perfektes Gewicht zu erschaffen und auch zu halten, so lange der Geist mit seiner eigenen Vollkommenheit in Einklang ist. Ihr perfektes Gewicht ist in den natürlichen Strukturen Ihres wahren Selbst verankert, so wie *alles* von Ihnen in den Strukturen Ihres wahren Selbst verankert ist. Ihr *wahres* Ich weiß ganz genau, wie es Ihren Körper auf die gesündeste und glücklichste Weise bewohnen kann, und es wird das auch automatisch tun, wenn Sie die bewusste Verbindung mit der spirituellen Wirklichkeit

wiederherstellen. Indem Sie zur Wahrheit darüber zurückfinden, wer Sie wirklich sind, werden Sie an einen Ort gelangen, an dem Ihre Gewichtsprobleme sich in nichts auflösen.

Die Rückbindung an Ihre spirituelle Wirklichkeit wird durch eine Kraft bewerkstelligt, die hier als Heiliger Geist bezeichnet wird. Es handelt sich um ein Geschenk von Gott, das Ihnen die geistige Gesundheit zurückgibt, wann immer Sie es in Anspruch nehmen. Zwanghaftigkeit ist ein Ort, an dem man in spirituellem Vergessen vorübergehend, wenn auch nur für einen kurzen Moment, unzurechnungsfähig wird – gerade lang genug, um eine Tüte Kartoffelchips zu öffnen, die der Trigger für eine Fressattacke ist. Versunken in diesem Vergessen, verwirrt sich das Denken, und man kann einfach nicht Nein sagen, da sich doch das, was dem Wohlergehen in Wirklichkeit schadet, als helfender und liebevoller Freund präsentiert. Der Heilige Geist stellt zu dieser vorübergehenden Unzurechnungsfähigkeit eine Gegenkraft dar, die Sie daran erinnern wird, wer Sie sind, wenn Sie für eine Weile unter spirituellem Vergessen leiden.

Das Bewusstsein der Menschheit wird von Angst beherrscht, und bei Ihnen hat sich die Angst zu einem bestimmten Verhaltensmuster geformt: zum zwanghaften Überessen. Wenn Sie diesen Kurs machen, werden Sie dem Geist Ihrer Angst befehlen zu verschwinden.

Die Macht der Liebe ist vollkommen. Sie ist kreativ, selbstorganisierend, gesund, selbstheilend und im Überfluss vorhanden. Die Macht der Angst ist unzurechnungsfähig, destruktiv, gewalttätig, fördert Krankheiten und ist mangelhaft. Sie zeigt sich als Hochstaplerin, verzerrt Ihr wahres Wesen und bringt Sie dazu, sich auf eine Weise zu verhalten, die das Gegenteil von dem ist, was Sie wirklich sind. Es ist spirituell unreif, die Macht von einer dieser beiden Kräfte zu unterschätzen. Beide sind aktiv, und bei-

