

Die Wahrheit liegt auf dem Teller

von Thomas Dannenmann

Wir sind Emotionen durch und durch. Alles, was wir tun, alles was wir sind ist emotional bedingt. Das Unterbewusstsein bildet unseren inneren Antrieb, den eigentlichen Motor und Motivator des Menschen. Es ist die Summe aller Marotten und Launen, Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen, Eindrücke, Motive und Einstellungen. Folglich bestimmt nicht die Ernährung unsere Emotionen, sondern unsere Emotionen bestimmen über unser Essverhalten. Du bist, was Du isst.

Der Autor Markus Lehnert vermittelt dem Leser, wie viel wir von uns verraten, nur weil wir essen, was wir eben essen. Er unterscheidet dabei sieben Essenstypen – Beispiele aus seiner Praxistätigkeit als Hypnosetherapeut in Frankfurt. Diese einzelnen Ernährungsgruppen spiegeln unsere inneren Bedürfnisse wieder. Im Alltag vermischen sich die Linien. Unsere Persönlichkeit ist überaus vielfältig. Er erklärt anschaulich die Zusammenhänge zwischen unseren Ernährungsgewohnheiten und unserer aktuellen Lebenssituation. „Egal welche Symptome unser Körper ausprägt, wir können in diesen Symptomen lesen, wie in einem Buch“, schreibt Lehnert.

Mit dieser Erkenntnis lässt der Autor den Leser nicht allein. Er gibt praktische Anregungen, zeigt Übungen um mit den eigenen Emotionen zu arbeiten. „Raus in die Natur“ – Trauer und Wut nehmen ihren Lauf, Tanzen und Singen, den Baum umarmen. Emotionen bewusst wahrnehmen. Akzeptieren, dass diese Emotionen Teil von uns selbst sind. Selbstliebe und Selbstachtung, Verantwortung für uns selbst, hören auf die Innere Stimme. Und diese Emotionen aktiv leben. Jetzt ist mir klar, warum ich öfter mal Schokolade nasche.



Markus Lehnert, Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst; Hardcover, Klappenbroschur, 256 Seiten, ISBN-13 9783793423027, 16.99 € Allegria Verlag Ullstein Buchverlage GmbH

