

DANIEL GRÖBER

# **HUNGER**

... BEGINNT MIT EINER SEHNSUCHT

WIE WIR KÖRPER UND SEELE  
INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

Mit Kommentaren von:

*David Kadel,*

*Michael Stahl,*

*Simone Langendörfer,*

*Dr. med. Klaus Hettmer,*

*Markus Malessa*

GloryWorld-Medien



## TEIL EINS

### WO KOMME ICH HER?

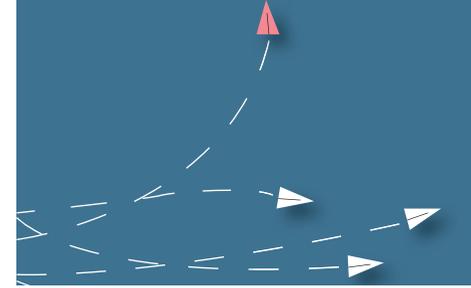
Was ist Glück?	8
Die Armut und das Übermaß	12
Bewusstsein	13
Die Leere füllen	14
Selbstwert versus Anerkennung	19
Übergewicht – Sehnsucht	21



## TEIL ZWEI

### WO STEHE ICH?

Idealgewicht versus Wohlfühlgewicht	23
Essstörungen aus medizinisch-psychologischer Sicht	28
Das Äußere ist ein Spiegel(-bild) des Inneren	33
Siggi	34
Siggis Botschaft	38
David Kadel	42
Inspiration – entfache dein Feuer	44



## TEIL DREI

### WO WILL ICH HIN?

Gas geben	50
Gefahr erkannt, Gefahr gebannt? – Problemanalyse	54
Dein Abnehmplan	61
Ein guter Start – „Lass es uns angehen“	66
Mehr Bewegung im Alltag	67
1. Schritt – Spazieren gehen	68
2. Schritt – Aufstehen, Hinsetzen, Aufstehen, Hinsetzen	70
3. Schritt – Liegestütze gegen die Bank (oder z.B. einen Baum)	72
4. Schritt – Fünfminütiges Armtraining	74
Fazit	76
Bewusster essen im Alltag	78
Finde deine gesunde Ernährung	83
1. Gewohnheit – Quark hemmt den Hunger	90
2. Gewohnheit – Wasser	91
3. Gewohnheit – Chili	95
4. Gewohnheit – Grüner Tee	96
Gewohnheiten	97
Da geht was	98
Alte Gewohnheiten ablegen	100
Was kann uns vom Weg abbringen?	102



## TEIL VIER

### WER BIN ICH?

Das perfekte Ich	108
Markus Malessa	113
Deine Identität	118
Nachwort – Michael Stahl	122



## DANIEL GRÖBER

ist ein junger, angehender Ernährungsberater, der seine sportlichen und ernährungsphysiologischen Kenntnisse mit den Lesern teilen möchte. Dabei bewegt er sich nicht auf der Ebene der aktuellen Fitnesswahnbewegung. Vielmehr öffnet er den Blick für die Wechselwirkungen zwischen Seele und Körper, innerem Erleben und äußerem Handeln und verhilft damit vielen zu einem Neustart in ein ganzheitlich gesundes Leben.

**HUNGER**  
... BEGINNT MIT EINER SEHNSUCHT

# EINLEITUNG

Ich weiß, ich weiß. Ich möchte mich beinahe schon dafür entschuldigen. Warum – um alles in der Welt – schon wieder ein Buch, in dem es ums Abnehmen geht? Brauchen wir wirklich noch einen, der sich in die Reihe der plötzlich aus dem Boden sprießenden Abnehm- und Fitnesscoachs einreihet und der Welt klarmachen will, dass es einen neuen Masterplan gibt, wie die Menschheit zu ihrer Traumfigur gelangt?

Nein! Mit hundertprozentiger Gewissheit: Ein klares Nein! Das brauchen wir nicht. Der Markt ist voll. Es gibt derzeit schon Tausende von Büchern, in denen den Menschen erklärt wird, wie sie am besten ihren Traumkörper erreichen. Es gibt schon Tausende Internetfitnesstrainer, die den Menschen für scheinbar kleines Geld scheinbar große Resultate versprechen. In einer so fitness- und gesundheitswahnorientierten Gesellschaft, in der es nur noch darum geht, ein Ideal zu erreichen, brauchen wir absolut nicht noch einen, der meint, das Rad neu erfunden zu haben.

Was wir brauchen, ist eine Ermutigung. Wir brauchen einen eigenen, inneren Antrieb, unseren tiefsten Sehnsüchten zu folgen. Wir brauchen den Mut und die Stärke, unser wahres Ich zu finden – unsere Identität. Diese Identität, der ID-Code unserer Seele, hat uns nicht dazu vorbestimmt, ein trauriges, übergewichtiges Leben zu führen. Du hast in deinem tiefsten Inneren bestimmt nicht die Sehnsucht, dein Leben mit ständigem Völlegefühl im Bauch zu verbringen und trotzdem nie wirklich satt zu sein.

Was treibt dich an, so zu leben, wie du es tust? Was verleitet dich dazu? Leitet bzw. treibt dich überhaupt etwas? Worüber definierst du dich und wirst du von den Menschen über deine Leistung definiert? Bist du nur jemand, wenn du Leistung bringst? Bist du dir deiner Lage, deines Umfelds, der Welt, in der du lebst, eigentlich bewusst? Die Welt um uns herum scheint im Chaos zu versinken. Weit von uns entfernt und doch ganz nah bei dir. Und mitten in dieser Konfusion und der Ungerechtigkeit, die diese Welt bestimmt, bist du. Ich möchte dir helfen, dieses DU zu finden. Den Menschen, der du eigentlich bist – in Geist, Seele und Leib. Deshalb dieses Buch. Es soll kein Leitfaden sein, wie man, statt in sechs Wochen, bereits in drei Wochen schlank werden kann. (Das kann ich dir leider nicht bieten.) Vielmehr möchte ich dir zeigen, wie die Situation dieser Welt, dein Umfeld und du selbst damit zusammenhängen, dass es dir so ergeht, wie es dir ergeht. Ich möchte dir bewusst machen, wieso diese innere Leere nicht mit Essen, Anerkennung oder Materialismus zu füllen ist, und dass weitaus mehr auf dich wartet.



# WAS IST GLÜCK?

*„Sind denn jene, die uns täglich als glücklich verkauft werden,  
wirklich glücklich? Was findet man,  
wenn man hinter die Oberflächlichkeiten schaut?“*

TEIL EINS

## WO KOMME ICH HER?

# WAS IST Glück?

Sind denn jene, die uns täglich als glücklich verkauft werden, wirklich glücklich? Was findet man, wenn man hinter die Oberflächlichkeiten schaut?

Was genau ist Glück und Glücklichsein? Ich denke, und im Grunde seines Herzens weiß das jeder, dass Geld, Materialismus, Können, Erfolg oder gar körperliche Schönheit nicht den Schlüssel zum Glück bilden. Ein trainierter Körper, der Weg dorthin und auch die Erfolgsmomente, die man während eines Trainings hat, geben einem ein wirklich gutes Gefühl, doch ist das Glück? Wenn du 20, 30 oder gar 40 Kilo an Körpergewicht verloren hast, dann freust du dich und fühlst dich gut. Bestimmt hält diese Freude lange an, doch irgendwann wird das ein Normalzustand sein. Ist das also Glück? Eher nicht. Glück ist nichts, was man selbst schaffen kann. Alles, was ich selbst erreiche, ermöglicht es mir, dass ich mich gut fühle – zumindest eine bestimmte Zeit lang. Allerdings hat nichts von dem Ganzen Bestand, nichts davon ist für die Ewigkeit.

Die Rednerin, Burn-Out-Expertin und Glücksforscherin

**SIMONE LANGENDÖRFER** ist die Fachfrau, wenn es ums Thema **GLÜCK** geht: „Warum sind immer mehr Menschen unglücklich? Unzufrieden mit sich und ihrem Leben? Obwohl sie doch so viel haben, wollen sie immer mehr. Vor allem junge Menschen sind auf der Suche. Wonach suchen sie? Wenn ein Kind auf die

Welt kommt, ist es glücklich. Es vergleicht sich nicht mit anderen. Es nimmt sich so an, wie es ist. Wann beginnt der Wettkampf mit anderen? Viele junge Menschen gefallen sich nicht. Sie lehnen ihr Äußeres ab und sind mit ihren Leistungen nicht zufrieden. Auf der ständigen Suche nach Liebe und Anerkennung fühlen sie sich immer einsamer.

## WENN WIR GLÜCK SUCHEN, SOLLTEN WIR GLÜCK VERSCHENKEN.

Kleine Kinder haben noch dieses göttliche Strahlen. Sie finden sich einzigartig und sind zufrieden. Je älter Kinder werden, umso unzufriedener werden sie. Sie sollen Erwartungen erfüllen, sie sollen ihre Eltern glücklich machen. Dabei vergessen wir, dass wir alle einzigartig sind. Gott hat uns genau das mitgegeben, was wir für dieses Leben brauchen. Es ist nicht das Abitur und es ist nicht das Studium. Es ist ein Herz voller Liebe und Mitgefühl. Gott nimmt uns in jedem Moment in seine Arme. Wir müssen es zulassen. Wir müssen den Wettkampf und das sinnlose Vergleichen beenden. Gott ist Liebe. Und Gott verschenkt Liebe im Überfluss. Öffnen wir uns für dieses große Geschenk! Beginnen wir, uns so zu akzeptieren wie wir sind! Beginnen wir,

uns so zu lieben wie wir sind! Wir sind perfekt. Wir sind stark. Wir sind liebevoll. Achten wir auf unsere Gedanken und lenken wir unsere Gedanken zum konstruktiven Glück! Einfach nur denken, genügt nicht. Wir sollten in jedem Moment begreifen, dass wir nur solche Gedanken zulassen, die uns nützen. Beobachten wir also ganz genau unsere Gedanken. Und wandeln wir schwere, dumpfe, lieblose Gedanken um in leichte und liebevolle!

Das ist Glück. Genau das wünscht sich Gott für uns. Gott ist Liebe – Gott zu haben, ist Glück. Nehmen wir dieses Geschenk in jedem Moment an!“

Was uns glücklich macht und was eher das Gegenteil bewirkt, werden wir in diesem Buch noch häufiger anschauen, denn das ist es ja, was uns alle interessiert. Beginnen wir also zunächst mit einer Sache, die uns zusetzt, ohne dass es uns immer gleich bewusst ist.

## WARUM MACHT MASSLOSIGKEIT UNGLÜCKLICH?

„HÜTET EUCH, DASS EURE HERZEN NICHT BESCHWERT WERDEN MIT FRESSEN UND SAUFEN.“

Lukas 21,34 (L)

Die Weisheit der Bibel macht uns bewusst, dass Maßlosigkeit unser Herz beschwert und wir uns damit selbst schaden. Auch das ist etwas, was wir im Grunde unseres Herzens wissen. Maßlosigkeit beinhaltet Egoismus, Gier und das Fehlen von Selbstbeherrschung. Betrachten wir uns selbst einmal ganz nüchtern und ehrlich, werden wir alle bei uns Anteile davon entdecken.

Und genauso ehrlich müssen wir eingestehen, dass wir eigentlich darunter leiden, es uns nach unten zieht und wir im Herzen dadurch beschwert werden.

Viele von uns verurteilen das Rauchen und den übermäßigen Alkoholkonsum und betrachten es vielleicht sogar als Sünde, moralisch und auch, was die Gesundheit anbetrifft. Darin sind wir gut, nicht wahr! Mit dem Finger auf andere zu zeigen und unmoralisches Verhalten zu entlarven und zu verurteilen.

Doch wie sehen wir das mit der Maßlosigkeit bei uns selbst? Fühlen wir uns da überhaupt angesprochen? Können wir uns das neutral anschauen? „Fresssucht“ und „Gefräßigkeit“ – finden wir davon Anteile in uns selbst? Und nochmal ganz ehrlich: Essen wir das, was wir wirklich brauchen, und mit vollem Genuss, oder schlagen wir uns von morgens bis abends den Bauch voll, um irgendetwas damit zu kompensieren?

Jesus selbst hat uns ans Herz gelegt:

„HÜTET EUCH, DASS EURE HERZEN NICHT BESCHWERT WERDEN MIT FRESSEN UND SAUFEN.“

Lukas 21,34 (L)

Jesus meint dies mit Sicherheit nicht als Anklage, sondern er hat nur unser wirkliches Wohl im Auge gehabt, als er diesen Satz sagte!

# Die Armut und das Übermaß

Immer, wenn wir unser Übermaß nicht für uns behalten, sondern anderen etwas abgeben, haben wir schnell kein „Übermaß“ mehr.

In unserem Alltag ist uns in der Regel nicht klar, dass unser Konsum für viele in der Welt Mangel bedeutet. Ich möchte hier klarstellen, dass es mir nicht um Verurteilung geht, sondern um Verteilung! Weltweit hungern Menschen! Selbst hier in Deutschland. Die einen haben zu viel, die anderen zu wenig. Es ist unfassbar, wenn man daran denkt, dass in einem Land wie Deutschland, in dem mehr als jeder Zweite übergewichtig ist, Kinder leben, die keine täglich warme Mahlzeit bekommen. Noch unglaublicher ist, dass die Anzahl dieser Kinder bei circa zwei Millionen liegt. Kinder, die von allem zu wenig haben, egal ob Kleidung, Nahrung oder gar ein Zuhause.

Der Hunger dieser Welt wird als größtes lösbares, ungelöstes Problem bezeichnet. Durch den Begriff „lösbar“ wird deutlich, dass es keine neue, speziell dafür ausgeklügelte Strategie braucht, um dieses Problem zu lösen. Wir dürfen uns einfach mal klar machen: Wenn jeder nur so viel nimmt, wie er wirklich braucht, verschwindet der Hunger als Haupttodesursache dieser Welt. „Geben macht glücklicher als Nehmen“ (Apostelgeschichte 20,35), auch das hat uns Jesus gelehrt. Und dieses Ziel gilt sowohl für den Geldbeutel als auch für den Teller. Natürlich würde niemand die Hälfte seines Essens einpacken und um die halbe Welt zu Bedürftigen senden. Doch wie viel Glück würde es nicht nur für die Hungernen, sondern auch für uns selbst bedeuten, auf ein paar Sachen zu „verzichten“ und den gewonnenen Betrag zu spenden (das ist Verschenken)?

## BEWUSSTSEIN

Ein wirklich guter Anfang in Bezug auf unser Thema ist, sich einmal selbst ganz „neutral“ von außen zu betrachten. Lass uns einen Schritt von uns selbst zurücktreten und ganz ehrlich unsere eigenen Gewohnheiten anschauen. Nehmen wir zum Beispiel weltweit schlechte Lebensumstände in Kauf, nur um so günstig wie möglich an verschiedene Güter zu kommen? Egal, ob es nun Klamotten sind oder die Nahrung. Und „brauchen“ wir immer mehr von allem?

Es ist davon auszugehen, dass jeder zweite Deutsche mehr im Supermarkt einkauft, als er zum Leben bräuchte. Mehr, als ihm guttut, und auch mehr, als er letzten Endes überhaupt zu sich nehmen kann. Abgesehen vom resultierenden Übergewicht, werden Lebensmittel weggeworfen – gute Lebensmittel. Pro Sekunde werfen die Deutschen mehrere hundert Kilogramm Lebensmittel in den Müll. So viel, dass einige Hungernde davon leben könnten. Um sich dieses Mehr leisten zu können, muss alles günstiger sein. Uns ist oft nicht klar, dass andere dafür den Kopf hinhalten müssen. Sicher ist das keine Böswilligkeit, eher Gedankenlosigkeit und Unbedarftheit. Ein Stückweit auch Verdrängung – man will sich das Leid und Leiden anderer Menschen nur ungern vergegenwärtigen. Doch indem wir unser schlechtes Gewissen nur vergraben, schaden wir unserem Herzen und verspielen unser wirkliches Glück. Als Ursache für Übergewicht hört man häufig:

**„MIR SCHMECKT  
ES HALT!“**

Zum Thema „wirklich genießen“ kommen wir später noch. Doch eins möchte ich dir an dieser Stelle bewusst machen: Möglichst viel essen ist kein Genuss. Aber für unser Herz ist es ein Genuss und eine wunderbare Nahrung, wenn wir mit anderen teilen und wissen: Ich habe dazu beigetragen, dass es mehr Menschen in der Welt schmeckt.

Wir müssen lediglich lernen, wieder auf unser Herz zu hören. Du wirst verblüfft sein, wie viel Gutes du dir letztendlich selbst damit tust, wenn du den selbstsüchtigen, ungezügeln und gierigen Anteilen in deiner Seele keine Chance lässt, sondern der Wohltäter und Gönner, der du in Wahrheit bist, zum Zug kommt. Sowohl dein innerer als auch dein äußerer Zustand werden stark davon profitieren.



# DIE LEERE FÜLLEN

*Wir müssen lediglich lernen, wieder auf unser Herz zu hören. Du wirst verblüfft sein, wie viel Gutes du dir letztendlich selbst damit tust, wenn du den selbstsüchtigen, ungezügelten und gierigen Anteilen in deiner Seele keine Chance lässt, sondern der Wohltäter und Gönner, der du in Wahrheit bist, zum Zug kommt. Sowohl dein innerer als auch dein äußerer Zustand werden stark davon profitieren.*

## DER WAHRE HUNGER

Die Frage ist doch: Woher kommt diese „Maßlosigkeit“, die jeder von uns auch in sich findet. Es muss uns klar sein: Sie kommt immer dann ins Spiel, wenn wir uns leer fühlen. Wenn in unserem tiefsten Inneren etwas nicht in der richtigen Ordnung ist. Wenn unsere Seele hungrig ist, dann kompensieren wir diesen Hunger mit anderen Dingen.

Um die Leere zu füllen, scheint äußeres Glück nötig zu sein. Jeder sehnt sich nach Glück. Jeder hat auch ein Recht auf Glück! Die Krux ist nur, dass man sich dieses Glück selbst beschafft und versucht, sich von außen nach innen zu erfüllen. Jeder Mensch managt das für sich selbst auf seine eigene Art und Weise. Um sich gut zu fühlen, häufen die einen Geld an, andere kaufen sich ein Auto und wieder andere lösen das durch ihr Aussehen. Auf jede denkbare Weise wird versucht, die eigene Leere auszufüllen und zu verschleiern. Abgesehen von Materialismus und Äußerlichkeiten, füllen etliche von uns die Leere mit Essen – mit viel Essen.

### ? Mehr zu haben, bedeutet also scheinbar mehr Glück.

Bedeutet das dann auch, dass Bill Gates, der reichste Mensch der Welt, das höchste Maß an Glück erreicht hat? Und wenn nicht er, dann vermutlich jeder von uns, der zu viel auf den Rippen hat, denn durch viel Essen müssten wir doch ohne Ende glücklich sein? Und bedeutet dies folglich, dass

„Gott zu haben, ist Glück.“ !

jeder weniger gut Betuchte oder jener, der wenig zu essen hat, nicht einmal ansatzweise glücklich sein kann? Natürlich sind das rein rhetorische Fragen – selbstverständlich nicht! Es kommt auf die Definition von Glück an ...

...machte uns Simone Langendörfer am Anfang dieses Buches klar. Sie ist so freimütig, dies zum Ausdruck zu bringen – in einer Welt, in der Gott so gut wie keine Rolle mehr spielt. Eine Welt, in der Gott scheinbar nicht mehr gebraucht wird. Gibt es da vielleicht einen Zusammenhang mit der Tatsache, dass wir auch in einer Welt leben, in der die Menschen unzufrieden mit sich selbst sind und sich ständig aufs Neue beweisen müssen? Wenn das Glück „Gott“ nicht mehr gekannt und auch gar nicht mehr gebraucht wird, dann fangen die Menschen an, sich ihr Glück selbst zu schaffen – die einen durch Karriere und Geld, also Materialismus, und wieder andere durch Sport, Leistung und Aussehen. Diejenigen, die sich selbst einreden (und denen eingeredet wird), dass sie nichts können, versuchen ihre selbst eingestandene Glücklosigkeit zu kompensieren oder zu verschleiern.

***Das endet dann häufig in der Esssucht, der Magersucht oder gar beim Drogenkonsum.***

Und auch hier wird schnell klar, dass dieses von Menschenhand erschaffene „Glück“ und all die Verschleierungen zum einen nicht beständig sind und zum anderen nur eine Maske, die das wahre ICH eines Menschen verdeckt.

## MEHR BRAUCHEN, ALS GEBRAUCHT WIRD

Wenn wir unsere Welt nun in die der Armen und in die der Reichen unterteilen, leben wir hier im Westen in einer Welt der nahezu unbegrenzten Möglichkeiten. In einer Welt, in der man im Gegensatz zu den „Armen“ weder hungert, noch durstet. In einer Welt, die voll ist mit Wohlstand. Und dennoch ist es eine Welt, in der es scheint, dass Wasser nicht stillt und Nahrung nicht satt macht. Eine Welt, in der Menschen mehr brauchen, als sie brauchen. Eine Welt, in der die schönsten Frauen unglücklich mit ihrem Körper und sich selbst sind. Eine Welt, in der Depression zum Alltag vieler gehört.

Eine Welt, in der Wasser nicht stillt und Nahrung nicht satt macht? Wie darf man eine solche Aussage verstehen? Immerhin – wenn ich hungrig bin, esse ich, und wenn ich durstig bin, trinke ich. Und selbstverständlich so lange, bis ich satt bin und meistens darüber hinaus. Ganz nach Willy Millowitschs Spruch: „Essen und Trinken sind die drei schönsten Dinge des Lebens“, lassen wir es uns gut gehen, wenn wir es uns leisten können. Wieso ist hier also vom Dursten und Hungern die Rede?



Zunächst einmal die Frage:

## WOZU \_\_\_\_\_ BRAUCHT \_\_\_\_\_ MAN \_\_\_\_\_ ÜBERHAUPT \_\_\_\_\_ NAHRUNG? \_\_\_\_\_

Die Frage könnte dümmer nicht gestellt werden. Und dennoch sollten wir uns damit einmal auseinandersetzen, um gewisse Problematiken zu erkennen. Nahrung liefert dem Körper Energie, die er für Herzschlag, Wachstum, Atmung, Wärmeregulierung und Bewegung benötigt. Je nach Größe, Alter, Geschlecht und Gewicht hat jeder Körper einen anderen Energiebedarf. Wir nehmen ab, wenn wir unseren Bedarf an Energie nicht decken. Ebenso nehmen wir zwangsläufig zu, wenn mehr Energie in Form von Nahrung zugeführt wird, als unser Körper eigentlich benötigt.

An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass 52 Prozent aller Deutschen übergewichtig sind – das heißt, mehr als jeder Zweite hat zu viel auf den Rippen! Und dies wiederum heißt, dass mehr als jeder zweite Deutsche mehr Energie (Nahrung) zu sich nimmt, als er im Endeffekt bräuchte. Doch wieso?

Hauptursache für Übergewicht ist emotionales Essen. Oft wird aus Frust, Langeweile, Einsamkeit, Müdigkeit oder anderen Gründen, welche weit über den eigentlichen physischen Hunger hinausgehen, gegessen. Menschen essen als Folge von psychischen Beschwerden, oftmals ohne darüber nach-

zudenken, oftmals aber auch, um körperliche Bedürfnisse, welche wiederum psychischen Ursprungs sind, zu befriedigen. Aus dieser Perspektive heraus wird klar, dass die Aussage, dass das Wasser nicht stillt und die Nahrung nicht satt macht, eher psychisch gedacht ist und den Ursprung darin findet, dass wir teilweise unsere „innere Leere“ mit Essen füllen. Aber wie sehr kann eine kurzzeitige Befriedigung, wie Essen, die Seele „satt“ machen? Das Verhalten eines Menschen ist im Endeffekt nur ein Spiegel seines seelischen Zustands. Und hier, denke ich, liegt auch der springende Punkt! Wo wir zum Beispiel mit Unzufriedenheit, Leere, Schuldgefühlen sowie Lust- und Lieblosigkeit uns selbst gegenüber zu kämpfen haben, spiegelt sich unser Inneres in unserem Verhalten gegenüber uns selbst, unserem Nächsten und der Umwelt.

## \_\_\_\_\_ DIE \_\_\_\_\_ LEERE \_\_\_\_\_ FÜLLEN

Primär liegt der Ursprung einer solchen „Leere“ darin, dass wir unseren Eigenwert nicht kennen. Woher kommt dieser Wert? Und wie verliert man dieses „Selbst-Bewusstsein“ und diese „Selbst-Liebe“? Die Antwort liegt in all den Gründen, die die Welt zu einer solchen machen, die sie ist.



**„KANNST DU WAS, BIST DU WAS –  
KANNST DU NICHTS, BIST DU NICHTS!“**

Mit diesem Bewertungsschema sind wir alle mehr oder weniger aufgewachsen, wenn nicht im Elternhaus, dann zumindest in der Schule und der „Welt da draußen“. Wir leben in einer Welt, in der es fast nur noch darum geht, besser, schöner, reicher zu sein. „Leistung bringen und um Anerkennung ringen“, könnte der Satz schlechthin sein, der den Zustand der heutigen Zeit perfekt beschrieb.

Man ist immer mehr mit sich selbst beschäftigt; alles andere wird somit zweitrangig. Überall will man der Beste sein, ob auf der Arbeit oder beim Sport. Kommt man durch die eigenerbrachte Leistung nicht ans Ziel, scheut man sich nicht, Mittel und Wege zu finden, die einen dorthin bringen, selbst dann, wenn man dabei jemand anderem oder gar sich selbst schadet.

Schauen wir uns die Entwicklung des Steroidkonsums an, sieht man, dass derzeit jeder Fünfte im Fitnessstudio zu Wachstumshormonen greift, und das, obwohl jedem bekannt sein müsste, dass dies zu irreparablen Schäden, Herzkrankheiten und Krebs führen kann. Und mit Sport hat das Ganze auch schon längst nichts mehr zu tun, lediglich damit, den anderen gefallen zu wollen – bis dahin, wo es für einen selbst sogar tödlich enden kann. Dieser Drang nach Anerkennung, egal ob es nun auf Sport, Arbeit oder Geld basiert, ist so groß, dass er kein Ende kennt.

## **SELBSTWERT VERSUS ANERKENNUNG**

Betrachten wir einmal den Selbstwert anhand der Mutterliebe: Eine Mutter liebt ihr Kind ab dem ersten Moment bedingungslos um seiner selbst willen – das Kind muss nichts leisten und nicht „schön“ sein. Die Mutter hat es zur Welt gebracht. Es ist ein Teil von ihr selbst, und darum wird es geliebt. Tatsächlich ist es so, dass jeder Mensch mit einer solchen bedingungslosen Liebe geliebt wird, und zwar von demjenigen, der einen jeden Menschen erschaffen hat. Wenn diese Tatsache allerdings nicht zutiefst im Herzen verankert ist, dann wird der Selbstwert dadurch bestimmt, wie sehr man von der Welt gelobt und anerkannt wird. Und um eine solche Anerkennung zu bekommen, ist es nötig, ständig Leistung zu bringen und immer wieder „einen drauf zu setzen“.

Ein Beispiel dafür, wie wenig man sich auf die Anerkennung der Welt verlassen kann, ist Vladimir Klitschko! Der ukrainische Profiboxer galt mehr als 11 Jahre als der beste Boxer der Welt. Mit einer Kampfstatistik von 68 Kämpfen, von denen er nur 4 verlor und 54 mit einem Knock-Out beendete, wird diese Aussage mehr als bestätigt. Die Welt feierte Klitschko dafür, eine bevorstehende Niederlage konnte sich niemand vorstellen. Doch dann, am 28. November 2015, war es soweit.

Vladimir Klitschko verlor im Kampf gegen den Engländer Tyson Fury alle seine Titel durch dessen Punktesieg. Von jetzt auf gleich war er kein Weltmeister mehr. Schlimmer noch als die Tatsache der Niederlage war die Reaktion der Welt, die ihn so lange gefeiert hatte. „Versager, Verlierer, Pfeife“ – alles Bezeichnungen, die ihm von nun an galten. Ein Mann, der mehr als ein Jahrzehnt an der Spitze der Boxgeschichte stand, machte einen „Fehler“, und all die Siege, all das Können und die Erfolge waren plötzlich in Vergessenheit geraten und nichts mehr wert. Die Welt hörte auf, ihn zu loben, weil er nicht mehr die Leistung bringen konnte, die man von ihm verlangte. Und jetzt? Wenn das, was ihn ausmachte, Vergangenheit ist, was ist er nun noch wert? Was ist er sich selbst noch wert?

Egal ob „kleiner Bürger“ oder Profiboxer, egal ob Mittelschicht oder Oberschicht: Die meisten Menschen definieren sich durch Leistung. Durch Leistung, die

anerkannt werden muss, um ihren Wert zu erhalten. Egal, ob diese Leistung nun einem Körperkult oder anderen Bereichen gilt – was ist, wenn die Leistung nie ausreicht? Ich bin der Meinung, dass man in allen Bereichen, in denen man Leistung bringen muss und sich selbst von dieser abhängig macht, nie den Zustand der Zufriedenheit erreichen kann. Oder wann bist du im Bodybuilding soweit, dass du sagen kannst: „Jetzt habe ich mich soweit hochtrainiert, dass ich zufrieden sein kann und mit dem Training aufhöre?“ Wann sagt der Top-Manager: „Nach diesem Auftrag habe ich mein Karriereziel erreicht und setze mich zur Ruhe?“ Vermutlich nie! Wenn es gut läuft, weitermachen! Doch bis zu wel-

chem Punkt? Wann ist das Maß aller Dinge erreicht? Wann ist genug Geld verdient? Mit was gibt sich die Welt zufrieden? Die Antwort ist: Nie! Und weil man dem starken Druck durch den Drang nach Anerkennung nicht auf ewig standhalten kann, verfallen viele in diese genannte Leere, die sich dann als Burn-Out oder Depression bemerkbar macht.

Und durch den immer mehr schwindenden Wert, welchen die Menschen sich selbst zugestehen, verliert auch alles andere um sie herum an Wert. Die Nahrung, das Wasser und die Erde, auf der wir leben. In einer so leistungsorientierten Gesellschaft wird nichts mehr als wertvoll geachtet.

## ÜBERGEWICHT – SEHNSUCHT

Als Hauptursache von Übergewicht nannte ich bereits emotionales Essen: Frust, Einsamkeit, Müdigkeit, Langeweile und auch Schuldgefühle stehen im Vordergrund. Alles negative Aspekte, welche Folge einer Lieb- und Wertlosigkeit sein können. Durch die fehlende Dankbarkeit und Wertschätzung der uns im Überfluss zur Verfügung stehenden Nahrung wird häufig auch nicht mehr darauf geachtet, wie viel und „wie“ wir essen.

Kommen wir erst einmal zum „Wie“. Was ist damit gemeint? Das Wie kann definiert werden durch: wo, mit wem und weshalb.

Wo essen wir? Man sollte denken im Esszimmer am Esstisch. Viel häufiger wird allerdings vor dem Fernseher, vor dem Computer oder gar unterwegs gegessen. Durch dieses „Unterwegs essen“ ist der Fast-Food-Trend überhaupt erst entstanden. Die fehlende Zeit und die zunehmende Hektik, worunter die Gesellschaft leidet, führen dazu, dass wir uns oft keine Zeit mehr für das Essen nehmen. Es wird sozusagen während anderer Tätigkeiten „erledigt“. Allein durch diesen Aspekt verliert man die Kontrolle darüber, wie viel man eigentlich isst. Wer eine Sache nicht von der anderen trennt, kann sie nur noch halbherzig betreiben. Und wer etwas nur mit halbem Herz macht, kann es auch nicht richtig wertschätzen – selbst beim Essen ...

Das „Wo“ lässt sich gut verbinden mit dem „Mit-Wem“. Beispielsweise wird vor dem

Computer, vor dem Fernseher und genauso auch unterwegs hauptsächlich alleine gegessen. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, so sagt der Volksmund. Dies sagt doch aus, dass Essen etwas sehr Geselliges ist, etwas, das man gerne mit anderen teilt oder teilen will. Ich denke, diese Sehnsucht ist in jedem Menschen verankert – die Sehnsucht nach Gesellschaft und Gemeinschaft. Was sagt das über Menschen aus, die beim Essen „gerne“ für sich sind? Ich denke, sie sind sehr einsam. Wer hingegen die Gemeinschaft am Tisch, also die Tischgemeinschaft, sucht, wird merken, wie schön das Essen sein kann. In Sprüche 17,1 heißt es: „Lieber ein trockner Bissen mit Frieden als ein Haus voll Geschlachtetem mit Streit.“ Die Qualität des Essens macht es also nicht aus; die Qualität der Ess-Gemeinschaft ist das Entscheidende. Dass man sich austauscht und die Gemeinschaft pflegt, dass Essen und Trinken gerne geteilt werden. Die Tischgemeinschaft ist also etwas ganz Wichtiges. Das hat auch Jesus seinerzeit gewusst und praktiziert. Die Leute, mit denen Jesus am Tisch saß, waren wirklich hungrig und durstig – nämlich nach dem Brot und Wasser des Lebens und nach Gemeinschaft mit Gott. In der Tischgemeinschaft mit Jesus bekamen sie von allem genug – physisch und psychisch. Vielleicht ist es nun leichter zu verstehen, was es bedeutet, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der Nahrung nicht satt macht und Wasser nicht stillt.

