

# Du bist nicht, was du wiegst!



*Beende deinen Kampf  
mit dem Essen  
und entdecke, wie  
wertvoll du bist*

**Lisa Bevere**

**ADULAM**



Jedes Jahr sterben über tausend Frauen einen sinnlosen, hoffnungslosen Tod. Sie sterben beim Versuch, Anerkennung zu bekommen, die sie so nie erhalten werden. Es sind entschlossene und starke Frauen mit einem eisernen Willen. Doch es ist genau dieser Wille, der gegen sie verwendet und zu einer Waffe der Selbstzerstörung wird. Vielleicht kennst du jemanden mit einer Essstörung. Vielleicht hält sie gerade dieses Buch in ihren Händen.

Dieses Buch ist jeder Frau gewidmet, die auf irgendeine Art und Weise Probleme mit ihrem Körperbild hat. Es ist für jede Frau geschrieben, die merkt, dass ihr inneres Wesen auf ungesunde Weise mit ihrem äußeren Selbst verstrickt ist. Dieses Buch vertreibt die Lügen, die dich schon viel zu lange gefangen halten, mit der Wahrheit. Es ist ein Schwert, das in deine Hand gelegt wurde, um die Stricke und Fesseln zu zerschneiden, die dich binden. Ich habe auf diesem Schlachtfeld gekämpft und gewonnen. Ich werde dir eine wahre Freundin sein und die Wahrheit, die mich freigesetzt hat, mit dir teilen.

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
1 Die Tyrannei der Lüge .....	13
2 Die Wahrheit .....	23
3 Das Abbild der Lüge .....	35
4 Das Bild deiner selbst .....	47
5 Die Wurzel des Bildes .....	59
6 Die Störung beheben .....	69
7 Der Götze gerät ins Wanken .....	87
8 Diät kontra Fasten .....	101
9 Fasten auf Gottes Art .....	111
10 Wie man Götzen zu Fall bringt und Altäre baut .....	127
11 Wenn ich nicht bin, was ich wiege ... was bin ich dann? .....	137
Anhang A: Schluss mit dem Essensk(r)ampf! .....	149
Anhang B: Weitere Zeugnisse .....	151
Fußnoten .....	153

# Vorwort

Als Familienmediziner befasse ich mich seit fünfzehn Jahren auch mit Essstörungen. Sowohl Häufigkeit als auch Schwere und Bandbreite dieser Störungen haben immer mehr zugenommen. Im Lauf der Zeit hat es viele Behandlungsvorschläge gegeben, aber die Ergebnisse waren nicht sehr ermutigend. Viele dieser Behandlungsarten konzentrierten sich auf die Symptome, die die Patienten aufwiesen, doch sie befassten sich kaum mit dem Schmerz, dem Zorn und dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit, das diese kostbaren Menschen empfinden.

In *Du bist nicht, was du wiegst!* behandelt Lisa exakt diese Gefühle, die die Wurzel dieses Problems bilden. Sie enthüllt die Lügen, die wir aus eigener Entscheidung heraus leben, und bietet Alternativen zur Veränderung. Sie präsentiert diese Informationen auf eine sehr einfühlsame Weise. Gleichzeitig ist sie sehr konkret, effektiv und kraftvoll. Ihr Zeugnis ist ein Fenster, durch das wir sehen können, um zu lernen und ein Vorbild zu haben, dem wir folgen können.

Wer aus irgendeinem Grund verletzt oder beladen ist, wird beim Lesen dieses Buches eine Oase inmitten seiner Wüste finden. Ich fordere dich auf, dich zu verändern, die Wahrheit zu erkennen und frei zu sein!

Ich verwende dieses Buch als wesentlichen Teil der Behandlung von Essstörungen in meiner Praxis. Wenn du dich mit Schmerz, Zorn und Frustration herumschlägst, wenn du es müde bist, zu scheitern, dann fordere ich dich auf, anders zu sein und deiner Heilung entgegenzugehen. Dieses Buch ist ein großartiges Werkzeug, das dich auf den Weg zum Erfolg bringen wird.

Luis E. Morales, MD

*Diplomate American Board of Family Practice  
Fellow American Academy Family Medicine*

*Dieses Buch hat mein Leben radikal verändert! Vor ungefähr zehn Tagen redete ich unter Tränen mit Gott über mein Gewicht und Gott forderte mich auf, Lisas Buch **mit ihm** zusammen durchzuarbeiten! Je mehr ich das tat, desto mehr fühlte ich, wie ich mich veränderte. Dieses Buch durchzuarbeiten war, als würde ich mit Lisa Kaffee trinken und bei ihr persönlich in der Seelsorge sein. Ich habe all die Gebete gesprochen, die sie vorgegeben hat und merkte, wie ich tief in mir erkannte, dass da eine Lüge aktiv war, die mich dick gehalten hatte – doch ich wusste nicht, was für eine Lüge das war. Ich bat Gott, sie mir zu offenbaren, und ein paar Tage nachdem ich das Buch zu Ende gelesen hatte, **tat er genau das!** Danke, Lisa, dass du mir die Wahrheit gezeigt hast. Ich bin nun endlich **frei!***

Kim

# Einleitung



*In diesem Buch  
geht es nicht um Informationen,  
davon hast du schon genug.  
Es geht um Veränderung.*



Warum sollte ich mich dazu gelehrt fühlen, ein Buch über Körpergewicht zu schreiben? Weil ich beide Enden des Spektrums aus eigener Erfahrung kenne: Ich war extrem dünn und ich war übergewichtig. Ich erinnere mich daran und kann die Frustration und den Schmerz all derer, die an einer Essstörung leiden, sehr gut nachfühlen. Ich werde in die Tiefe gehen und von meinem Kampf berichten. Doch zuerst möchte ich mich dir vorstellen:

Ich komme nicht als Expertin für Essen, Ernährung oder Sport zu dir. Ich bin mir sicher, dass du auf diesen drei Gebieten bereits genug Wissen angehäuft hast. Ich wende mich auch nicht vom Standpunkt einer Aerobictrainerin, Schönheitskönigin oder Kritikerin an dich. Ich bin sicher, du bist ihnen allen schon begegnet. Ich komme einfach nur als eine Freundin zu dir.

Ich habe diesen Kampf alleine gekämpft. Lange Jahre war dies mein geheimer Kampf. Ich führte einen stillen Krieg in meinem Inneren und hatte Angst, anderen davon zu erzählen ... Angst, sie könnten sich über mich lustig machen, wenn sie davon wüssten. Ich merkte nie, wie viele andere mit denselben Ängsten und demselben Scheitern zu kämpfen hatten, bis ich an die andere Seite durchgedrungen war.

Wenn es nur jemanden in meinem Leben gegeben hätte, mit dem ich mich hätte identifizieren können, eine Frau, die mich nicht nur verstanden, sondern auch ihren eigenen Kampf gekämpft – und gewonnen – hätte, wäre es leichter für mich gewesen. Aber es gab niemanden.

## Du bist nicht, was du wiegst!

Es lag nicht an einem Mangel an Wissen, dass ich in Gefangenschaft blieb. Ich kannte den Brennwert von praktisch allem, was ich aß. Ich wusste auch, wie viele Kalorien jede einzelne Übung verbrannte. Ich wälzte Gesundheitshandbücher und Zeitschriften; ich absolvierte Kurse und kaufte Magazine, verschlang jede Information, die mir bis zum Sommer oder rechtzeitig zu den Weihnachtsfeiertagen einen neuen Körper versprach.

Ich hatte Angst. Ich glaubte nicht, dass ich erfolgreich sein könnte – warum also sollte irgendjemand anders an mich glauben? In meiner Vorstellung war ich von Menschen umgeben, die erwarteten, dass ich versagte. Jetzt weiß ich, dass meine Einschätzung falsch war, aber damals glaubte ich es. Während dieser ganzen Zeit war ich selbst meine schlimmste Kritikerin und glaubte am wenigsten an mein eigenes *Selbst*. Es schien zwei von mir zu geben – eine, die ich beschützte, und eine, die ich projizierte. Ich beschützte mein *Selbst* nicht aus Liebe, sondern aus Angst. *Was, wenn die anderen die Wahrheit wüssten?*

Ich spielte die Zuversichtliche, wenn ich eigentlich verängstigt war. Ich gab vor, zornig zu sein, wenn ich eigentlich verletzt war. Ich gab vor, stark zu sein, wenn ich eigentlich schwach war. Ich projizierte ein Bild, von dem ich dachte, es würde akzeptiert werden, weil ich sicher war, dass man *mein wahres Ich* ablehnen würde. Ich beschloss, dass es in Ordnung war, wenn Menschen mein falsches Ich ablehnten – nicht aber mein wahres Ich. Das hielt ich immer verborgen.

Über die Jahre habe ich etwas über Images und Fassaden gelernt. Es verbraucht viel zu viel Energie, sie aufrechtzuerhalten. Zudem lassen sie uns ausgelaugt und ohne Kraft zurück. Die bräuchten wir aber, um uns zu verändern und zu dem zu werden, was wir wirklich sind. Wenn wir hinter diesen Gebilden hervorkommen, machen wir uns verwundbar. Doch es gibt keinen Grund, sich zu ängstigen, denn wir werden nur uns gegenüber gegenseitig verwundbar sein – und natürlich Gott gegenüber.

*Gott wird dich nicht verletzen*, also kann ich das auch nicht. Durch diese Seiten hörst du meine Worte vertraulich und du kannst Tonfall und Zeit selbst wählen. Ich bin nicht hier, um mit dir zu

## Einleitung

diskutieren oder dich zu kritisieren. Ich bin nur hier, um dich zu unterstützen und dich zu Gott zu führen.

Ich verspreche, dir gegenüber offen, ehrlich und transparent zu sein. Ich kann bereitwillig von meinen Misserfolgen berichten, weil Gott sie in Erfolge verwandelt hat. Wenn du dich mit dem Botschafter identifizierst, bist du empfänglicher für die Botschaft. Auf diesen Seiten werde ich das Wort Gottes mit dir teilen, das in meinem Leben Fleisch geworden ist. Es allein trägt den Samen der unzerstörbaren Kraft in sich, die eine dauerhafte Veränderung und Heilung in deinem Leben bewirken kann.

Dies ist kein Buch mit trockenen *Informationen*. So etwas hast du bereits. Es geht um wahre *Veränderung*. Möge Gottes Botschaft dich durch die Kraft des Heiligen Geistes verändern.

Lisa Bevere  
Palmer Lake, Colorado



*Ich habe schon viele Bücher über Gewichtsreduktion, Diäten und Trainingsprogramme gelesen. Ich habe Tausende Dollar für Schlankheitskuren, Nahrungsmittel, Fitnessstudios und Kleidung ausgegeben. Ich bin sogar aufs College gegangen und habe Gesundheit und Fitness als Hauptfach genommen, weil ich dachte, das würde all meine Probleme lösen. Jetzt, da ich Lisas Bücher lese, erkenne ich, dass ich an die Vorstellung gebunden war, dass das, was ich nach außen hin projiziere, das einzig Wichtige in meinem Leben sei. Ich fühle einen solchen Frieden wie seit meiner Kindheit nicht mehr. Für mich sind Lisas Bücher eine Gebetserbörung.*

Alice

# 1

## Die Tyrannei der Lüge



*Die Tyrannei schafft eine so weitreichende Gebundenheit, dass ihre Tentakel in jedem Bereich unseres Lebens zu spüren sind.*

Gott hat es sich zum Ziel gesetzt, seine Kinder von jeder gegenwärtigen Lüge, aus jeder Falle und aus jeder Gebundenheit zu befreien. Tyrannei ist ein sehr starkes Wort. Es lässt uns an Festungen denken. Es beschreibt einen so bedrückenden und hoffnungslosen Denkprozess, dass die Menschen unter seinem Einfluss schnell depressiv werden und all ihre Träume verlieren. Wer unter der Herrschaft eines Tyrannen lebt, wird unter der schweren Last des ständigen Versagens, des Drucks und der Anklage gefangen gehalten. Die Tyrannei schafft eine so weitreichende Gebundenheit, dass ihre Tentakel in jedem Bereich unseres Lebens zu spüren sind.

Laut dem Onlinelexikon *Wissen.de* ist ein *Tyrann* „ein herrschsüchtiger, grausamer Mensch; der Inhaber unumschränkter Gewaltherrschaft“. Ein Tyrann wird nie zufrieden sein. Keine Anstrengung seitens seiner Untertanen wird ihm je genügen. Ein Tyrann wird denen, die sich in seinem eisernen Griff befinden, niemals anhaltende Anerkennung gewähren, weil die Tyrannei ihre Macht daraus zieht, dass sie ihre Untertanen ständig *missbilligt* und *missbraucht*. Wer sich in ihrer Hand befindet, wird sich unermüdlich abmühen – immer getrieben von der falschen Hoffnung, dass er eines Tages seinem Herrn gefallen und belohnt werden wird. Dann wird es ihm gut gehen und er wird glücklich, frei und geliebt sein.

*Doch das ist eine Lüge.* Diesem Zuchtmeister kann man nicht gefallen. Er weigert sich, jemals zufrieden zu sein. Er malt seinen Untertanen

## Du bist nicht, was du wiegst!

immer noch schönere Bilder vor Augen, mit denen er sie verhöhnt – Bilder von Jüngeren, Stärkeren, Dünneren und Schöneren. Obwohl du weißt, dass du diesen Bildern nie entsprechen wirst, strengst du dich ständig an, damit man dich anerkennt.

Aber es gibt einen Ausweg. Wenn du gefangen bist, kannst du freikommen. Wenn du jemanden kennst, der im Gefängnis sitzt, kann auch er ihm entfliehen. Es gibt einen Weg, der uns an einen Ort führt, an den kein grausamer und harter Zuchtmeister jemals gelangen wird. Es ist ein Weg, der in die Freiheit führt. Vielleicht hast du schon versucht, zu fliehen, und bist gescheitert. Vielleicht bist du entmutigt und frustriert oder du hast einfach genug. Womöglich befindet sich jemand, der dir sehr viel bedeutet, gerade in Gefangenschaft. Jetzt ist die Zeit, sich von all dem zu lösen.

### STOP!

Ich möchte deine Qualen zu einem ganz abrupten Ende bringen. Ich glaube, dass du von der Gebundenheit an dein Gewicht frei werden kannst – egal ob du an Anorexie, Bulimie oder an Übergewicht leidest. Dein gegenwärtiger äußerlicher Zustand spiegelt einen tieferen inneren Konflikt wider. Diese Art der Gefangenschaft hat ihre Ursache nicht in deiner äußeren Erscheinung. Sie nahm ihren Anfang im Geheimen, tief verborgen in deinem Inneren, und vollbrachte ihr zerstörerisches Werk *von innen nach außen*.

Es kann vor einem Jahr, vor fünf Jahren oder vor sehr langer Zeit geschehen sein, dass diese tief sitzenden Lügen in die innersten Rückzugsorte deiner Seele geflüstert wurden. Zuerst dachtest du, diese Stimme sei dir freundlich gesinnt. Deshalb hast du ihr zugehört. „Du könntest so gut aussehen, wenn du einfach nur fünf Kilo abnehmen würdest!“ „Treibe Sport und du wirst besser aussehen.“

Dann fuhr die Stimme stärkere Geschütze auf: „Iss das nicht; es wird dich *dick* machen!“ „Sie ist schlanker als du!“ „Schau! Dein Bauch wölbt sich nach vorne.“

Und weiter: „Du bist fett!“ „Du siehst ekelhaft aus!“

Am Anfang helfen dir die nützlichen Hinweise, dich zurückzuhalten. Dann kommen die Vergleiche. Später werden die geflüsterten Anklagen zur nörgelnden Stimme einer bedenklichen Besessenheit. Nach kurzer Zeit hörst du der Stimme nicht mehr einfach nur zu – *du glaubst ihr*. Die Täuschung breitet sich in deinen Gedanken aus, schwappt über und verwebt sich selbst mit den Fasern deines Körpers. Sie verzerrt sogar die visuelle Wahrnehmung deiner

Augen, bis du im Spiegel nur mehr deine eigene Unzulänglichkeit siehst. Sie fährt fort, ihre ständige Korrektur und ihre Vergleiche in deine Gedanken zu sprechen. Die Stimme schikaniert dich täglich mit ihrer Anklage. Sie hat dich so fest im Griff, dass sie fast wirkt als sei sie ... *geistlich*.

*Zu den Fakten*

**Bis zu 10 Millionen Mädchen und Frauen in den Vereinigten Staaten wurden mit Essstörungen diagnostiziert. Mindestens 50.000 von ihnen werden an den direkten Folgen sterben.<sup>1</sup>**

Bevor wir weitergehen, möchte ich, dass du dir selbst einige Fragen ehrlich beantwortest. Gib nicht die Antworten, von denen du denkst, dass sie richtig klingen. Sie werden nicht bewertet und du betrügst dich nur selbst, wenn du nicht wirklich ehrlich bist. Wenn du nach den Antworten lauschst, kann es sein, dass du zwei Stimmen hörst, die sich gegenseitig widersprechen. Höre also nicht mit deinem Kopf, sondern mit deinem Herzen zu – es wird dich nicht anlügen.



Hast du diese Stimme erkannt, die ich gerade beschrieben habe?

---

Wie laut ist sie? Hörst du sie auch, wenn andere gerade mit dir reden?

---

Wie oft unterbricht sie deine Gedanken: monatlich, wöchentlich, täglich, stündlich oder noch öfter?

---

## Du bist nicht, was du wiegst!

Was sagt sie dir?

---

---

Sind es die Worte und Beschreibungen einer Freundin?

---

---

Glaubst du ihnen?

---

---

Kannst du die Stimme zum Schweigen bringen?

---

---

Ich möchte eine Wahrheit mit dir teilen. Sie soll dich nicht erschrecken, aber *was dich körperlich gefangen hält, hat seine Wurzeln in der geistlichen Welt*. Es ist aus einem Samenkorn gewachsen – aus einem Wort, einem missbilligenden Blick, einer Ablehnung, einem Vergleich. Es wurde tief in den Boden einer Wunde in deiner Seele gepflanzt, und zwar bei einer Gelegenheit (oder mehreren Gelegenheiten), als die Ablehnung oder die Annahme deiner Person auf deine körperliche Erscheinung gegründet wurde. Vielleicht fand dieses Einpflanzen auch zu einer Zeit statt, als man dir solch schmerzhaft Verletzungen zufügte, dass du dich entschiedest, dich *selbst* lieber körperlich von der Welt abzuschirmen, als diese Art Schmerz noch einmal zu ertragen. Vielleicht hast du dich aber auch einfach der Gewalt des ständigen Sperrfeuers negativer und anklagender Botschaften gebeugt, die in unserer Kultur durch die Werbung und durch die verantwortungslose Unterhaltungsindustrie verbreitet werden.

Wie kann man solchen Einflüssen widerstehen und sie überwinden? Wie können so tiefe und verborgene Wunden jemals heilen? Zuerst musst du wissen, *wer du wirklich bist*. Als Mensch bist du im Bild Gottes geschaffen. Du bestehst aus mehreren Dimensionen.

## Die Tyrannei der Lüge

*Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen in unserm Bild, uns ähnlich! Sie sollen herrschen über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels und über das Vieh und über die ganze Erde und über alle kriechenden Tiere, die auf der Erde kriechen! Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.*

1. Mose 1, 26–27

Zuerst ist da die körperliche, die natürliche Dimension deiner Person. Du siehst sie, wenn du in den Spiegel schaust. Sie ist das Bild, das du dort siehst und das andere zu sehen bekommen. Dein Körper funktioniert in Verbindung mit den fünf Sinnen. Er sieht, riecht, schmeckt, hört und fühlt. Er ist die schützende Hülle, die dich beherbergt. Er nimmt Nahrung auf, wächst, pflanzt sich fort, altert und stirbt schließlich.

Dieser körperliche Bereich kann gebrochen, verwundet, verletzt, geheilt und gestärkt werden. Man kann ihn bis zu einem gewissen Grad verändern, doch ist jeder von uns körperlich das Produkt einer genetischen Zusammenstellung, die durch die Jahrhunderte der Fortpflanzung weitergegeben wurde. Unser Körper hat Ähnlichkeit mit einem Obstbaum, der aus einem Kern bis zur vollen Reife heranwächst. Wir gehen durch Phasen von Wachstum und Ernte, die ihre eigenen Zeiten haben und gewissen Kreisläufen folgen.

### *Zu den Fakten*

Unser Körper dient in sich selbst als ein Zeugnis der Herrlichkeit Gottes. Nach all den Jahren des menschlichen Studierens ist er immer noch ein Geheimnis. Der Mensch kann nicht *erschaffen*, er kann das menschliche Leben nur *klonen* oder *nachmachen*. Wir können Leben nicht hervorbringen,

**Nur 4 Prozent der Frauen sind genetisch bedingt dazu in der Lage, der „Idealfigur“ zu entsprechen, die die Medien präsentieren. Die anderen 96 Prozent unternehmen oft extreme Schritte, um dieses unerreichbare Vorbild zu erreichen.<sup>2</sup>**

wir reproduzieren nur. Ein Schöpfer schafft Neues, keine Kopien. Gott ist der Schöpfer allen Lebens. Er ist der Schöpfer deines persönlichen Lebens und deiner körperlichen Gestalt. Er hatte Anteil an jedem einzelnen Detail. Du hast sicherlich auch schon über Babys gestaunt. Sie sind wundervoll! Sie sind Kunstwerke Gottes.

## Du bist nicht, was du wiegst!

*Du wobst mich in meiner Mutter Leib. Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt es sehr wohl.*

Psalm 139, 13–14

Wir alle können ein Baby anschauen und das Wunder sehen, aber kannst du dich heute *selbst* anschauen und dasselbe sagen? Kannst du von *deiner eigenen Person* sagen, dass sie auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Art gemacht ist? Oder schmälertest du das Wunder, das du bist, mit einer Liste von Fehlern und Mängeln? Antworte mir nicht – ich kenne deine Antwort schon.

Obwohl dein Körper der offensichtlichste Teil *deiner Person* ist, repräsentiert er dein wahres Wesen am allerwenigsten. Dein Leib kann nur körperlich berühren. Du kannst damit nicht in *dein Wesen* hineinreichen und deine Seele berühren. *Sie* ist dein wahres Wesen.

Obwohl du deine Seele nicht berühren kannst und nie gesehen hast, weißt du, dass sie da ist. Die Seele hat eine Reihe von emotionalen Sinnen, die zu ihr gehören. Sie ist der Teil von dir, der *fühlt* – nicht körperlich, sondern emotional. In deiner Seele erfährst du Glück, Trauer, Freude und Schmerz. Wenn man sich jemals über dich lustig gemacht hat, dann war es deine Seele – nicht dein Körper – der den Schmerz erfuhr.

Die Seele besteht aus deinem Verstand, deinem Willen und deinen Gefühlen. Sie ist der Ort, an dem deine Person sich ausdrückt, der Sitz deiner *Persönlichkeit*. Sie beherbergt deine Gedanken, deine Hoffnungen, deine Träume, deine Ängste. Obwohl das Körperliche nicht hineinreichen und die Seele berühren kann, wird deine Seele von körperlicher Zuwendung ernährt – genauso wie sie durch körperlichen Missbrauch verletzt wird. Eine Umarmung kann aus dem Körperlichen herüberschwappen und deine Seele wärmen. Ein Schlag kann dein Herz genauso treffen wie dein Gesicht. Deine Seele lebt in deinem Körper. Sie kann über deinen Körper *Macht ausüben*.

In Zeiten der Gefahr kann die Seele die Grenzen der Belastbarkeit des Körpers aufheben. Wir kennen alle Erzählungen von großen Heldentaten, zu denen es kommt, wenn der Wille die Materie

überwindet, wenn das menschliche Verlangen so stark ist, dass es sämtliche körperlichen Hindernisse aus dem Weg räumt. Man findet dieses Phänomen bei Athleten oder bei einem Elternteil, dessen Kind in Gefahr ist. Es gibt auch Berichte von Menschen, die von Furcht gelähmt waren – körperlich bewegungsfähig, doch erstarrt durch bloße Willenskraft.

Die Seele kann uns äußerlich ihren Stempel aufdrücken. Furcht, Trauer oder Zorn können sich in ein Gesicht eingraben, wenn es jahrelang dem inneren Aufruhr der Seele körperlich Ausdruck verleiht. Auf ähnliche Weise können Freude, Frieden und Stärke ihre Spuren auf einem Gesicht hinterlassen. Angst vor Ablehnung kann die Haltung eines Menschen ändern und ihn dazu bringen, sich zu ducken und zu krümmen. Zuversicht hingegen lässt einen Menschen gerade und aufrecht stehen.

So wie unser Körper von Gott geschaffen wurde, wurde es auch unsere Seele.

*Du hast mich geschaffen – meinen Körper und meine Seele,  
im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.*

Psalm 139, 13 (*Hoffnung für alle*)

Die Seele ist unser inneres Selbst. Sie sollte vom Willen regiert werden, der wiederum von dem regiert wird, was uns am stärksten beeinflusst. Sie bezieht ihre Informationen aus unserem Verstand und berücksichtigt bei der Analyse der natürlichen Informationen unsere körperlichen Bedürfnisse. Sie greift auf frühere Erfahrungen zurück und wird jeden Tag weiter gestaltet und geformt. Sie kann sowohl analytisch als auch emotional sein. Die Seele unterscheidet sich vom Leib. Sie füllt den Körper so aus wie die Hand den Handschuh. Ohne die Seele ist der Körper leblos, ausdruckslos und nutzlos.

Eine dritte Dimension stellt der Geist dar, der oft auch als „das Herz“ beschrieben wird.

*... und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem  
ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus  
deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft!*

Markus 12, 30



## Du bist nicht, was du wiegst!

Diese Schriftstelle listet die verschiedenen Ausdrucksformen gemäß ihrer Rangordnung auf:

1. Unser Herz oder unser Geist
2. Unsere Seele
3. Unser Verstand und unsere Kraft

Wenn unser Leben in seiner göttlichen Ordnung ist, wird unser Geist die Leitung über Seele und Verstand übernehmen, die wiederum unseren Körper lenken. Es ist das Ziel dieses Buches, dir die Wahrheiten zu vermitteln, die in jedem dieser Bereiche zu deiner Wiederherstellung führen werden. Wenn du bereit für Veränderung bist, dann wirst du die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird dich frei machen (siehe Joh. 8, 32).

Lass uns zum Abschluss dieses Kapitels zusammen beten und Gott um Wahrheit und Unterscheidungsvermögen bitten.

*Vater,  
im Namen Jesu bitte ich, dass deine Wahrheit die Pfade meines Herzens erleuchtet und dass ich dein leises Flüstern im Getöse all der anderen Einflüsse und Meinungen hören möge. Herr, du hast mich in der Verborgenheit des Schoßes meiner Mutter geformt und gebildet für Freiheit und nicht Gefangenschaft. Auch wenn ich nicht in die Ruhe des Mutterleibs zurückkehren kann, bitte ich dich jetzt, mich noch einmal zu formen – in der Verborgenheit meines Herzens. Schaffe dort, wo Aufruhr und Qual herrschen, einen Ort der Zuflucht und des Friedens. Ich kann getrost ehrlich zu dir sein, weil du mir nie wehtun könntest. Das hast du schon bewiesen, als du für mich gestorben bist, damit ich leben kann. Ich werde ehrlich zu dir sein, weil ich weiß, dass du die Wahrheit bist, die mich frei macht. Amen.*

Copyright © 2011 in German by *Adullam Verlag*.

Originally published in English by

*Siloam, A Charisma Company,*

*600 Rinehart Road*

*Lake Mary, Florida 32746, U.S.A.*

under the title

***You Are Not What You Weigh* by Lisa Bevere**

Copyright © 1998, 2007 by Lisa Bevere. All rights reserved.

Alle Rechte © 2011 der deutschen Ausgabe bei:

**Adullam Verlag  
St.-Ulrich-Platz 8  
85630 Grasbrunn  
Tel. 089 468801  
[www.adullam.de](http://www.adullam.de)**

**ISBN 978-3-941826-07-6**