



1



# Die Kunst, sich dauerhaft gesund zu ernähren

Ernährung ist aus ayurvedischer Sicht die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. In diesem Kapitel lernst du die acht Faktoren gesunder Ernährung kennen und wie du sie in Relation zu deinen Ernährungsgewohnheiten setzt. Du entlarvst das mental-emotionale System, das dich bisher davon abgehalten hat, deine Ernährung dauerhaft zu ändern, und erfährst meine drei besten Gewohnheitstrainingstools, die dir die Umsetzung kinderleicht machen und die dir garantieren, dass deine neuen Routinen auch den Urlaub, eine Krankheit und die Hochzeit deiner besten Freundin überdauern.



# ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DAUERHAFT ÄNDERN

---

Meine Suche nach Gesundheit oder bessergesagt nach dem Körper, der mir ein besseres Gefühl verschaffen sollte, hat schon früh begonnen. Ich erinnere mich daran, schon als sehr kleines Kind unzufrieden mit meinem Körper gewesen zu sein, insbesondere mit seinen Ausmaßen. Ich weiß noch genau, wie ich in meinem roten Turnanzug in der Grundschule in der Turnhalle stand. Der Anzug war so ähnlich wie ein Body, wie ihn kleine Babys tragen, mit kurzen roten Ärmchen. Der Stoff war leicht angeraut und ganz weich. Ich fühlte mich unwohl, wie bloßgestellt. Und so stand ich da in einer Reihe mit meinen Klassenkameraden. Zwei meiner Mitschüler wurden ausgewählt als Kopf der jeweiligen Mannschaft. Sie durften sich abwechselnd ein Kind aussuchen aus unserer Reihe, das dann in ihrer Mannschaft mitspielen würde. Ich betete jedes Mal, dass entweder ich oder eine meiner Freundinnen auswählen durfte, dann konnte ich sichergehen, den peinlichen Moment zu vermeiden, als eine der Letzten übrig zu bleiben. Was für ein furchtbares Gefühl. Wie Frischfleisch im Supermarkt begutachtet und bewertet zu werden nach dem Nutzen für die eigene Mannschaft.

Ich war als Kind immer pummelig. Speckröllchen hier und da. Aus heutiger Sicht als Mutter zuckersüß. Mit rosigen, runden Apfelbäckchen und einem fröhlichen Gemüt. Aber ich fand es schon sehr früh furchtbar. Ich wusste zwar, dass meine Mitschüler nach unterschiedlichsten Kriterien auswählten, welches Kind sie in ihrer Mannschaft haben wollten. Für mich fühlte es sich aber immer an, als wäre ich zu dick, zu langsam und zu ungeschickt. Zugegeben, Ballsport oder auch schnell rennen war noch nie meine Stärke. Ich mochte turnen, tanzen und Dinge wie Seilspringen. Und doch fühlte es sich für mich so an, als wäre mein Körper einfach zu plump und unförmig, um gewählt zu werden. Außerdem war früh gewählt zu werden gleichbedeutend mit beliebt sein. In meiner Logik war mein Körper daran schuld, dass ich nicht beliebt genug war, um als eine der Ersten gewählt zu werden.

Natürlich ist das nur ein kleiner Auszug aus meiner Wahrnehmung von damals, denn ich hatte viele Freunde und eine fröhliche, behütete Kindheit. Und doch – die Feindschaft mit meinem Körper hat schon sehr früh begonnen.



## WOHER UNSER KÖRPERBILD KOMMT

Warum sind wir nicht maximal begeistert von dem Wunder unseres Körpers und huldigen ihm und ehren ihn so, wie es ihm gebührt? Ich glaube, wir lernen sehr früh – also wirklich sehr, sehr früh – vor allem durch Beobachtung, wie viel Wert dieser Körper hat. Wir gucken uns das von unseren Eltern, Geschwistern oder anderen uns sehr nahestehenden Menschen ab. Wie gehen sie mit ihrem Körper um? Was hat ihr Körper für einen Stellenwert für sie? Mit welchen Gewohnheiten gestaltet man sein Leben? Wie wird gegessen? Bewusst oder nebenher? Wird mit frischen Zutaten gekocht oder wird etwas aus einer Plastikverpackung oder Dose genommen? Wie ist die Stimmung bei Tisch? Ist die Mutter permanent auf Diät? Wird geraucht oder viel Alkohol getrunken? All diese Dinge und noch viele, viele mehr nehmen wir als Kinder ungefiltert auf. Wir lernen auf diese Weise, wie man mit sich selbst umgeht und was es für einen Stellenwert hat, sich fürsorglich um sich selbst zu kümmern – oder eben auch nicht.

Ganz wichtig ist mir, an dieser Stelle gleich die Schuldfrage auszuschließen. Denn ja, die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du vieles von deinen Eltern übernommen hast, dass dein Elternhaus und die Art und Weise, wie du dort aufgewachsen bist, welche Erfahrungen du gemacht hast, dazu beigetragen haben, wie es dir heute mit dir geht. Aber: *No one is to blame*. Niemand ist schuld daran. Was auch immer unsere Eltern getan haben, haben sie nicht gemacht, um uns zu schaden. Sie haben ihr Bestes gegeben – auch, wenn es in unseren Augen nicht besonders viel oder ausreichend war. Sie selbst steckten sehr wahrscheinlich in unaufgelösten Mustern und innersten Überzeugungen fest. Solange wir uns nicht die Arbeit machen, aktiv durch persönliche Weiterentwicklung aus den Fesseln unseres inneren Systems herauszuwachsen, so lange sind wir Opfer dieser inneren Steuerung und laufen, wie mein Yogalehrer immer sagte, auf Autopilot. Das macht unsere Erfahrungen mit unseren Eltern natürlich nicht besser oder weniger schmerzhaft. Doch es lässt sie in einem neutraleren Licht erscheinen. Unsere Eltern haben ihr Möglichstes gegeben, und auch wenn es für uns nicht immer so aussieht, haben sie doch in jedem Moment in einer für sie positiven Absicht gehandelt.

Zudem hat dich jede Erfahrung, die du gemacht hast – sei sie schön, inspirierend und voller Liebe oder schmerzhaft, anstrengend oder gar traumatisch –, zu dem Menschen gemacht, der du heute bist. Und du bist wundervoll. Auch und ins-



besondere mit den Eigenschaften, die dir nicht gefallen. Die vielleicht sogar dysfunktional sind und die du von deiner Familie übernommen hast. All diese Teile sind ein Rädchen in deinem Getriebe – dem Getriebe, das dich zu deinem vollen Potenzial führt. Mein Yogalehrer Clive Sheridan sagte immer, alle Erfahrungen, insbesondere die schmerzhaften, seien »powerful seeds for transformation«, also kraftvolle Samen für unseren Weg zur Transformation, für den Weg von dem Zustand, in dem wir waren, in den Zustand, in den wir uns hineinentwickeln.

Hast du schon mal eine schmerzhafte Erfahrung verteufelt? Hast du dich gefragt: »Warum ich?« Vielleicht hast du gewütet, dich verkrochen oder Träne um Träne geweint. Bis du eines Tages zurückgeschaut hast und in dem Schmerz und dem Weg, den du gegangen bist, eine tiefe Weisheit entdecken konntest, eine Weisheit, die Teil deiner Persönlichkeit geworden ist, eine Weisheit, die du nicht mehr missen möchtest und die jetzt dazu beiträgt, dass du wacher, glücklicher, liebevoller, erfolgreicher, gesünder sein kannst. Und auf einmal kannst du sehen, dass das Tal, durch das du gegangen bist, ein so wichtiger Bestandteil war für das Entstehen dieser Weisheit, dass du sogar an den Punkt kommst, dankbar zu sein für diese Erfahrung, so schmerzhaft sie auch gewesen sein mag.

Genau das ist das Thema dieses Buches. Es geht darum, erst einmal zu erkennen, was du mitbringst an Erfahrungen, Gedanken, Gewohnheiten und Grenzen, die sich in deinem aktuellen Leben zeigen. Was denkst du über dich und deinen Körper? Welche Auswirkungen haben diese Gedanken in deinem täglichen Leben und Erleben? Wie machen sie sich in deinem Körper, in deinen Zellen bemerkbar? Wie beeinflusst dein Bewusstsein deinen Gesundheitszustand? Denn darum geht es beim Ayurveda.

## **WARUM ES SO SCHWER IST, GEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN**

Me-Time war für mich der Durchbruch. Aber was bedeutet Me-Time eigentlich? Allgemein gesagt ist das die Zeit, die man sich speziell für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nimmt. Wie genau das bei jedem Einzelnen aussieht, kann ganz unterschiedlich sein. Für mich ist Me-Time die Zeit, die ich bewusst wähle, um mir Gutes zu tun und meine Batterien aufzuladen. Das kann meine Morgen-