

## Hürdenlauf zum honigsüßen Idealgewicht:

Lust auf Wohlgefühl? Wie das Quellwasser:  
quicklebendig, wild, Energie-geladen und frei?  
Genauso spontan, beweglich und offen,  
vor Wissbegier und Lebenslust sprudeln?  
Oder kamen meine Lebensfreude und Lebendigkeit ins Trudeln?

Glücksmomente übers Essen erhascht,  
Zucker, Eis und Schokolade genascht.  
Mich nach tieferer Freude gesehnt, ja verrenkt,  
meinen Fokus auf noch mehr kulinarische Köstlichkeiten gelenkt.

Es zeigte sich schon mit 15 Jahren, als mich meine Eltern sandten  
für 6 Wochen nach Texas zu Verwandten.

Als schlanker Teenager flog ich los, kam als Pummel zurück.  
Gefuttert und gemampft, vorm Fernseher bis in die tiefe Nacht,  
das hatte mich in 6 Wochen träge und deutlich rundlicher gemacht.  
Weißbrot in Fett gebacken, mit Sirup und nachts Eis, die Jumbo-Packung,  
waren verkehrt.  
In Deutschland zurück, kaum auf der Autobahn rief meine Mutter empört:  
„Du machst Diät!“  
Die Hosen aus den Nähten und auf der Haut die Streifen platzten.  
Die Streifen an den Oberschenkeln blieben, auch nach jahrelangem Fasten.

Meine Lebendigkeit erstickt schon im Keim, trotz:  
- essen, rennen, kaufen,  
- mich um Angebote und Andenken raufen  
- in Unternehmungen fast ersaufen;  
Als Fassaden aufgebauscht, doch es hatte mich nur kurz berauscht.

Körper, Raum und Zeit vollgestopft,  
Wohnung und Termin-Kalender von Arbeit und Freizeit vollgepfropft.  
Mit der Dichte fühlte ich mich nicht heiter,  
dehnte meinen Magen ohne echten Hunger weiter.

Nach allem Anhäufen in stillen Momenten immer noch betrübt,  
mein Herz weder gefüllt noch gefühlt.  
Gleich dem Marder - durch das Nachtleben und seine Verlockungen gestreut,  
nur trockene „Brösel“ statt „saftigen Kuchen“ ins Glückszentrum gestreut.  
Ich biss mich durch Alltag und Gewühl,  
vorbei am nagenden Schmerz,  
zu sehr in Eile, sogar für manchen oberflächlichen Scherz.

Erste Hilfe sich fügt,  
eine Freundin mich liebevoll rügt:  
„Ich möcht' dein Programm nicht absolvieren  
und dabei meine innere Mitte verlieren.“

Noch flüchte ich vor meiner Traurigkeit, dass:  
- manche innige Umarmung vorüber  
- gesellige Runden vergangen  
- einst fröhliche Momente verblassen.

Und was haben Andere mir angetan!  
Da lasse ich keine Erinnerungen mehr ran!  
Nichts rühren an alten Gefühlen, weiter rennen.  
Wie ein Tsunami könnten sie meine harte Fassade wegschwemmen.

Wie ich auch biss und rannte,  
es nagte in mir, meine innere Wahrheit war stets dabei.  
Wie ein Vulkan brodelte sie im Untergrund und holte mich ein,  
kehrte ich nicht freiwillig in Stille und in mein Inneres ein.  
Der Marder durchbeißt nicht nur Autokabel.  
Ihn beschreibt manche Fabel:  
als Symbol fürs allzeit Verspielte und dass etwas nagt, auch für die Nacht,  
ein Spiegel: wenn ich mein früheres Leben betracht'.

Wenn nicht der Marder,  
dann drückt der Rhythmus der Nacht die Umtrieblichkeit nieder.  
Die innere Wahrheit zeigt sich wieder.  
Die Dunkelheit ruft zur Ruhe Nacht um Nacht,  
die Gefühle pendeln zwischen Ein- und Zwietracht,  
wie Ebbe und Flut, mal Regengüsse, mal Hitze und Glut.  
Die wirkliche Lebensfreude noch unbeständig ihre inneren Lieder summt.

Doch halt: „HURRA, ICH LEBE!“

In Kuba habe ich diesen Jubel erlebt: Hurra, ich lebe!  
Die Einheimischen bezeugten ihre Botschaft im einfachen Dorf:  
„Wir feiern das Leben an jedem Ort.“

In Kuba hatte ich:

6 Wochen lang nur mit einem Eimer Wasser und einer Tasse geduscht,  
beim Säubern gehuscht, und doch nicht gepfuscht  
nur zweimal am Tag EINFACH gegessen, nicht gefuttert,  
keinen Gedanken verschwendet an Industriezucker.

Miteinander gesellig, fast ohne gegenseitiges Bewirten,  
lieber gemeinsam lachen, tanzen und flirten.

Kubanische Stimmen mir mehrfach einflößten:

„Lass hier beiseite, was du jetzt nicht kannst lösen.“

Ihre Lebensfreude: Phänomenal.

War manches Hemd durchlöchert, eine Hose ausgefranst;  
ihre strahlenden Augen und offenen Arme haben mein Herz neu bepflanzt.  
„Auf ihre Herzens-Früchte kommt es an“ - empfahl einst ein weiser Mann!  
Momente - intensiv, überraschend, quirlig und heiter,  
machten meinen Geist fürs EINFACHE bereiter.

Wie unterschiedlich können 6 Wochen Reise sein:

Die Ersten stopften den Magen, die Zweiten füllten das Herz.

Strahlend kam ich aus der Karibik heim,  
zum eigenen Erstaunen - aufs Arbeiten geil.  
Alles Geniale ist einfach, jetzt auch mein Essen.  
Ich hörte auf, ohne Hunger oder Wertloses zu essen.

Die Texas-Reise lässt mich verstehen:

Mein Idealgewicht heute liegt nicht an den Genen.

Schneller als sich Gene über Generationen wandeln,  
wuchs das Körpergewicht der Menschen in unserem Lande.

Eccles und Bruce Lipton unser Bewusstsein erneuern,  
wie unser Selbst Gehirn und Gene steuert.

Worauf ich bewusst achte, und ob ich mich genügend bewege,  
auch die Gefühle und Überzeugungen, die ich hege,  
schalten an oder ab manche Gene.

“Wie machst du das? Ich seh’ dich doch essen?“

Das volle Korn und den Moment voll erfassen.  
Weder zum nächsten Bissen noch zum nächsten Ereignis hasten.  
Mir halfen dabei das Begreifen von Naturgesetzen, auch durch Fachliteratur,  
morgens Frischkornbrei , genügend naturbelassene Fette ,  
3 regelmäßige Hauptmahlzeiten, vor 19 Uhr das letzte Essen.

Mit LEBENSMitteln genieße ich volle Teller und mein stabiles Wohlfühl-Gewicht,  
weder auf Diäten noch das Zählen von Kalorien erpicht.  
Die Worte Kalorien und Abnehmen erscheinen in meinem Sprachschatz nicht.  
Die inneren Gedanken und Bilder nur auf den Zustand SCHLANK-SEIN trimmen,  
kann die Figur auch mitbestimmen.

Je weniger ich überflüssig denke, desto weniger ich zwischendurch esse.  
Auch das beeinflusste mit Geduld meine Gewohnheiten beim Essen:

Schau nicht wehmütig zurück,  
lass dich voll ein auf den Augen-Blick.  
Schicht um Schicht tiefer entdecken,  
die Geschenke im Moment erkennen,  
nicht vor dem Nächsten zum Übernächsten rennen,  
Raum schaffen für Helle, Lichte, Weite,  
für mich selbst und meinen Partner nicht mit Freiraum geizen.

Gegen meinen Willen wurde an mir gefeilt und befreit,  
machten mich Fügungen Stück für Stück bereit.  
Auch mein neuer Mut zum Fühlen, manchmal auch Weinen  
konnte alten Schmerz und emotional veranlasstes Essen befreien.

Dann erwischte mich die innere Wahrheit erneut mit Wucht,  
verlagert hatte sich meine Sucht.  
mit Kaffee hatte ich unbewusst nach mehr als nur Vitalstoffen gesucht.

Wie viel Kaffee? Ich wage es kaum zu sagen.  
Nicht zum Erwachen, ich gehe weit vor Mitternacht schlafen.  
Ein Alibi zum Pause machen.

Keine tiefen Themen bewegen,  
für manche Mitmenschen ein Segen.



Beim Löffeln des Kaffee-Schaums nicht mehr analysieren.  
Mich jetzt nicht gedanklich verrenken und an Abwesende verlieren.  
Genuss mit allen Sinnen zelebrieren.  
Sinnlich ist erotisch, schon sexuell - und fröhlich-gesellig,  
so möchte ich mich fühlen.

Ich kaschierte manche Trauer.  
Sie hielt nicht, die Mauer.  
Körper und Gemüt wurden noch saurer.

Mit einem Aufputzmittel Ruhe gefunden?  
Nein. Nach der x-ten Tasse erschöpft, mein Nervensystem geschunden.

Mit einem weiteren Kaffee mich weiter belügen?  
Dauerhaft fröhliche Gelassenheit damit erreicht? - Diagnose: Ungenügend.

Im Zwang, alles selbst zu gestalten,  
anstatt manches Lebensspiel sich von selbst entstehen lassen,  
hatte ich mich und mein Leben gepusht.  
Ein Synonym?  
Koffein und mein zwanghaftes Streben hatten mich aufgepusht.  
OH!  
Steht doch dabei: „Coffee, to go!“

Auch ohne überfüllten Magen und ohne Kaffee-Runde  
erlebte ich in Andalusien Menschen pfeifend während ihrer Arbeitsstunden,  
mit Zeit zum Aufschauen und zum Scherzen.  
die Sonne im Herzen.  
Solche Augen-Blicke sind wertvolle Glücksmomente.

Im Herzen ausgefüllt,  
habe auch ich meinen Magen weniger abgefüllt.

Klasse statt Masse, Genuss pur, ohne Hungerkur.

Je mehr ich mich für mich selbst begeister',  
lass' ich meinen Speiseplan von Wildkräutern bereichern.

Ob 15, 50 oder 85 - schlank oder pfundig,  
Für mich gilt:  
In jedem Augenblick offen zu bleiben und veränderlich.

Weniger im Körperumfang, mehr charakterlich, seelisch zu wachsen,  
überholte Sichtweisen gehen- und Neue ins eigene Leben einzulassen:

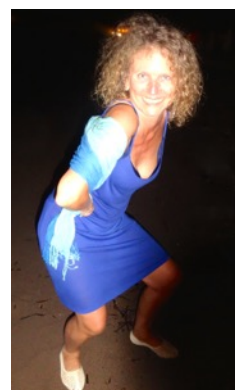
Mir selbst und anderen vergeben, was gewesen!  
Im Weinen und im Lachen, in Allem einen Sinn erkennen,  
jeden Schritt genießen, fühlen, dabei weiter lernen;  
den inneren Frieden, meine Selbstannahme und meine Eigenliebe stärken.

Versuchungen darf und wird es immer geben.  
Ich werde sie in kleiner Dosis bewusst erleben.

Erkannt, eingebildet oder unerkant: Jeder hat Macken.  
Wichtig ist, dass sie zusammen passen!



Nov. 1979  
3 Jahre nach Texas



Sept. 2014

Dipl. Finanzwirtin (FH), seit 1.12.1984

Ärztl. geprüfte Gesamtkinesiologin, ausgebildet v. Prof. Leon Susswein, Schüler von Ilya Prigogine, seit 21.2.1997

Ärztl. geprüfte Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin (n. Christian Echter), seit 28.11.2008

Ganzheitliche Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung, seit 9.8.2011