

GUT
AUSSEHEN
GUT FÜHLEN

12 Schlüssel für ein gesundes, erfülltes Leben

JOYCE MEYER



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Amerikas Selbststachungskrise	27
Mit dem Zwölf-Schlüssel-Plan zu einer wunderbaren Gesundheit	37
Schlüssel 1: Lassen Sie Gott die schwere Last tragen	43
Schlüssel 2: Lernen Sie, Ihren Körper zu lieben	53
Schlüssel 3: Meistern Sie Ihren Stoffwechsel	73
Schlüssel 4: Bewegung	87
Schlüssel 5: Ausgewogene Ernährung	105
Schlüssel 6: Wässern Sie Ihr Leben	131
Schlüssel 7: Bewusstes Essen	143
Schlüssel 8: Lenken Sie Ihren geistlichen Hunger in die richtigen Bahnen	157
Schlüssel 9: »Ent-stressen« Sie sich	169
Schlüssel 10: Die richtige Vision	195
Schlüssel 11: Machen Sie es sich leicht	207
Schlüssel 12: Übernehmen Sie Verantwortung	217
<i>Epilog:</i> Praktizieren Sie, was Sie predigen: Seien Sie der nächsten Generation ein Vorbild für Selbstachtung	223
<i>Anhang A:</i> Ein Quäntchen Vorbeugung: Ihre tägliche Checkliste	235
<i>Anhang B:</i> Schnelle Hilfe für Notfälle	237
<i>Anhang C:</i> Ihre persönlichen zwölf Schlüssel	245
Literaturempfehlung	247

Einleitung

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie wertvoll Sie sind? Wenn Sie unter Selbstzweifeln oder Selbsthass leiden, wenn Sie Ihrem Körper mit minderwertiger Nahrung oder schlechten Gewohnheiten schaden, und auch wenn Sie Ihren Namen ganz unten auf die Liste der Menschen setzen, für die Sie etwas tun - unter die Namen Ihrer Kinder, Ihres Ehepartners, Ihrer Eltern, Ihres Vorgesetzten und Ihrer Freunde - dann kennen Sie Ihren eigenen Wert *nicht*. Wenn Sie ihn kennen würden, würden Sie sich nicht auf diese Weise behandeln. Sie wurden auf diese Erde gebracht, um Gottes Liebe zu verbreiten, und nichts könnte wertvoller sein als das.

Vielleicht haben Sie nie gelernt, wie wichtig Sie sind. So war es bei mir. Als Kind wurde ich missbraucht und gelangte zu der Überzeugung, dass ich von allen Menschen auf diesem Planeten derjenige war, der den geringsten Wert besaß. Es dauerte viele Jahre, in denen ich das Wort Gottes studierte und Gemeinschaft mit ihm erfuhr, bevor ich auch nur eine Ahnung meines eigenen Wertes bekam.

Vielleicht kannten Sie Ihren Wert auch früher einmal, als Sie noch jünger waren, haben ihn jedoch irgendwo auf dem Weg vergessen, haben ihn unter einer Aufgabenliste begraben, die lauter nach Ihrer Aufmerksamkeit schrie als Ihre Seele. Wenn das so ist, dann willkommen im Klub. Das zerfallene Wertesystem der modernen Welt bombardiert uns mit der Botschaft, dass unser Geist, unsere Seele und unser Körper zuletzt kommen, nach Geld und Essen und Status und Besitz. Ganz gleich wie sehr wir uns dieser Auffassung widersetzen - hin und wieder unterliegen wir ihr alle.

Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie wichtig es ist, dass Sie Ihr Wertesystem neu begründen und zu einem viel älteren Wertesystem zurückkehren - zu *Gottes* Wertesystem. Es gilt für alle

Menschen. Gott setzt Ihr ganzes Sein (Körper, Verstand, Wille, Gefühle und Geist) ganz oben auf seine Liste der wichtigen und wertvollen Dinge. Ihr ganzes Sein spielt eine wichtige Rolle in Gottes Plan; er hat Sie damit beauftragt, sich darum zu kümmern, und das ist in der Tat eine große Verantwortung. Nur wenn Sie Ihren Geist, Ihre Seele und Ihren Körper in Topform bewahren, können Sie die Werke Gottes wirklich tun.

Ich will Ihnen ein Beispiel geben. Eines Tages verspürte ich aufgrund von etwas, das ich falsch gemacht hatte, große Schuld. Obwohl ich Gott bat, mir zu vergeben, und auch glaubte, dass er es tat, fühlte ich mich immer noch schuldig. Ich war mit meinen Gedanken in meiner Vergangenheit, als sie in meiner Zukunft hätten sein sollen. Ich war deprimiert und entmutigt. Ich hatte Kopfschmerzen und mir war insgesamt nicht danach, überhaupt etwas zu tun. Da begann der Heilige Geist, sich mit meiner Einstellung zu befassen. Er fragte mich, ob ich glaubte, dass meine Einstellung mir dabei helfen würde, seine Werke zu tun. Dann sagte er: »Ich will, dass du darüber hinwegkommst, weil du für mich in diesem Zustand nicht zu gebrauchen bist.« Die direkte Art und Weise, in der der Heilige Geist mit mir umging, half mir zu erkennen, dass ich dabei war, meinen Tag mit negativen Gefühlen zu verschwenden. Ich ließ tatsächlich zu, dass meine Seele (meine Gedanken, mein Wille und meine Gefühle) meinen Geist und meinen Körper negativ beeinflusste. Mein Geist war bedrückt und mein Körper schmerzte. Wir müssen erkennen, dass wir komplexe Geschöpfe sind und jeder Teil von uns die anderen Teile beeinflusst.

Wenn wir uns nicht gut um unseren Körper kümmern, sind auch unser Geist und unsere Seele weniger effektiv. Wenn wir uns in übertriebenem Maß Sorgen machen, kann sich das nachteilig auf unsere Gesundheit auswirken. Wenn wir keine Beziehung zu Gott haben und geistlich schwach sind, scheint in unserem Leben nichts richtig zu funktionieren. Wir bestehen eindeutig aus drei Teilen und unser Wesen hat viele Facetten, von denen jede die angemessene Fürsorge braucht.

Doch wie führt man eine Wartung des Geistes, der Seele und

des Körpers durch? Man kann sie nicht zu dem Mechaniker am Ort bringen, damit er sie neu einstellt. Nein, doch eine der besten Möglichkeiten, sich um seinen Geist und seine Seele zu kümmern, während man auf diesem Planeten ist, besteht darin, gut für seinen Körper zu sorgen. Ihr Körper ist der Tempel Ihres Geistes und Ihrer Seele; er ist das Haus, in dem sie wohnen, solange Sie auf dieser Erde sind. Gottes Wort sagt, dass unser Leib der Tempel Gottes ist! Er wohnt in denen, die an ihn glauben.

Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel (das Heiligtum) des Heiligen Geistes in euch ist, den ihr [als Geschenk] von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?

1. Korinther 6,19

(Übersetzung der englischen Amplified Bible)

Was würden Sie denken, wenn Sie in eine Kirche gingen und feststellen würden, dass das Gebäude völlig heruntergekommen ist? Dass die Farbe abblättert, die Türen kaputt und die Fenster so verschmutzt sind, dass sie kein Licht hereinlassen? Sie würden sich über den Pastor wundern, oder nicht? Die Kirche ist sein Instrument, um die Herrlichkeit Gottes zu feiern, doch wenn er sie nicht genügend respektiert, um sich die Zeit zu nehmen, sie in einem guten Zustand zu bewahren, was sagt das über seine Beziehung zu Gott aus?

Dieselbe Frage gilt auch für Ihren Körper. Er ist Ihr von Gott gegebenes Instrument, mit dem Sie auf der Erde leben und gute Werke tun können. Er ist das Heim Ihres Geistes, wo Gott wohnt. Um die Werke zu tun, für die Sie bestimmt sind, müssen Sie dafür sorgen, dass er in einem guten Zustand bleibt. Wenn Sie Ihren Körper zu elend oder krank werden lassen, wird er ein ständiger Störfaktor sein. Dann können Sie die Gegenwart Gottes und seine Freude und seinen Frieden ebenso wenig erfahren wie in einem ungemütlichen, auseinander fallenden oder hässlichen Gemeindegebäude. Jedes Mal, wenn wir emotionalen, geistigen oder körperlichen Schaden nehmen, hat das eine ermüdende Auswirkung auf uns. Und wenn das zu oft geschieht, gelangen

wir schließlich vielleicht an einen Punkt, an dem wir nicht mehr wiederhergestellt werden können.

Daran muss ich mich auch selbst immer wieder erinnern. Ich habe meiner Stimme einmal sehr geschadet, als ich mit heftigen Halsschmerzen auf einem Seminar sprach. Als ich an jenem Morgen aufwachte, bekam ich kaum ein Wort heraus. Ich wusste, dass ich nicht sprechen sollte, doch ich dachte an die Enttäuschung des Publikums, wenn ich es nicht tun würde. So zwang ich mich also zu sprechen. Ich glaubte, ich könnte den Tag schon irgendwie überstehen und meiner Stimme am nächsten Tag Ruhe gönnen. Ich zeigte keinen Respekt für meinen Körper und stellte meine eigenen Bedürfnisse ganz hinten an. Ich machte keinen Gebrauch von Klugheit oder gesundem Menschenverstand.

Es hat den Anschein, dass wir uns oft vornehmen, uns zu irgendeinem anderen Zeitpunkt um uns selbst zu kümmern! Ich schaffte es, an diesem Tag zu sprechen, doch am nächsten Tag bekam ich keinen Ton heraus. Das gelang mir auch am nächsten und am übernächsten Tag nicht. Ich musste meinen Zeitplan entsprechend ändern. Mein Zustand hielt an und ich begann, mir Sorgen zu machen. Ich wusste, dass mit meinem Hals etwas nicht stimmte. Schließlich ging ich zu einem Arzt, der mir sagte, dass ich meine Stimmbänder geschädigt hatte und dass ich nie wieder mit extremen Halsschmerzen öffentlich sprechen sollte. Er gab mir Arzneimittel, um die Schwellung und die Entzündung zu lindern. Er sagte, jedes Mal wenn wir uns über vernünftige Grenzen hinaus antreiben, richten wir damit Schaden an, und wenn wir das zu oft tun, gelangen wir an einen Punkt, an dem wir uns nicht mehr erholen können. Er wies mich auch auf die Möglichkeit hin, dass ich irgendwann vielleicht gar nicht mehr in der Lage wäre zu lehren, wenn ich meine Stimme nicht respektierte und auf sie achtete.

Stellen Sie sich das einmal vor. Indem ich in diesem Moment die Vernunft meines Körpers ignoriert und versucht hatte, anderen zu gefallen, gefährdete ich fast meinen ganzen öffentlichen Dienst! Wenn ich meine Stimme dauerhaft geschädigt hätte, hätte ich letztlich viel weniger Menschen helfen können und die

Berufung auf meinem Leben zum Scheitern gebracht. Jetzt achte ich sorgfältiger darauf, die Werkzeuge, die ich brauche, um Gottes Werk zu tun - meine Stimme, meinen Verstand, mein Herz, meine Gefühle und meinen Körper - zu schützen. Wenn Sie darüber nachdenken, wird Ihnen schnell klar, dass Ihre ganze Fähigkeit, aktiv zu sein und Gutes in der Welt zu tun, erfordert, dass Ihr Verstand, Ihr Körper und Ihre Seele gesund sind. Und das hängt von einem gesunden Lebensstil und einer gesunden Umgebung ab. Wenn Sie diese große Vision im Auge behalten, kann Ihnen das dabei helfen, auf Ihrem Lebensweg zu bleiben und keine kurzfristigen Entscheidungen zu treffen.

Davon handelt dieses Buch. Ich habe es geschrieben, weil ich bestürzt über die Zahl von Menschen bin, die ich sehe, - wenn ich Bücher signiere, in meinem Dienst und in der Öffentlichkeit -, die nicht auf sich achten. Vielen von ihnen sieht man an, dass sie sich schrecklich fühlen. Ihr Aussehen und ihre Haltung lassen das ganz deutlich erkennen. Man kann einfach nicht wirklich gut aussehen, wenn man sich nicht gut fühlt. Wie man sich fühlt, wird irgendwo sichtbar - in der Körpersprache, in dem trüben Blick der Augen oder auch am Farbton der Haut. Es liegt in unserer Natur, dass wir auf uns achten, also *warum tun wir es nicht?* Ich habe darüber nachgedacht, woran das liegen könnte und bin auf die folgenden Gründe gekommen:

1. Wir wissen nicht, wie wir auf unseren Körper achten sollen. Jahrzehntelange schlechte Ernährung, Fehlinformationen und der leichte Zugang zu Fast Food und Fertiggerichten haben die Menschen sehr unsicher darüber werden lassen, wie eine gesunde Ernährung aussieht und was sie essen sollten. Sie werden vielleicht überrascht sein, wie einfach und vernünftig es ist, das Richtige zu essen! Ich werde Ihnen die Informationen geben, die Sie brauchen, um zu verstehen, wie die verschiedenen Nahrungsmittel Sie beeinflussen, und Ihnen dabei einige ganz einfache Richtlinien geben, die Sie befolgen sollten.

2. Medien und Werbung haben uns ein verzerrtes Körperbild vermittelt. Einerseits werden wir mit unerreichbaren Schönheitsidealen überflutet, während andererseits die Fettleibigkeit so vorherrschend ist, dass sie schon fast als die Norm angesehen wird. Deshalb müssen wir unsere Vorstellung, wie ein gesunder Mensch aussehen sollte, neu gestalten.

3. Wir haben zu wenig Bewegung. Praktisch seit es Menschen gibt, war Bewegung ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens. Mittlerweile haben wir jedoch so viele Annehmlichkeiten erfunden, dass wir uns oft gar nicht mehr bewegen müssen. Doch es hat sich herausgestellt, dass ein großer Teil unseres Wohlergehens von der Bewegung abhängt. Wenn ich Ihnen erkläre, was die Bewegung alles für uns tut, wird Sie das vielleicht dazu anregen, sie zu einem Teil Ihres täglichen Lebens zu machen. Ich werde einige einfache Möglichkeiten zeigen, wie man in Form bleiben kann, ohne dass der gesamte Tagesplan dabei auf den Kopf gestellt wird.

4. Wir haben zugelassen, dass wir in eine Lebensweise hineinrutschen, die gar nicht zu bewältigen ist. Wir sind einem unglaublichen Druck ausgesetzt. Wir jonglieren zwischen Familie und Beruf und müssen hohe Hypothekenraten und steigende Benzinspreise bezahlen. All das kostet uns unsere ganze Kraft und in dieser Situation geschieht es allzu leicht, dass wir unser Fitnessprogramm auf unbestimmte Zeit vertagen. Stattdessen schnappen wir uns im Vorübergehen einen Cheeseburger, schlafen zu wenig, um mit unserem Papierkram auf dem Laufenden zu bleiben und vernachlässigen zugunsten vieler unwichtiger Kleinigkeiten das Wesentliche, bis wir alles aus unserem Leben entfernt haben, das uns einmal Vergnügen bereitet oder uns gesund erhalten hat. Das ist schlimm genug, denn das Leben ist ein Geschenk, das uns erfreuen soll. Es sollte angenehm *und* gesund sein. Doch wenn wir lernen, welchen Einfluss der ganze Stress auf unsere körperliche Gesundheit hat, werden wir verstehen, was für ein Verbrechen das an uns selbst ist. Und dann hoffe ich, dass Sie

Maßnahmen ergreifen, um zu einem Leben zurückzufinden, das zu bewältigen ist.

5. Manche Menschen sind krankhaft selbstlos geworden. Selbstlosigkeit kann süchtig machen. Es fühlt sich so gut an, etwas für andere zu tun und gibt uns das Gefühl, bedeutend zu sein. Ja, es ist eine gute Sache, anderen zu helfen, und es sollte auch einen großen Teil unseres Lebens ausmachen. In meinem Arbeitsgebiet sehe ich jedoch oft Menschen, denen es zur Routine geworden ist, ihre Grundbedürfnisse zu ignorieren. Etwas für andere zu tun ist das Einzige, was ihnen Bedeutung verschafft. Das ist bewundernswert, doch es kann leicht dazu führen, dass man Leiden mit Tugend verwechselt. Märtyrer finden für gewöhnlich ein bitteres Ende. Und wenn der Körper zusammenbricht und man keine Freude mehr in seinem Leben hat, wird es immer schwieriger, jemandem zu dienen. Die freiwilligen Mitarbeiter einer Suppenküche lassen ihre Töpfe auch nicht in die Brüche gehen, während sie eine weitere Schüssel Suppe herausschöpfen. Sie nehmen sich die Zeit und kümmern sich um die Ausstattung, die sie brauchen, um ihre Berufung zu erfüllen. Und Sie sollten mit dem wichtigsten Teil Ihrer Ausstattung - Ihrem Körper - dasselbe tun.

Ich will damit nicht sagen, dass wir selbstsüchtig sein sollen, denn das macht uns sehr unglücklich und entspricht auch nicht der Art und Weise, wie Gott uns zu leben lehrt. Wir sollen aufopfernd leben und gute Werke tun, doch dabei dürfen wir unsere eigenen Grundbedürfnisse nicht ignorieren. Alles im Leben muss ausgeglichen sein oder es bricht etwas zusammen - und sehr häufig sind wir diejenigen, die zusammenbrechen.

6. Wir haben unsere Unterstützung verloren. Wenn wir kein gutes soziales Umfeld haben und keine göttliche Grundlage, auf der wir unsere geistige Verfassung aufbauen und erhalten, geschieht es leicht, dass wir in Langeweile, Einsamkeit und Depressionen geraten. Wenn wir nicht in der Lage sind, diese Leere irgendwie zu füllen, wird der Teufel es tun. Sie haben vielleicht schon einmal das Sprichwort gehört: »Die Natur verabscheut das Vaku-

um.« Nun, lassen Sie mich sagen, der Teufel liebt es! Er bringt Mengen von wenig nahrhaftem Essen in Ihre Reichweite und lässt Sie geistliches oder emotionales Verlangen für körperlichen Hunger halten. Ein gutes soziales Umfeld zu erhalten, das uns unterstützt, ist ein wunderbarer Weg, um zu verhindern, dass wir schlechte Gewohnheiten entwickeln. Wir müssen von den richtigen Menschen umgeben sein, die uns darauf hinweisen, wenn sie sehen, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten. Wir müssen regelmäßig Zeit in der Gemeinschaft mit Gott verbringen und seine Prinzipien lernen. Sein Heiliger Geist, der durch sein Wort wirkt, überführt uns, wenn wir etwas falsch machen, und gibt uns die Möglichkeit, positive Veränderungen herbeizuführen, bevor wir zusammenbrechen oder krank werden.

7. Wir haben unseren eigenen Wert vergessen. Mit diesem Punkt habe ich begonnen und dorthin möchte ich auch wieder zurückkommen. Wenn Sie Ihre Bedeutung in dem großen Plan nicht verstehen, scheint es sinnlos zu sein, dass Sie auf sich achten. Deshalb ist es meine erste und wichtigste Aufgabe, Sie an Ihren Platz in Gottes Plan zu erinnern. Gott hat eine großartige Zukunft für Sie vorgesehen und Sie müssen bereit dafür sein! Sie müssen gut aussehen und sich gut fühlen und bereit sein zu tun, worum auch immer Gott Sie bittet.

Meine Geschichte

1. Korinther 6,19-20 erklärt, dass unser Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in uns wohnt, seit wir ihn von Gott bekommen haben. Wir gehören uns nicht selbst; wir wurden um einen Preis erkaufte und bezahlt. Deshalb sollten wir unseren Körper zur Verherrlichung Gottes einsetzen. Gottes Plan für uns sieht vor, dass unser Verstand, unser Körper, unsere Seele und auch unser Geist gesund bleiben. Doch wie ich bereits erwähnt habe, ist es in der modernen Welt allzu einfach, eines oder zwei davon zu vernachlässigen. Es gibt viele Faktoren, die gegen uns arbei-

ten. Bevor man es bemerkt, befindet sich dieser Tempel in einem heillosen Durcheinander und man weiß nicht einmal, wie man mit der Wiederherstellung beginnen soll. Vielleicht würde man ihn sogar am liebsten komplett niederreißen.

Doch dieser Wiederherstellungsprozess ist viel einfacher, als man denkt. Man muss nur einen Schritt nach dem anderen machen und auf dem Weg einige Geheimnisse lüften. Ich weiß das, weil es in meinem Leben eine Zeit gab, in der ich liebend gern die Abbruchbirne in meinen Tempel hätte sausen lassen. Ich lernte schon früh im Leben einige harte Lektionen, die dazu führten, dass ich meinen Körper nicht mochte. Deshalb war meine Motivation, auf ihn zu achten, natürlich sehr gering, was meine Probleme nur noch verschlimmerte. Bedauerlicherweise lernte ich auf die harte Art, wie wichtig es ist, dass wir gut auf uns aufpassen. Der Prozess, meinen Körper gesundheitlich wiederherzustellen, erforderte ein ernsthaftes Engagement, doch jetzt, wo ich Gesundheit und Fitness erlangt habe, weiß ich, was für ein Unterschied das ist. Ich achte darauf, dass mein Verstand, meine Gefühle, mein Körper und mein Geist stets in bestem Zustand sind, und es ist mir ein großes Anliegen, auch anderen bei ihrer Wiederherstellung zu helfen.

Meine schlechte Beziehung zu meinem Körper begann mit dem sexuellen, emotionalen und mentalen Missbrauch, den ich meine ganze Kindheit hindurch erlitt. Mein Familienleben war außerordentlich gestört. Ich lebte unter ständigem Stress, obwohl ich den Ausdruck damals sicher noch nicht kannte. Als ich ein Teenager war, begann der Stress, sich auch auf meinen Körper auszuwirken. Die ersten Probleme, an die ich mich erinnern kann, waren Verstopfung und Magenschmerzen. Ich ging zum Arzt, der mir sagte, ich hätte einen spastischen Grimmdarm. Erst Jahre später erfuhr ich, dass solche Störungen normalerweise von übermäßiger Anspannung, Nervosität und Stress verursacht werden. Bedenke, jedes Mal wenn sich dein Körper nicht entspannen kann, fördert diese Anspannung die Entstehung von Krankheiten.

Während dieser Jahre des Missbrauchs und der Furcht ent-

wickelte ich ein Wesen, das auf Scham gegründet war. Ich fühlte mich immer schlecht. Solche Gefühle haben oft einen Rückkopplungseffekt, und genau das war bei mir der Fall. Da ich mich nicht mochte und mich nicht für attraktiv hielt, hatte ich kein Selbstvertrauen und verhielt mich dementsprechend. Ich hatte neun Kilo Übergewicht, weil ich mich ungesund ernährte und keinen Sport trieb. Ich tat nichts für mich, weil ich nicht glaubte, dass ich es wert sei. Ich sah schlecht aus und fühlte mich schlecht. Ich war immer das letzte Mädchen, das zu einer Verabredung eingeladen wurde, weil ich mich nicht hübsch fühlte und nichts tat, um mir selbst zu helfen. Natürlich machte das alles nur noch schlimmer.

Während meiner Teenagerzeit war Schuld mein ständiger Begleiter. Ich dachte, es müsse irgendetwas falsch an mir sein - was sonst würde meinen Vater veranlassen, mich zu missbrauchen und wie Dreck zu behandeln? Ich wuchs zu einer sehr unsicheren Erwachsenen mit niedriger Selbstachtung heran. Ich fühlte mich wertlos.

Missbrauchte Kinder entwickeln oft solche Gefühle, doch sie reagieren auf unterschiedliche Weise darauf. Ich fügte meinem Leben noch mehr Stress hinzu, indem ich durch meine Leistungen versuchte zu beweisen, dass ich wertvoll war. Ich arbeitete sehr hart, weil ich nach Anerkennung lechzte und befürchtete, wenn ich nicht für mich selbst sorgte, es niemand tun würde. Ich wurde auch zum Retter von Menschen, die in Schwierigkeiten steckten. Ich hatte einen überentwickelten Sinn für Verantwortlichkeit und machte mich auch für Dinge verantwortlich, die ich lieber andere Menschen hätte regeln lassen sollen.

Aufgrund jahrelanger Misshandlung war mein Gefühlsleben in einem schlimmen Zustand. Ich wurde leicht ärgerlich, war die meiste Zeit frustriert und meine Stimmung konnte von einer Sekunde auf die andere umschlagen. Tief in meinem Inneren spürte ich, dass Gott böse auf mich war. Obwohl ich versuchte, eine Beziehung zu ihm aufzubauen, funktionierte es nicht. Ich wusste nicht, wie man Liebe annimmt - weder seine oder die irgendeines anderen.

Gottes bedingungslose Liebe zu empfangen ist der Beginn je-

der emotionalen Heilung. Bis wir diese Liebe bekommen, können wir weder uns selbst noch andere wirklich lieben. Ich glaube, die Welt ist ausgehungert nach Liebe und versucht verzweifelt, sie aus Quellen zu bekommen, die sie nie zufriedenstellen werden, während Gott diese Liebe großzügig geben will. Geld kann nicht befriedigen, ebenso wenig wie eine gute Position, Macht oder Ruhm. All diese Dinge sind ein erbärmlicher Ersatz für Liebe. Sie hinterlassen eine innere Unzufriedenheit, die alle möglichen Probleme verursacht, einschließlich Fettleibigkeit. Die Menschen versuchen, ein Verlangen zu stillen, das Essen nicht stillen kann.

Im Alter von achtzehn Jahren heiratete ich, verließ mein Elternhaus und zog innerhalb von fünf Jahren mehr als fünfzehn Mal um. Ich hatte keine wirklichen Freunde, weil ich als Kind nie Beziehungen aufgebaut hatte. Ich wusste nicht, wie man Freunde gewinnt und eine gesunde Beziehung unterhält. Ich war einsam und traurig. Auch diese Gefühle erzeugen eine Leere in uns, die nach Liebe hungert.

Meine erste Ehe war extrem anstrengend. Wir trennten uns viele Male. Er war ein starker Trinker, hatte Schwierigkeiten damit, einen Job zu behalten, hatte Affären mit anderen Frauen und war ein kleiner Dieb. Ich kann kaum in Worte fassen, wie instabil mein Leben zu dieser Zeit war.

Ich hatte eine Fehlgeburt und bekam später einen Sohn. Als ich mit meinem Baby das Krankenhaus verließ, hatte ich keinen Ort, wo ich hingehen konnte. Deshalb wohnte ich einige Monate lang bei einem Verwandten.

Nachdem ich die Scheidung eingereicht hatte, zog ich in meiner Verzweiflung wieder zu meinen Eltern zurück. Ich bin sicher, Sie erkennen, dass Stress mein normaler Zustand war. Ich war mir nicht darüber im Klaren, dass all das seinen Tribut von meinem Körper forderte.

Ich lernte Dave Meyer kennen, als mein Sohn neun Monate alt war, und wir heirateten in Windeseile nach nur fünf Verabredungen. Natürlich waren die ersten paar Jahre unserer Ehe aufgrund all der Probleme, die ich mit mir herumschleppte, nicht gerade

friedlich. Wäre Dave nicht ein entschiedener Christ gewesen, bezweifle ich, dass er bei mir geblieben wäre.

Obwohl meine Beziehung zu Gott damals noch nicht das war, was ich jetzt gesund nenne, arbeitete ich hart daran - wie an allem. Ich wollte Menschen helfen und 1976, als ich dreiunddreißig Jahre alt war, berief Gott mich in den Dienst. Als eine Frau, die einen neuen Dienst beginnen wollte, stieß ich auf Widerstand seitens meiner Familie, meiner Freunde und meiner Gemeinde. Noch mehr Stress! Ich stürzte mich mit aller Kraft in meine Arbeit. Das war mein Weg, mich wertvoll zu fühlen. Meine Identität war immer noch unter meinen Leistungen verborgen.

Stets verfolgt von der Furcht zu versagen und dem Gefühl der Wertlosigkeit, das damit einherging, konzentrierte ich mich mit aller Kraft auf meinen Erfolg. Ich nahm mir jeden Tag so viel vor, wie ich nur konnte. Schlafen? Entspannung? Spaß? Lachen? All das war gleichbedeutend mit verschwendeter Zeit. Dazu kam noch, dass ich jeden Tag so viel tat und nachts so lange arbeitete, dass mein Körper nie ausreichend zur Ruhe kam, um viel Schlaf zu bekommen. Ich tankte mich jeden Morgen mit Kaffee auf, um den Schlafmangel zu überwinden und mich auf Touren zu halten.

Als ich sechsunddreißig war, begann mein Körper ernstere Symptome zu zeigen. Ich wurde für vier Monate krank. Die meiste Zeit über fühlte ich mich so schlecht, dass ich kaum von der Couch aufstehen konnte. Heute weiß ich, dass die Ursache dieser Krankheit darin lag, dass mein Körper aufgrund der Jahre voller Stress bereits dabei war, zusammenzubrechen. Später litt ich unter Hormonschwankungen. Meine Menstruationszyklen waren zu häufig und zu stark. Ich bekam alle zehn Tage Östrogenspritzen, damit ich überhaupt funktionierte. Schließlich musste ich mir die Gebärmutter entfernen lassen, woraufhin sofort meine Wechseljahre einsetzten.

1989 wurde bei mir Brustkrebs diagnostiziert. Der Tumor wuchs schnell und war östrogenabhängig, was nicht nur bedeutete, dass ich sofort operiert werden musste, sondern auch dass ich während meiner frühen Wechseljahre keine Hormonsubsti-

tutionstherapie mehr machen konnte. Nachdem ich operiert worden war, erlitt ich noch einige weitere Jahre das blanke Elend, weil mein Hormonsystem völlig durcheinander war. Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, war ich ein Wrack.

Während dieser Zeit begannen meine Migräneanfälle. Sie kamen regelmäßig und waren unerträglich. Es fühlte sich oft an, als würde ein Messer mein rechtes Auge durchbohren.

Trotz alledem setzte ich die Arbeit in meinem Dienst fort. Ich reiste, lehrte Gottes Wort, stand fest im Glauben an meine eigene Heilung und fragte mich oft, wie ich noch viel länger so weitermachen könnte. Wenn Sie mich damals gesehen hätten, wären Sie nicht darauf gekommen, dass bei mir etwas nicht stimmte. Sie hätten mich als eine erfolgreiche und bedeutende Frau angesehen, wie die meisten Menschen es taten. Ich sah zwar müde, aber nicht krank aus. Manchmal war es frustrierend, wenn ich jemandem sagte, wie schlecht ich mich fühlte und er antwortete: »Aber du siehst überhaupt nicht krank aus.« Wahrscheinlich dachten sie einfach, »man sähe mir mein Alter an«. Sie konnten nicht sehen, dass ich innerlich wie äußerlich so müde war, dass ich mir, wenn ich morgens aufwachte, wünschte, es wäre Zeit zu Bett zu gehen. Ich tat meine Pflicht, ich arbeitete hart, doch es gab *nichts*, an dem ich Freude hatte.

Ein Teil meines Problems war zweifellos auf die Jahre zurückzuführen, in denen ich Diäten machte. Ich hatte immer um die neun Kilo Übergewicht und war immer auf der neuesten Diät. Wie die meisten Menschen, die ihr ganzes Leben über eine Diät machen, waren es bei mir vermutlich 450 Kilo, die ich ab- und wieder zunahm. Mein Körper wusste nicht, was als Nächstes kommen würde. Und ich wusste nicht, was ich ihm geben sollte. Ich war mit in Fett gebratenem und kohlenhydratreichem Essen aufgewachsen. Niemand hatte mich je gelehrt, was ein Körper braucht, um gesund zu bleiben. Ich wollte abnehmen, richtig essen, gut aussehen und mich gut fühlen; ich wusste nur nicht, wie ich das anstellen sollte.

Schließlich begann ich, Bücher über Ernährung zu lesen. Ich glaube fest daran, dass Gott mich dazu anleitete. Ich lernte

grundsätzliche Tatsachen, die mir ungeheuer halfen. Ich lernte, wie wichtig die Wahl der Nahrungsmittel ist, wie gefährlich Vitaminmangel sein kann und was es mit Protein, Fett und Kohlenhydraten auf sich hat. Schließlich verstand ich die einfache Wahrheit des alten Sprichworts: »Du bist, was du isst.« Die verschiedenen Nahrungsmittel beeinflussen deine Leistung, deine Gesundheit, deine Gefühle, dein Aussehen und die ganze Konstitution deines Körpers. Ich erkannte, dass richtiges Essen ein Lebensstil sein musste. Eine gesunde Ernährung durfte nicht ablaufen wie meine Diäten, bei denen ich zwar stets ein wenig Gewicht verloren hatte, jedoch nur um dann in meine schlechten Gewohnheiten zurückzufallen und es wieder zuzunehmen. Ich war diesen Kreislauf leid, wie viele von Ihnen auch.

Die Bücher, die ich damals las, enthielten keine Informationen über Stress. Im Gegensatz zur heutigen Zeit erkannten damals nur wenige Wissenschaftler, wie eng der Verstand und der Körper eines Menschen miteinander verbunden sind. Sie wussten, dass man sich durch Stress ausgebrannt fühlt und dass er eine negative Auswirkung auf die Gesundheit hat, doch sie erkannten nicht, wie krank er einen Menschen machen kann. Sie wussten nicht, dass er Menschen schneller altern lassen kann. Viele der Ärzte, zu denen ich ging (und ich war ständig beim Arzt), sagten mir, ich stünde unter extremem Stress und müsse unbedingt einige Veränderungen meines Lebensstils vornehmen. Sie sagten mir, ich sei zu emotional, zu gefühlsbetont. Doch was war die Lösung? Ich fühlte mich, als säße ich in einer Falle. Ein Jahr frei zu nehmen, um mich zu erholen, stand außer Frage. Wir hatten einen großen Mitarbeiterstab in unserem Dienst und ich glaubte, dass sie alle von mir abhängig seien. Wenn ich meinen Teil nicht tat, bekam niemand einen Gehaltsscheck. Meine Arbeit nahm mich ganz in Anspruch; ich konnte nichts davon einfach sein lassen oder delegieren. Das ist eine klassische Illusion, auf die wir von Zeit zu Zeit hereinfallen. Manchmal ziehen wir es vor, unsere Augen zu verschließen, statt uns der Wahrheit zu stellen und uns mit den Problemen in unserem Leben auseinanderzusetzen. Wenn Menschen, die mich liebten, mir sagten, ich müsse

aufhören, so hart zu arbeiten, sagte ich ihnen einfach, sie würden meine Berufung nicht verstehen.

Während dieser Zeit verstand ich nicht, warum Gott meine Gesundheit nicht schützte. Da war ich, tat seine Werke und er tat nichts, damit es mir gut ging und ich es noch besser machen konnte. Ich gab dem Teufel einen großen Teil der Schuld an meiner angeschlagenen Gesundheit. Ich glaubte, dass er mir Hindernisse in den Weg legte, weil ich versuchte, Menschen zu helfen. Damit hatte ich auch recht - er warf mich tatsächlich aus der Bahn -, doch schließlich erkannte ich, dass er nur deshalb die Möglichkeit dazu hatte, weil ich ihm eine weit geöffnete Tür zu meinem Leben geboten hatte. Ich brach Gottes Gesetze über Gesundheit und Ruhe und er gab mir keine Freikarte, die mich davon entband, zu ernten, was ich gesät hatte.

Ganz gleich welche Gründe wir haben, uns selbst zu missbrauchen - wenn wir es tun, säen wir Samen des Ungehorsams, und sie werden immer eine Ernte von körperlichen, geistigen und emotionalen Störungen hervorbringen. Der Apostel Paulus arbeitete mit einem Mann zusammen, der krank wurde, weil er zu hart in seinem Dienst arbeitete. Der Mann starb beinahe, doch der Herr verschonte ihn und Paulus schickte ihn nach Hause. Ich denke, es ist interessant, dass er nicht direkt zu seiner Arbeit zurückging. Er ging nach Hause, um sich auszuruhen!

Jahrelang war ich ständig krank, während mein Dienst wuchs und gedieh. Ich war selten völlig am Ende, doch es kam eine Kleinigkeit nach der anderen. Ich fühlte mich nie wirklich gut. Mein Körper versuchte, mir etwas zu sagen, doch ich hörte nicht zu.

Ich nahm nahrungsergänzende Mittel ein und ich glaube, sie halfen mir zu überleben - mehr als jede Medizin, die mir verschrieben wurde! Ich dankte Gott mehr als einmal für Vitamine, Mineralstoffe, Heilkräuter, Proteinshakes und Energiedrinks. Doch es war nur noch so wenig Gesundheit in meinem Körper, dass diese Präparate nicht mehr taten als mich zu stützen und für einen weiteren Tag aufrechtzuerhalten. Ich baute nie Reserven an Nährstoffen auf, denn der Stress saugte weiterhin alles aus mei-

nem Körper heraus, was ich hineingab. Ein gestresster Körper braucht enorme Mengen an Nährstoffen. Menschen, die kaum genug Energie haben, um den Tag zu überstehen, haben keine Reserven.

Schließlich gelangte ich an einen Punkt, an dem ich so erschöpft war, dass ich, sobald etwas Stress bei mir hervorrief, plötzlich kurzatmig wurde und mir der Schweiß ausbrach. Manchmal tat ich auch etwas so Banales wie im Straßenverkehr plötzlich auf die Bremse zu treten. Bei jeder Kleinigkeit begann ich zu weinen. Mein Körper und meine Gefühle waren mir völlig fremd. Als mein Blutdruck einen gefährlichen Höhepunkt erreichte, wusste ich, dass es an der Zeit war, einiges zu ändern, und dass die Einzige, die das tun konnte, ich selbst war.

Ich beseitigte eine Menge Stress aus meinem Leben, indem ich einige Dinge aus meinem Tagesplan strich, die keine Frucht trugen. Das hört sich einfach an, doch es war sehr schwer. Schließlich trug ich die Verantwortung für einen internationalen Dienst und glaubte, ich müsste an allem beteiligt sein, was vor sich ging. Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass nichts richtig gemacht wird, wenn Sie nicht dabei sind? Fällt es Ihnen schwer, Aufgaben zu delegieren? Wenn das so ist, weiß ich, wie Sie sich fühlen. Doch solange Sie diese Einstellung beibehalten, wird die Arbeit nie erledigt und Sie sind wahrscheinlich total gestresst und freudlos.

Ich beschloss, dass es besser für mich war, mehr zu delegieren, auch wenn eine Arbeit dann nicht auf exakt die Art und Weise erledigt wurde, wie ich es haben wollte. Sie werden überrascht sein, wie andere in eine Rolle hineinwachsen, wenn man ihnen den Raum dafür gibt! Vertrauen ist ein ermächtigendes Gefühl. Und nebenbei, was für einen Sinn macht es, alles selbst zu tun, wenn man so viel Stress dabei hat, dass man sich miserabel fühlt und die Frucht seiner Arbeit nicht genießen kann?

Doch mein Körper war weit über den Punkt hinaus, an dem das bloße Delegieren von Verantwortung ausgereicht hätte, mich wieder gesund werden zu lassen. Ich war buchstäblich nicht in der Lage, meine Muskeln zu entspannen. Ich hatte keine Ah-

nung, dass es meine unglaublich verhärteten Nackenmuskeln waren, die meine Migräneanfälle verursachten. Als ich in einer Gemeinde in Florida sprach, bekam ich wieder einmal schreckliche Kopfschmerzen. Der Pastor schlug mir vor, ich solle mir von einer Physiotherapeutin aus der Gemeinde den Nacken massieren lassen. Ich dachte: »Was kann das schon ausrichten? Ich bin krank - wenn mir jemand den Nacken reibt, wird das auch nichts daran ändern.« Dennoch stimmte ich widerstrebend zu. Als die Frau meinen Nacken berührte, fuhr ich fast aus der Haut. Mein Nacken war so verhärtet und schmerzte so sehr, dass ich es kaum ertragen konnte, wenn sie ihn berührte. Sie ermutigte mich, die Schmerzen vorübergehend auszuhalten und sie die Verspannung meiner Muskeln lösen zu lassen.

Zu meinem Erstaunen hörten meine Kopfschmerzen auf. Das war meine Einführung in die Massage und glauben Sie mir, nach diesem Erlebnis ließ ich mich massieren, so oft ich nur konnte. Massage hilft dem Körper, sich zu entspannen, lässt das Blut bis zur Hautoberfläche zirkulieren, entzieht den Muskeln Giftstoffe, verbessert die Tönung der Haut und vermittelt dem ganzen Körper ein wohliges Gefühl. Ich werde die therapeutischen Vorteile der Massage später in diesem Buch noch ausführlicher erklären.

Obwohl mir die Massage enorm half, musste ich feststellen, dass ich keinen dauerhaften Fortschritt erzielte, weil ich den Stress noch nicht aus meinem Leben verbannt hatte. Die Massagen entspannten mich, doch am Ende des nächsten Tages waren alle meine Muskeln wieder verspannt.

Als ich schließlich die Hilfe von Nahrungsmittelzusätzen mit positiven Veränderungen meines Lebensstils wie Massage und einem entspannteren Tagesablauf kombinierte, begann ich gute Ergebnisse zu sehen. Ich erreichte eine gewisse Entspannung meiner Muskeln, was dazu beitrug, dass ich meine Kopf- und Rückenschmerzen loswurde. Ich spürte auch, dass ich mehr Energie hatte. Doch das geschah nicht über Nacht! Ich hatte meinen Körper lange Zeit missbraucht - im Grunde mein ganzes Leben - und es dauerte fast drei Jahre, bis ich mich wirklich gut fühlte.