

Dr. Elmar Hatzelmann: Märchen zum Thema Ernährung

Der Mann, der viel Wind machte

Es war einmal ein großer starker Mann, der viel Luft brauchte. Er zog sie immer ein und atmete sie mit großem Getöse aus. Es war schon ein bisschen gefährlich sich in seiner Nähe aufzuhalten, da beim Einziehen der Luft ein Sog entstand, der sogar Gegenstände bewegte.

Er gewöhnte sich daran und auch seine Freunde, denn sie wussten, dass es immer sehr windig um ihn herum war. Manche kamen ihm auch aus Sicherheitsgründen nicht mehr so nahe oder versuchten sich immer irgendwo festzuhalten - gerade leichte Personen hatten da ihre Mühe.

Eines Tages kam ein kleines süßes Mädchen in seine Nähe. Es hörte schon von weitem, wie er wie ein Orkan atmete. „Lieber Onkel“, fragte sie, „warum atmest Du denn wie ein Nilpferd? Kannst Du nicht wie ich atmen. Einfach langsam ein und langsam aus. Ich liebe meinen Atem und genieße es, wie er langsam durch meine Nase fließt und dann durch den Hals meine Lungen erreicht, dort sich entfaltet und dann ein wenig dehnt. Das ist jedes Mal sehr spannend und aufregend. Probier das doch auch mal, das tut dir sicher gut.“

Da unser Freund Kinder liebte und es nicht mehr erschrecken wollte, versuche er es.

Das erste Mal seit langem atmete er ganz vorsichtig ein, spürte den Luftzug durch die Nase, erlebte, wie die Nasenflügel sich ausweiteten und beobachtet auch die Ausweitung von Brust und Bauch- und sogar noch eine Spur in den Schultern. Und das Ausatmen ging genauso.

Das war ja wunderbar. Und so begann er ab sofort so zu atmen wie es das kleine Mädchen ihm geraten hat.

Seltsamerweise hatte das ziemliche Folgen. Plötzlich kamen die Menschen ihm wieder näher und er begann auch weniger zu essen, da er jetzt bemerkte, dass er bei einem leichteren Körper auch leichter atmen konnte.

Und so wurde er immer leichter, das Atem wurde leichter und seine Gedanken wurden leichter, das Leben wurde leichter und

Essen für zwei

Es war einmal eine Frau, die hatte zwei Kinder und sie wollte noch viel mehr. Sie liebte sie über alles und freute sich schon auf das Dritte. Leider hatten sie wenig Platz in der Wohnung und so entschied sie sich gemeinsam mit Ihrem Mann und ihrem Kopf noch ein wenig zu warten.

Leider hatten sie dabei ihr Herz und ihren Bauch vergessen. Denn das Herz war schon voller Erwartung auf das dritte Kind und der Bauch unterstützte dies bereits mit Herzenskräften. Daher fing die Frau - ohne es zu merken – an, für zwei zu essen. Das war relativ schnell sichtbar und innerhalb von kurzer Zeit sah der Bauch aus wie ein Schwangerschaftsbauch. Einige Freundinnen sprachen die Frau auf das freudige Ereignis an. Sie musste aber leider auf die Zukunft verweisen. Und der Bauch wurde immer größer und die alte Kleidung wurde immer enger. Auch hatte sie zusehends mehr Schwierigkeiten im Bett zu liegen und Bewegungen wurden - wie bei einer Schwangerschaft - immer behäbiger. Langsam fingen der Bauch und auch das Herz an, sich Sorgen zu machen. Sie wussten nicht was passiert war und in ihrer Not fragten Sie den Kopf. „Hei, du da oben, weißt du was vom dritten Kind?“ Und der Kopf antwortete: „Drittes Kind? Wisst ihr denn nicht, dass wir vor über einem Jahr entschlossen haben, die Planung das nächsten Kindes auf später zu verschieben?“ „Natürlich nicht!“ antwortete der Bauch. „Aber das ist ja wieder typisch. Keiner spricht mit uns, wir müssen uns immer um alles selbst kümmern, wir sind immer die letzten, die was erfahren. Das ist einfach unmöglich!“ Der Bauch wurde ein wenig beleidigend und das Herz war ein wenig schockiert. „Dann kann ich mal wieder alles abblasen – jetzt muss ich nicht mehr für

zwei essen und brauche mich nicht mehr anstrengen. Denn das war ziemlich aufreibend, immer das Doppelte zu essen.“

Nach einer geraumen Zeit beruhigte sich der Bauch und das Herz half ihm, wieder ganz seinen normalen Umfang zu erreichen. So waren die Kilos in kurzer Zeit wieder verschwunden und es entstanden sogar ein paar neue Muskeln - denn die beiden Kinder der Frau wollten ständig Fangen spielen und hin und wieder wollte die Mutter auch dabei gewinnen.

Der Bauer mit dem großen Land

Es war einmal ein Bauer, der hatte ein großes Land. Fast jeden Tag lief er sein Land ab und kam erst am Abend wieder erschöpft nach Hause – das war ziemlich anstrengend und er war müde vom Laufen.

Eines Nachts träumte er, wie schön es wäre, das Land immer bei sich zu haben: Sein rechter Oberarm war das östliche Gebiet und sein linker das westliche. Die Brust war der Süden und sein Bauch der Norden. Ganz weit im Norden konnte er sich noch in seinen Oberschenkeln die weitesten Ländereien vorstellen. Das war prima. So konnte er sich am Morgen beim Frühstück sein Land vorstellen und in Gedanken durch die Gebiete bewegen. Er brauchte nicht mehr herumzulaufen und konnte alles im Sitzen machen. War das eine Freude!

Und es kam noch dazu, dass die Gebiete immer größer wurden, da er sich nicht mehr bewegte und dadurch die körperlichen Ländereien an Umfang zunahmen.

Und so saß er ab sofort nur noch in seinem bequemen Stuhl und träumte von seinem großen Besitz, das seine Diener bestellten. Bald musste er sich einen neuen Stuhl kaufen, denn er wurde zu eng.

Langsam veränderte sich auch sein Land. Manche Gebiete waren nicht mehr fruchtbar und er konnte weniger Ernten. Auch die Flüsse verödeten und es entstand Wassermangel. Da er sich um die Diener weniger kümmerte, wurde mancher Acker nicht mehr bestellt. Und es ging ihm immer schlechter und schlechter.

Eines Tages wurde es ihm zu viel. Es war zwar sehr schön, alles ohne großen Aufwand zu erledigen, aber er erkannte, dass er sich wieder persönlich um sein Land kümmern musste.

Seine Präsenz war entscheidend, sonst war er erledigt.

Zuerst kümmerte er sich um sein Haus und dann war der Garten dran. Nachdem dies in Ordnung war, konnte er sich zu kleinen Ausflügen in die nähere Umgebung aufraffen. Schon nach kurzer Zeit konnte er weite Ausflüge machen und die Fehler, die sich in der Zwischenzeit eingeschlichen hatten, wieder ausgleichen. Und schließlich bereiste er bald wieder sein ganzes Land. Dieses Mal machte er aber nicht den Fehler, jeden Tag alles anzuschauen, sondern verteilte seine Ausflüge auf eine Woche. Ein Tag der Süden, ein Tag der Norden, ein Tag der Osten und ein Tag der Westen. Am 5. Tag sein Haus. Und die beiden anderen Tage ruhte er.

Und in diesem Moment wachte er auf und bemerkte, dass es nur ein schrecklicher Traum war.

Die große innere Familie

Es war einmal eine Frau, die zog weg von Ihrer Heimatstadt in eine andere ferne Stadt. Dort war es sehr schwierig, Freude zu finden und so fühlte sie sich am Anfang ziemlich einsam.

So begann sie mit sich selbst zu sprechen und gewöhnte sich daran. Im Laufe der Zeit entstanden mehrere innere Gesprächspartner. Am liebsten sprach sie mit Ihrem Optimismus und der Lebensfreude.

Manchmal, wenn sie im Cafe saß, begann sie in Stück Kuchen für ihre beiden besten Freunde mit zu essen. Der Optimismus aß am liebsten Sahnetorte, während die Lebensfreude hin und wieder einen Aperitif bevorzugte.

Schließlich wurde eine Konferenz der Teile einberufen, in dem der Gesundheitsteil mit seinem Motto gewann: nur reden, nicht mehr essen und trinken.

Die gute alte Zeit

Es war einmal ein Mann, der in seiner Jugend viel Sport trieb, sehr gut aussah und bei den Mädchen gut ankam. Das ging so viele Jahre und er heiratete die schönste und bekam mehrere Kinder.

Im Laufe der Zeit wurde er aber bequemer. Er investierte viel Zeit in seinen Beruf und auch manchmal in seine Kinder, aber Bewegung fand nicht mehr statt. Dennoch hatte er das alte Gefühl und die Bilder von seinem Traumkörper ganz fest gespeichert. Und er dachte immer wieder daran. Besonders wenn er am Abend noch am Kühlschrank vorbei ging, schaute er hinein und fand noch viele leckere Sachen. Trotz eines reichhaltigen Abendessens konnte er dieser Versuchung nicht widerstehen, denn er wusste, dass er sehr schlank war. Und die Jahre vergingen. Er hatte schon Schwierigkeiten in sein Auto zu kommen und manchmal war es eine Last aufzustehen. Er hörte aber das Essen nicht auf, da er ja immer noch das schöne Bild von seinem jugendlichen Körper in sich hatte. Eines Tages ging er mit seinen Kinder im Winter zum Rodeln. Es machte ziemlich viel Spass auf dem Rodel den Berg herunterzufahren. Aber plötzlich macht er einen Fehler. In einer Kurve fiel er vom Rodel und rollte wie ein kleiner Schneeball den Berg herunter. Es wurde ihm ganz schwindlig und er kam aber in einer ausrollenden Bewegung an. Seine Kinder hatten ihre Freude, er aber wurde nachdenklich. Wie kam es denn, dass er so schön herunterrollen konnte. Da sah er plötzlich den Schlamassel. Denn er konnte sein Füße nicht mehr sehen. Ein kugelrunder Bauch voller Schnee versperrte ihm die Sicht. Was war denn passiert? Das konnte doch nicht sein. Er war doch immer schlank gewesen. Und da verlor er das unrealistische Bild seiner Jugend. Und ab sofort – wenn er mal wieder am Kühlschrank vorbei ging - konnten ihn Fruchtzwerg nicht mehr in seinen Bann ziehen. Denn er wusste, dass er wieder seine Füße sehen wollte, und wieder Kontakt zu seiner früheren Figur haben wollte. Und dies gelang ihm sehr schnell und er freute sich wieder, seine Füße zu sehen und sich auch ohne Atemnot die Schuhbündel binden zu können.

Die Mitte wieder finden.

Es war einmal ein Mann, dem das Leben keine Freude mehr machte. Sich bewegen war schwierig und eigentlich war alles sehr schwer. Hin und wieder gönnte er sich etwas Besonderes zu Trinken und Essen, denn so konnte er ein wenig Ruhe finden. Sonst gab es nichts mehr. Das Herz machte auch schon nicht mehr mit, und er fühlte sich manchmal wie ein Elefant dahin schleichen.

Er wunderte sich, wie es so weit kommen konnte. Denn früher war alles viel besser. Irgendwie hatte er sich vor über 20 Jahren vergessen - sich und all seine wunderbaren Wünsche. Aber wie war das passiert?

Er hatte sich doch 20 Jahre erfolgreich in der Außenwelt bewegt. Und es fiel ihm zum ersten Mal auf, dass er sich dabei selbst und seine Innenwelt ver(g)essen hatte.

Er war begeistert, denn nun wusste er den Grund. Und er entschied sich für einen Wandel.

Er begann sofort, sich mit seiner Innenwelt zu beschäftigen und die übertriebene Ausrichtung auf die Außenwelt zu reduzieren. Er hatte seine Mitte verloren und sie durch Gewicht ersetzt.

Er hatte sich beschwert, weil er die Mitte und seine Balance verloren hatte.

Und wenn er wieder seine Mitte spüren könnte, könnte er das unnötige Gewicht loslassen. Zusätzlich wäre das Herz auch erleichtert und es könnte wieder normal arbeiten. Viele Organe

hätten wieder genug Platz und Energie, um für ihn zu sorgen. Sie waren bislang sehr leise und genügsam, denn das überforderte Herz tat ihnen leid.

Und er wusste insgeheim, dass er in seiner Mitte ruhend nicht nur den Abend, sondern den ganzen vollen Tag genießen könnte. Irgendwas hatte ihn irgendwann ganz früher verwirrt, aber das war lange her und zu Ende. Nun wusste er Bescheid. Seine Mitte würde ihm die wahre Balance geben. Er müsste nicht mehr versuchen im Mittelpunkt zu stehen, sondern er war im Mittelpunkt. Und er freute sich darauf, wieder seinen Mittelpunkt zu genießen, sich leichter zu bewegen, einfach da zu sein, innere und äußere Kraft zu spüren, mit lockeren Schultern und Hüften sich wieder in Besitz zu nehmen und frei zu atmen.

Wie innen, so außen

Es war einmal ein Mann, der hatte eine verrückte Art mit sich umzugehen. Er war schon etwas älter, verhielt sich aber so, als wäre er noch sehr jung. In seinem tiefsten Inneren war er der Überzeugung, dass die Zeit als Baby die schönste war. Er sehnte sich nach diesem Gefühl, aber leider konnte er es nicht mehr finden. Daher war ihm alles zu viel, viel zu viel. Nur Essen und Trinken war wirklich befriedigend und erinnerte ihn an die alten Zeiten. Er fühlte sich dann wieder zurückversetzt ins frühere Paradies. Das führte unausweichlich zu einem höheren Gewicht, das er durch diszipliniertes Abnehmen und andere Mittel in den Griff bekam. Dann kam wieder eine Phase des Essens und des wahren Vergnügens. Und dann kam wieder die Abnehmphase. Er hatte sich an das Auf und Ab gewöhnt, gleichzeitig war es irgendwie lästig - denn in den Abnehmphasen fühlte er sich wie Adam und Eva, die aus dem Paradies vertrieben wurden. Dann lebte er nur mechanisch in den Tag hinein. Da war er einfach weg und spürte sich nicht mehr. Und er wusste immer weniger, wer er war: Der Dicke oder der Normale, der Disziplinierte oder der Gierige, der Mann oder das Baby etc. Irgendwie war alles aus dem Ruder gelaufen. Und so machte er sich auf die Suche nach sich selbst, denn er wusste, dass er etwas Grundsätzliches ändern musste.

Er beobachtete, was ihm Spaß machte und was er konnte. Er durchstreifte in Gedanken seine Kindheit und Jugend und schrieb auf, was ihn damals ausgemacht hatte und worin er vielleicht eine Begabung hatte, auch wenn sie noch so verrückt war. Eins ging nach dem anderen und nach kurzer Zeit hatte er eine lange Liste. Er sah sie an und spürte, dass er ja gar nicht so schlecht war, wie er über sich dachte. Es gab viele Dinge, die gut waren, die er nur vergessen hatte.

Und er fing wieder an, Dinge zu machen, auch wenn sie ihm ein wenig verrückt erschienen. Verrückt war aber nur seine Haltung oder die der anderen. Im tiefsten Inneren wusste er, dass diese Dinge ihn heilen würden. Daher durfte er sich die Erlaubnis geben, sogar ein wenig vor den anderen verrückt zu erscheinen.

Er konnte nichts verlieren, denn er hatte nichts. Er war nichts. So konnte er sich wieder selbst zumuten und sich auf dem Weg zu sich selbst machen. Er nahm sich Zeit für sich – niemand war wichtiger als er selbst. Er hatte mit sich Verstecken gespielt, weil er nicht selbst sein durfte. Aber das war vorbei.

Und wenn man sich verloren hat, muss man wieder den alten Weg finden oder neue Wege gehen. Das brauchte die richtige Zeit und Muße. Und so fand er immer mehr Mosaiksteine von sich. Und dann musste er lachen und lachen und lachen und freute sich an sich selbst.

Die Ohren, die auswandern wollten

Es waren einmal zwei Ohren, die besten, die es je gab. In der Kindheit konnten sie alles hören, jede Stimmung erkennen und beim Musizieren jeden Ton differenzieren – fast wie ein absolutes Gehör.

Als jedoch der Beruf kam, die Belastungen immer größer wurden, ging es mit den Ohren abwärts, denn sie wurden immer mehr missachtet. Sie nahmen zwar noch immer alles in höchster Qualität wahr, aber die Informationen wurden entweder ignoriert oder nicht mehr verarbeitet. Die Ohren fanden das ziemlich enttäuschend, denn so war ihre Arbeit oft umsonst.

So begannen sie sich zu beschweren, aber niemand hörte ihnen zu. Und so entschlossen sie sich, trotzig ihre Arbeit schlechter zu machen. Man würde dann schon merken und hören, wie wichtig sie waren. Zuerst begannen sie, die Qualität zu verschlechtern. Dies wurde aber durch Nachfragen, lauter Sprechen oder durch Ignorieren torpediert. Also mussten sie zu stärkeren Waffen greifen. Ein kleines Rauschen bzw. ein leichtes Pfeifgeräusch waren ihre erste Wahl. Sie wollten ja nur ein wenig ärgern und auf sich aufmerksam machen. Jedoch erzielten sie auch damit keine spürbare Wirkung. Es wurde einfach als Alters- und Stresserscheinung abgetan und das Leben lief einfach so weiter. Die Ohren wussten sich keinen Rat mehr. Sie erhöhten das Pfeifgeräusch, aber die Ignoranz wurde größer. Niemand verstand ihre Botschaft.

So entschlossen sie sich auszuwandern. Sie wollten sich einen anderen Chef suchen, der ihnen die verdiente Anerkennung geben würde.

Und so geschah es auch. Sie gingen auf Wanderschaft und hinterließen einen tauben Chef, der alleine sein Leben meistern musste.

(wird vielleicht fortgesetzt mit einem guten Ende)