

«Mein Leben war ein Chaos»

Fitness-Star Rosemary Conley findet innere Kraft



Rosemary Conley

Quelle: Instagram

Rosemary Conley (76) ist eine der ganz grossen Diät- und Fitnessexpertinnen Grossbritanniens. Nun berichtet die Bestsellerautorin, wie sie sich inmitten von Misserfolg und Krankheit an Gott wandte.

In einem Gastbeitrag bei «Woman Alive» erinnert sich Rosemary Conley: «Der Januar kam. Ein neues Jahr und damit ein Neuanfang. Nach dem Stress der letzten Monate war ich körperlich und geistig erschöpft.»

Nach ihrer gescheiterten Beziehung mit Mike genoss sie es, auf sich allein gestellt zu sein. «Es war eine seltsame Erleichterung. Ich hatte die Hunde Nik und Sheba sowie die Katzen George, Oscar und Harry zur Gesellschaft, so dass ich mich nie einsam fühlte.»

Die Trennung war kurz zuvor erfolgt, am zweiten Weihnachtsfeiertag. Völlig unerwartet lud Mike sie Mitte Januar zu seinem Geburtstag in sein Landhaus ein. «Er kochte ein wunderbares Essen und wir hatten einen fröhlichen Abend. Es war schön, ihn wiederzusehen, aber ich war verwirrt.»

Plötzlich krank

Die Entscheidung, sich zu trennen, war nicht kurzfristig und leichtfertig getroffen worden. Hierzu hatte das Paar sogar für Mike ein Häuschen gekauft und eingerichtet. «Es war verrückt, sich drei Wochen später wieder zu treffen.»

Ende Februar wurde Rosemary unversehens krank. «Ich musste mich ständig übergeben und wurde immer wieder ohnmächtig.» Mike kam und blieb bei ihr, bis der Krankenwagen sie abtransportiert hatte. Eine Woche lang blieb sie im Spital – in dieser Zeit kümmerte sich Mike um die Hunde und Katzen.

Als herausgefunden wurde, dass sie an Gallensteinen litt, schlug der Chirurg vor, die Gallenblase zu entfernen. Damals bedeutete dies, zehn Wochen krankgeschrieben zu sein. Doch sie musste gerade ihr Geschäft auflösen. Ein so langer Ausfall kam für Rosemary Conley nicht in Frage. Da zeigte ihr der Chirurg auf, dass die einzige Möglichkeit, eine Operation zu vermeiden, darin bestand, eine äusserst fettarme Diät einzuhalten.

Besonderer Ort für eine Lektüre

Anders als sonst hatte sie im Krankenhaus Zeit, Frauenzeitschriften zu lesen. Dabei stiess sie auf eine Werbung für das christliche Buch «Power for Living». Es wurde kostenlos angeboten, für alle, die eine persönliche Beziehung zu Gott wünschten. Rosemary Conley bestellte das Buch.

«Ich erhielt es an dem Tag, an dem ich wieder ins Krankenhaus gehen musste, um ambulant ein Cholezystogramm durchführen zu lassen. Bei diesem Verfahren schluckt der Patient eine eklig schmeckende Flüssigkeit, und wenn diese dann die Gallenblase erreicht, zeigt das Ultraschallgerät etwaige Gallensteine an.»

Während sie darauf wartete, dass der Schleim an die entsprechende Stelle gelangte, begann sie mit der Lektüre. «Ich war angenehm überrascht. Ich war zwar dazu erzogen worden, sonntags in die Kirche zu gehen, und ich besuchte während meiner gesamten Kindheit die Sonntagsschule, aber irgendwie kam mir

die Art und Weise, wie die Kirche damals ihre Gottesdienste gestaltete, ritualisiert und unpersönlich vor.»

Zu Jesus hingezogen

Das Buch ging anders an den Glauben heran. «Es war in einer verständlichen Sprache verfasst und plötzlich ergab alles einen Sinn.» Dann wurde sie in den Ultraschall gerufen. «Kleine Steine wurden in meiner Gallenblase gefunden.»

Am Abend las sie weiter. «Dann kniete ich nieder und betete. Mein Leben war ein einziges Desaster – eine zerbrochene Beziehung, eine gescheiterte Firma, keine Arbeit, eine Krankheit, mein Haus würde ich bald verkaufen müssen... Mein Leben war ein einziges Chaos. Ja, ich brauchte göttliche Hilfe.» Sie übergab ihr Leben Jesus Christus.

«Ich zeige dir den Weg»

«Während ich betete, spürte ich, wie mein Körper 'durchgewaschen' wurde. Es gab keine blinkenden Lichter, keine Flammen, keine Donnerschläge oder Rauchschwaden, nur das Gefühl, ganz neu zu sein. Es war, als hätte Gott die Liste meiner Fehler genommen und die Schiefertafel abgewischt. Ich hatte das Gefühl, dass er sagte: 'Ich bin jetzt der Herr deines Lebens. Folge mir, und ich werde dir den Weg nach vorne zeigen.'»

Sie fühlte sich 20 Jahre jünger, erleichtert und zuversichtlich. «Ich hatte sogar das Gefühl, dass er mir sagte, dass ich nicht umzuziehen brauchte. Irgendwie wusste ich einfach, dass alles gut werden würde.»

Vermisst

Am Sonntagnachmittag rief Mike unerwartet an, unter dem Vorwand, dass er die Hunde vermisse. «Er gab zu, dass er mich wirklich vermisste. Mir ging es nicht anders.» Er blieb zum Abendessen. «Wir beschlossen, unsere Beziehung wieder aufleben zu lassen.»

Am darauffolgenden Freitagabend machte Rosemary Mike einen Heiratsantrag. «Dann erzählte ich ihm, was eine Woche zuvor geschehen war.» Nur wenige Monate später wurde auch Mike Christ.

Und Rosemary Conley entwickelte eine Diät, die zu einer Alternative für eine Gallenstein-OP wurde. Sie wurde zur Bestseller-Autorin und Fitness-Expertin par excellence – für ihre Verdienste zeichnete sie das britische Königshaus mit einem Orden aus.

Zum Thema:

[*Kraftvoller als ein Espresso: Mit Glaube zu besserer Fitness*](#)

[*Coach Kim Dolan Leto: Gott im Training an erster Stelle fördert die Fitness*](#)

[*Mehr als Muskeln und Youtube: Flavio Simonetti: Lebe dein bestes Leben*](#)

Datum: 20.02.2023

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Woman Alive / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags