



Elke Weigel

Keine Angst vor deinem Hunger

KörperReich-Essen:
Ratgeber für ein entspanntes Essverhalten



Inhalt

Keine Angst vor deinem Hunger
Ist dieses Buch für dich geeignet?
Habe ich eine Essstörung?
Latente Essstörung
Symptome einer Essstörung
Interview: Ich weiß nicht, ob ich überhaupt eine
Einstellung zu meinem Körper hatte
Essen – ein allgegenwärtiges Problem
Meine KörperReich-Methode beim Essen
«KörperReich-Essen»
Ich will keine Probleme mehr mit dem Essen haben
Dein inneres Körperwesen
Übung: Dein inneres Körperwesen
Kann man ohne Regeln essen?
Kurzgeschichte: Das brave Mädchen
Die ursprüngliche Beziehung zu deinem Körper wird
gestört
Nach dem Körperrhythmus leben
Was verändert sich mit einer guten, ursprünglichen
Verbindung zum Körper?
Interview: Essen hatte Macht über mich
Sei deine eigene Heilerin
Übung: Die eigene Heilerin werden
Kennenlernen: Deine Mahlzeiten
Kennenlernen: Deine Gefühle zum Essen

Kurzgeschichte: Gespräch mit deinem Hunger und seinen Geschwistern
Kennenlernen: Dein Hungergefühl – körperlich
Kennenlernen: Dein Hungergefühl – psychisch
Kennenlernen: Das Gefühl, satt zu sein
Hunger und Sättigung
Gefühle und Hunger
Appetit und Gelüste
Kurzgeschichte: Ich rechne es aus
Moderne Zeiten und Beschleunigung begünstigen
Essstörungen
Kennenlernen: Wann und wo esse ich?
Das Ideal immer leistungsfähig zu sein
Eigenraum
Übung: Raum um mich herum
Essen ist ein komplexer Entscheidungsprozess
Kennenlernen: Was wäre, wenn du niemals sportlich,
schlank oder erfolgreich wärst?
Essen und Bedürfnisse
Ich bin die Königin in meinem Körperreich
Übung: Sei die Königin in deinem Körperreich
Übung: Setze dir eine Krone auf
Symptom: Mein Aussehen ist nicht in Ordnung
Kennenlernen: Wie muss ich sein?
Kennenlernen: Mein Gegenprogramm
Interview: Meine Familie fand mich zu dick
Dein Körper Freund oder Feind?
Selbstbild und Identität
Interview: Ohne Therapie hätte ich es nicht geschafft
Der Verstand darf nicht alles bestimmen
Wie dick darf eine Frau sein?

Übung: Eine Welt für die Frauen
Übung: Tanze deine Schönheit
Kennenlernen: Gefühle unabhängig vom Essen
Anerkennung, Wert und Stolz
Kennenlernen: Deine Schatzkammer
Übung: Liebeslied an deinen Körper
Kurzgeschichte: Trostessen und Vernunftessen
Essattacken
Kennenlernen: Essattacke beschreiben
Übung: Verständnissvoll mit mir sein
Gefühle begleiten
Übung: Verbotenes und heimliches Essen
Übung: Verbotene Lebensmittel
Übung: Genussübung mit einer Frucht
Interview: Durch Wiederholung wurde die Angst immer
kleiner
Essen und deine innere Verfassung
Übung: Ein Bild für deine innere Verfassung
Übung: Erkennen, was mir jetzt fehlt
Trostessen
Sünde oder sinnvoll?
Der seelische Nährwert von Lebensmitteln
Kennenlernen: Was ist dein Trostessen?
Übung: Berührungen, mit denen du ganz bei dir sein
kannst
Übung: Gefühle liebevoll begleiten
Kurzgeschichte: Köstliches Zusammensein
Übung: Mein Spiegelbild bin ich
Spiegelübung 1
Spiegelübung 2
Übung: Erlaubnisurkunde

Mein KörperReich-Weg

Dank

Weitere Übungen und Anregungen auf meiner Webseite:
weigel-elke.de

Bücher und Seminare Sach- und Fachbücher

Online-Angebote

Anhang Essstörungen

Keine Angst vor deinem Hunger

«Ich will doch vernünftig essen, warum klappt das nicht?»

Diese Frage wurde mir schon oft gestellt und in mir taucht dann das Bild von zwei inneren Anteilen in einer Person auf: Der eine Teil bestimmt, der andere muss mitmachen - Aber er will nicht.

Der Bestimmer (er sitzt in deinem Verstand) weiß Bescheid, was gesundes Essen ist und agiert scheinbar vernünftig - der Saboteur (das ist dein Körper) kooperiert nicht, denn er geht seinen Gelüsten nach und sabotiert damit deine Wünsche nach einem bestimmten Gewicht oder Essverhalten.

Ob du einen inneren Bestimmer aktiviert hast, merkst du daran, dass du dir Essensregeln auferlegst, Trainingsprogramme erstellst und dich mit Selbstvorwürfen quälst, wenn du nicht einhalten kannst, was du für vernünftig und notwendig hältst.

Vielleicht erlebst du - wie viele Frauen - deinen Körper als Saboteur, als „Etwas“ das nicht mitspielt und anscheinend nicht kapiert, worum es hier geht: Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden. Also wichtige Dinge. Warum ist der Körper so schwierig?

Nach unzähligen missglückten Versuchen, den Körper zu kontrollieren, halten sich viele Frauen für unfähig und disziplinlos. Sie sind unzufrieden, oft auch unglücklich, über ihr Aussehen und jede Mahlzeit macht ihnen Angst.

Essen ist für viele Frauen ein Kraftakt, der sie den ganzen Tag begleitet. Sie fragen sich, wann sie essen sollen, was sie essen dürfen und ob sie bei den vorangegangenen Mahlzeiten Fehler gemacht haben. Der Gedanke an Essen

löst Unsicherheit, manchmal sogar Verzweiflung und Angst aus. Nicht nur Frauen, die an einer Essstörung leiden, erzählen mir von ihren Schwierigkeiten mit dem Essen. Essen macht auch Menschen Angst, die keine Essstörung haben. Ich habe beobachtet, dass die überwiegende Mehrheit der Frauen Probleme mit dem Essen hat.

Frauen kommen zu mir in die Praxis, weil sie mit ihrem Körper Schwierigkeiten haben, ihn zu dick oder auf eine andere Art falsch finden oder weil sie ihn nicht richtig fühlen und wahrnehmen können. Sie sagen: «Ich fühle mich zu dick, egal, wie viel ich wiege.» «Ich weiß, ich sollte mehr Sport machen, aber ich kann mich nicht überwinden.» Oder «Ich finde mich nicht hübsch, obwohl mir alle sagen, ich sehe gut aus.» «Ohne Make-up gehe ich nie aus dem Haus, denn ich muss immer perfekt sein.»

Manchmal benennen die Frauen ihre Probleme mit dem Essen sofort, manchmal wird ihnen erst nach einigen Therapiestunden klar, dass sie mit einer bestimmten Ernährungsweise ihre Unsicherheit dem eigenen Körper gegenüber zu regulieren versuchen. Sie probieren immer wieder eine andere Ernährungsweise aus, die Medien liefern genug Anregungen dazu, sie starten Sport- und Fitnessprogramme, um den Körper in den Griff zu kriegen und manche würden am liebsten gar nichts mehr essen, weil sie nach jeder Mahlzeit ihren Bauch spüren, er wird dicker und das finden sie unerträglich. Manche wollen mit Gesundheits- und Diättipps nichts zu tun haben. Sagen: «Ich genieße mein Essen» oder «Ich esse, was ich will, Hauptsache ich bin satt», doch immer wieder schleicht sich ein schlechtes Gewissen ein. Die meisten Menschen pendeln zwischen Gewichtskontrolle, Gesundheitsfürsorge, Genussessen und dem Seufzer der Resignation oder Ignoranz hin und her. Viele halten sich für inkonsequent, doch die Ursache für Probleme mit dem Essen ist vielschichtig.

Der Druck gut auszusehen, Gesundheits-, Ernährungs- und Bewegungsvorschriften einhalten zu müssen sind in unserer Gesellschaft so eng miteinander verknüpft, dass die meisten Menschen sich gar nicht vorstellen können, wie sie sich auf einem anderen Weg schön, gesund und in Harmonie mit ihrem Körper fühlen können.

Wir leben in einer Welt, die den menschlichen Körper in einem Maße ins Zentrum der Betrachtung gerückt hat, wie nie zuvor. Medizinisch, medial und individuell wird er untersucht, dargestellt und geformt. Das ergibt, meiner Meinung nach, eine gefährliche Mischung. Die verschiedenen Anforderungen, die sich daraus ergeben, sind so widersprüchlich, dass der einzelne Mensch mehr verunsichert und verstört wird, denn gestärkt und geschützt.

Unzählige neue medizinische Erkenntnisse liefern Fakten, die genetische, physiologische, neurologische und psychologische Zusammenhänge darstellen. Daraus werden Verhaltensempfehlungen wie Ernährungs- und Bewegungstipps abgeleitet und jede Fachrichtung kommt zu anderen Schlussfolgerungen. Die Fachleute sind sich nicht einig, was nun wirklich zu tun ist und das verwirrt. Scheinbar steht immer die Volksgesundheit im Vordergrund und Statistiken über erschreckende Entwicklungen tragen dazu bei, dass sich fast jede Frau sagt: «Ich muss vorsichtig sein. Ich könnte in Bezug auf Ernährung und Bewegung etwas falsch machen.» Das Vertrauen in den eigenen Körper geht vielen Frauen verloren.

Ich bin überzeugt, dass es nicht hilft, weiter nach der ultimativen Diät oder perfekten Ernährungsform zu suchen; auch ideale Trainingsprogramme sind nicht der Weg, Probleme mit dem Gewicht oder Essen zu bewältigen.

Vielleicht denkst du, du könntest dich erst akzeptieren, wenn du weniger wiegst, besser aussiehst, fitter bist, und musst deswegen strenger mit dir sein. Das ist eine Methode,

die meiner Erfahrung nach nicht funktioniert. Du wirst dann nämlich zur Feindin deines Körpers, weil du ständig über ihn bestimmen willst. Wenn dich dein Körper und alles, was mit Essen zu tun hat, stresst, kommst du nicht weiter, solange du keine gute Beziehung zu deinem Körper hast.

Die Lösung des Konflikts ergibt sich, wenn du den Kampf zwischen Bestimmer und Saboteur beenden und dich als Einheit erleben kannst. Ihr beide seid eins, du und dein Körper und Veränderungen können nur einsetzen, wenn ihr in Harmonie zusammenarbeitet. So entwickelt sich echtes Vertrauen in den eigenen Körper. Sowohl die Angst vor dem Hunger, als auch die Unsicherheit bei jeder Mahlzeit und das Unbehagen dem eigenen Körper gegenüber werden dann verschwinden.

Seit fast 30 Jahren helfe ich Frauen dabei, sich in ihrem Körper wohler zu fühlen und ihm zu vertrauen. Ich bin Diplom-Psychologin und Tanztherapeutin in einer privaten Praxis und habe mich auf die Behandlung der Körperschemastörung spezialisiert. Das Körperschema ist der leibliche Aspekt der Identität. Mit einem gesunden Körperschema erleben wir den Körper als ein Zuhause, in dem wir uns wohlfühlen. In «KörperReich-Theorie und Praxis»* habe ich beschrieben, wie körperliche, emotionale und kognitive Variablen bei der Entstehung des Körperschemas ineinandergreifen. Daraus abgeleitet ist die «KörperReich-Methode» entstanden, mit der ich meinen Patientinnen Übungen an die Hand gebe, die ihnen helfen, einen harmonischen Kontakt zu ihrem Körper aufzubauen. Meine Praxis ist ein Heilungsraum für Frauen, die traumatische Erfahrungen erleiden mussten, an Essstörungen erkrankt sind oder sich in ihrem Körper nicht wohl fühlen, aus den verschiedensten Gründen.

*«KörperReich-Theorie und Praxis - Behandlung der Körperschemastörung», mehr Informationen dazu, siehe Anhang.

Ist dieses Buch für dich geeignet?

In diesem Buch möchte ich das Thema Essen nicht aus psychotherapeutischer Perspektive beleuchten, sondern aus einer allgemeinen, lebenspraktischen Perspektive: Wie kann sich eine Einheit entwickeln aus dem, was dein Verstand und dein Körper wollen?

Die Einheit entsteht, wenn du den eigenen Körper als Wunderwerk siehst und erlebst.

Der Körper ein Wunderwerk? Ja, ich sehe den Körper nicht als Saboteur, sondern als Wunderwerk, denn er hat eine eigene Sprache und eine eigene Art zu funktionieren. Appetit, Hunger und Sättigung sind Signale, über die dein Körper mit dir spricht. Sie sind eng verknüpft mit Situationen, Gefühlen und Körpererfahrungen. Je mehr du dir über diese individuellen Zusammenhänge bewusst wirst und sie nicht mehr bekämpfst, desto stärker wird dein Körperbewusstsein. Das ist der Schlüssel zu einem entspannten Verhältnis zum Essen und dem Gefühl: Ich bin in meinem Körper zuhause.

Dieses Buch ist für dich richtig, wenn du sagst:

Ich will meinen Hunger nicht nur austricksen oder verdrängen, sondern ihn wirklich kennenlernen und nicht mehr fürchten.

Ich will mich nicht nach Essensregeln ernähren, sondern spüren lernen, was mein Körper wirklich braucht.

Ich bin offen dafür, dass es nicht um die «richtigen» Lebensmittel und Strategien geht, sondern um eine gute

Beziehung zu meinem Körper.

Ich bin bereit, meine Körpersignale kennenzulernen, statt an Essensplänen festzuhalten.

Ich will Spürübungen, Körperübungen, Bewegungsübungen, Tanzübungen und kreative Übungen ausprobieren.

Ich will meinen Körper als Freund beim Essen kennenlernen!

In erster Linie spreche ich mit diesem Buch Frauen und Mädchen an, da ich durch meine psychotherapeutische Arbeit die meisten Erfahrungen mit Patientinnen gemacht habe. Aber natürlich können die Erkenntnisse und Übungen in diesem Buch auch von Männern und Jungen gelesen und ausprobiert werden. Sie dürfen sich ausdrücklich auch angesprochen fühlen.

Ich verwende in diesem Buch die du-Form, weil darüber Gefühle und Körperempfindungen angesprochen werden und ganzheitliche Veränderungen leichter in Gang kommen. Die Sie-Form aktiviert eher die Verstandesebene und würde die Wirksamkeit meines Konzepts und meiner Übungen erschweren. Selbstverständlich spreche ich in Mailanfragen und anderen persönlichen Kontakten, wie der Psychotherapie oder Fortbildung, alle Frauen und Männer mit Sie an.

Was du in diesem Buch nicht findest:

Rezepte und Essensregeln findest du hier nicht. Für meine Übungen spielt es keine Rolle, ob du Mischkost, vegetarisch oder vegan, kohlenhydratarm oder anders isst, mit jeder Ernährungsweise kannst du die Übungen machen.

Falls du gerade eine Diät machst oder eine andere strikte Maßnahme durchführst, um abzunehmen, ist es besser, du beginnst mit den Übungen erst, wenn dein Programm beendet ist und du herausfinden willst, wie du dich langfristig ernähren möchtest. Das Programm der Weight Watchers und Intervallfasten (16:8) passen nicht zu meinem Konzept.

Habe ich eine Essstörung?

Ich unterscheide zwischen einer latenten Essstörung und medizinisch und therapeutisch behandlungsbedürftigen Essstörungen. Dieses Buch gibt keine Anleitung dazu, wie eine Essstörung geheilt werden kann, die Übungen können dir nur eine ergänzende Unterstützung bieten. Mit den nächsten Fragen kannst du herausfinden, ob du an einer Essstörung leidest.

Eine Form der Essstörung ist die «Latente Essstörung», die sehr weit verbreitet ist, aber nicht als therapeutisch oder medizinisch behandlungsbedürftig angesehen wird. Dennoch leiden Betroffene sehr darunter, dass das Thema Essen und Gewicht ein Dauerthema ist. Es gibt eine einfache Frage, die beantwortet, ob du an einer Essstörung leidest: «Ist Essen mit Leiden verbunden?»

Latente Essstörung

Eine latente Essstörung liegt, meiner Ansicht nach, vor, wenn du eine Frage mit «ja» oder mehrere Fragen mit «manchmal» oder: «je nach dem» beantwortest:

Kontrollierst du dich beim Essen, indem du Kalorien zählst oder eine andere Form der Kontrolle anwendest?

Musst du dich wiegen, um dich zu beruhigen, dass du nicht zugenommen hast?

Machst du dir Gedanken ums Essen und dein Gewicht und kannst nicht entspannt essen?

Gibt es verbotene Lebensmittel, die dir Angst machen, sobald du sie isst?

Wendest du Diäten oder andere Methoden der Gewichtsregulierung an?

Bist du getrieben, Sport zu machen, um dein Gewicht zu regulieren?

Mit einer latenten Essstörung können dir die Übungen in diesem Buch helfen, ein entspannteres Verhältnis zum Essen und zu deinem Körper zu bekommen.

Symptome einer Essstörung

In der Medizin wird zwischen Magersucht (Anorexia nervosa), Bulimie (Bulimia nervosa), Binge-eating-Störung und Adipositas unterschieden. Die Krankheitsbilder unterscheiden sich durch bestimmte Symptome, wobei die Krankheiten auch kombiniert auftreten können.

Mit den folgenden Fragen kannst du herausfinden, ob bei dir eine Essstörung vorliegt, die medizinisch und therapeutisch behandelt werden sollte:

Willst du unbedingt abnehmen?

Denkst du, dass du nicht mehr als ein bestimmtes Gewicht haben solltest?

Kontrollierst du, wie viel du isst?

Hast du Regeln beim Essen?

Macht Essen dir Angst?

Fühlst du dich in deinem Körper nicht zuhause?

Lehnst du vieles an deinem Körper ab?

Kannst du deinen Körper oft nicht richtig spüren?

Erbrichst du nach dem Essen?

Nimmst du Abführmittel?

Nimmst du Appetitzügler oder Entwässerungsmittel?

Denkst du fast den ganzen Tag daran, was du essen sollst?

Wiegst du dich jeden Tag, vielleicht sogar mehrmals?

Hast du Angst vor Gewichtszunahme?

Bist du vor dem Essen oder danach ängstlich, aggressiv oder wie weggetreten?

Fühlst du dich zu dick, egal, wie viel du wiegst?

Hast du häufige Essanfälle mit großen Mengen an Lebensmitteln?

*Isst du eigentlich ununterbrochen den ganzen Tag?
Hast du den Drang, dich zu bewegen, um Gewicht zu verlieren?*

Wenn du eine der Fragen mit ja beantwortet hast, hast du vermutlich eine Essstörung und/oder eine Körperschemastörung.

Wie du siehst, überschneiden sich die Symptome mit einer latenten Essstörung und evtl. brauchst du in jedem Fall Unterstützung.

Viele Mädchen und Frauen schämen sich für ihre Essprobleme oder wollen sich selbst nicht eingestehen, dass sie schon in einem Teufelskreis stecken. Vielleicht denkst du, dass es bei dir noch nicht so schlimm sei oder du könntest es alleine in Griff bekommen. Eine Essstörung ist jedoch psychisch sehr belastend. Niemand sollte das alleine durchstehen müssen!

Wenn du also unter dem Essen leidest, sprich mit einer erfahrenen Therapeutin darüber. Zögere nicht, dir professionelle Unterstützung zu holen, denn eine Therapeutin kann auf deine individuelle Situation eingehen. Psychologische Beratungsstellen oder «Anlaufstellen für Essstörungen» sind eine gute erste Adresse, sie können dir weiterhelfen.

Wenn du akut an einer Essstörung leidest, können meine Übungen dich zusätzlich zur Therapie unterstützen. Erzähle deiner Therapeutin davon, dass du das Buch liest und die Übungen ausprobieren willst. Sie sind eine hilfreiche Ergänzung zur Therapie, aber auf keinen Fall ausreichend.

Wenn deine Essstörung schon abgeklungen ist und du merkst, dass beim Essen immer noch nicht ganz frei bist von Unsicherheiten, dann passen meine Übungen sehr gut.

Interview: Ich weiß nicht, ob ich überhaupt eine Einstellung zu meinem Körper hatte

Carmen, 40 Jahre, (Name geändert) war Teilnehmerin der Gruppentherapie und war auch längere Zeit in die Einzeltherapie bei mir.

Welche Diäten hast du gemacht?

FdH, Weight Watchers, Pfundskur

Was waren deine Probleme, bevor du mit der ersten Diät angefangen hast?

Ich habe mich unsicher gefühlt. Die anderen Mädchen um mich herum wirkten alle fröhlicher, unbefangener, selbstbewusster und schöner. Ich wollte dazu gehören und konnte mir nicht vorstellen, dass ich das, so moppelig wie ich war, erreichen konnte.

Unter was hast du gelitten?

Dem Gefühl, so nicht in Ordnung zu sein, nicht liebenswert.

Was dachtest du über dich?

Alle anderen sind einfach schlank und ich krieg das nicht hin. Ich muss mich anstrengen. Ich mache (beim Essen) etwas falsch.

Was dachtest du über deinen Körper?

Warum kann er nicht einfach schlank sein.

Mochtest du dich?

Eigentlich schon, aber ich wäre gerne toll gewesen, der beliebte Star der Klasse, das war aber dick unerreichbar.

Liebstest du deinen Körper?

Ich weiß nicht, ob ich überhaupt eine Einstellung zu meinem Körper hatte.

Wie war dein Verhältnis zum Essen vor der ersten Diät?

Relativ unbefangen. Aber ich habe schon sehr früh immer wieder gehört, daß ich mit dem Essen aufpassen muss. Das hat mich misstrauisch gemacht.

Was wolltest du mit der Diät erreichen?

Schön sein, beliebt sein.

Was wurde dir mit dem Diätprogramm versprochen?

Wenn du dich nicht an die erste erinnerst, schreibe einfach, an was du dich erinnerst.

Nenne ein, zwei Beispiele, wie es dir versprochen wurde? (Worte, Aussagen, Argumente, Bilder)

Ich nutze hier meine Weight Watcher Erfahrung: Gemeinsam schaffen wir das. Es geht ganz leicht. Du darfst alles Essen, was du möchtest. Du darfst sogar sündigen. In den Treffen von der Leiterin, diversen Broschüren, im Internet.

Wie hast du dich gefühlt, wenn du mit einer Diät losgelegt hast?

Angespannt. Eigentlich wollte ich nicht verzichten, aber ich war überzeugt, dass es notwendig war und ich dazu verdammt war, ab Beginn der Diät Hunger leiden zu müssen.

Erinnerst du dich, ob es bei der ersten Diät anders war als bei den folgenden?

Bei der ersten war die Angst vor dem Verzicht noch nicht so groß, die wurde immer schlimmer.

Was war leicht während der Diät? Was war schwierig?

Die Disziplin aufrecht zu halten. Nicht zu vergessen, dass ich X ja nicht mehr esse. Das Gefühl «ich verzichte» und «ich darf nicht» auszuhalten. Nicht die ganze Zeit an Essen zu denken.

Was hat geklappt?

Ich habe meistens ein bisschen abgenommen, auch mal richtig viel. Das eigentliche Ziel habe ich nie erreicht.

Was nicht?

Meistens habe ich nach den ersten kleinen Erfolgen aufgegeben. Mir immer mehr gegönnt. Meine Einstellung zu mir hat sich nicht verändert. Ich wurde immer unzufriedener mit mir und unglücklicher.

Was hast du über dich selbst gedacht, während du abgenommen hast?

Ich muss es schaffen, sonst versage ich bei etwas, das für alle ganz einfach ist.

Hast du dich gemocht?

Ich glaube nicht. Ich habe mich ungenügend gefühlt.

Hast du deinen Körper geliebt?

Ich glaube nicht, er musste eher geformt und bekämpft werden.

Wie war dein Verhältnis zum Essen während der Diät?

Misstrauisch und ängstlich.

Was hast du mit der Diät erreicht?

Ich war kurzfristig schlanker.

War es genau, wie gehofft oder war das Ergebnis anders?

Ich hatte erwartet glücklicher, selbstbewusster und beliebter zu sein. Das hat nicht geklappt.

Wie war dein Verhältnis zum Essen während der Diät?

Immerzu misstrauisch. Das Essen war mein Feind, auf den ich aber nicht verzichten wollte.

Wie war es direkt nach Ende der Diät?

Wieder unbefangen. Ich war überzeugt, jetzt zu wissen wie richtiges Essen geht.

Was hast du über dich selbst gedacht, wenn du wieder zugenommen hast?

Ich habe schon wieder versagt. Ich bin undiszipliniert.

Hast du dich geliebt?

Nein.

Wie war dein Verhältnis zum Essen während der erneuten Gewichtszunahme?

Ich habe mir mit schlechtem Gewissen immer noch mehr und noch mehr gegönnt. Weil ich müde, erschöpft, gelangweilt war oder mich unter Druck gefühlt habe. Essen war mein Tröster und Verbündeter.

Was dachtest du damals, ist der Grund für deine erneute Gewichtszunahme?

Ich bin eine Versagerin.

Was denkst du heute, was der Grund für die Gewichtszunahme war?

Ich habe meine Unsicherheit, mein Überfordertfühlen, meine Traurigkeit mit Essen betäubt.

Stell dir vor, du würdest der Diätindustrie einen Brief schreiben, was würde darin stehen?

Schreibe diesen Brief hier auf.

*Hallo ihr Betrüger und Falsches Versprecher,
ihr schlagt Kapital daraus Menschen zu verunsichern und ihnen zu suggerieren, dass sie wie sind nicht in Ordnung wären. Ihr behauptet, Abnehmen sei leicht und nur ein schlanker, durchtrainierter Körper sei der Schlüssel zu Erfolg und Glück. Ich werde da nicht mehr mit machen. Ich habe genug davon. Ich bin jetzt die, die ich bin und ich bin toll!
Ohne herzliche Grüße*

Essen - ein allgegenwärtiges Problem

*Wir brauchen Nahrung, um leben zu können.
Also essen wir etwas - und dann geht es uns gut.*

Eigentlich ist es doch ganz einfach, oder?

«Schön wär´s, für mich ist das nicht so», denkst du jetzt vielleicht und du bist damit nicht allein. Für viele Frauen ist Essen alles andere als einfach.

Ich bin mir sicher, wenn man den Stresspegel aller Menschen in Deutschland zur Mittagszeit messen könnte, würden die Werte zwischen 12 und 14 Uhr in die Höhe schießen. Es ist Essenszeit und eigentlich sollte das die Mittagspause sein. Eine Pause, in der wir uns erholen und essen.

Die Realität sieht für die meisten anders aus. Die, die sich selbst etwas kochen, beginnen schon, darüber nachzudenken: Was koche ich heute? Was muss ich noch einkaufen? Oft unter großem Zeitdruck, zwischen Terminen und Erledigungen.

Für viele Berufstätige, die nicht selbst kochen, beginnt die Suche: Wo hole ich mir heute mein Essen? Oder sie pilgern gemeinsam mit KollegInnen in die Kantine und müssen sich neben Geplauder entscheiden, was sie aufs Tablett laden. Manche packen aus, was sie am Morgen vorbereitet haben und hoffen, dass sie immer noch Lust darauf haben.

Schülerinnen geht es nicht besser. Meist haben sie bei Schulschluss schon so großen Hunger, dass der Heimweg eigentlich viel zu weit ist und ihr Weg führt an einem Kiosk oder Laden vorbei, wo sie sich etwas aussuchen, was gerade Lust macht. Auszubildenden und Studierenden geht

es nicht anders als Berufstätigen: Vesper auspacken oder Kanine – zum Bäcker oder Imbissstand?

Mit der Wahl des Essens ist der Stress aber nicht vorbei. Schon beim ersten Bissen fragen sich viele, ob das die richtige Entscheidung war. Macht mich das dick?

Und wer in Gesellschaft isst, muss nebenher Gespräche führen, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen oder sich Kommentare anhören, die einem den Appetit verschlagen können. «Ich mache eine Diät, die fantastisch funktioniert, habe schon 8 Kilo abgenommen.» «Fleisch esse ich gar nicht mehr, ich sag nur Massentierhaltung und CO2.», «Mit Low-Carb habe ich so viel abgenommen!» Oder Mütter fragen: «Schmeckt es dir nicht? Nimm noch mehr.»

Aber auch ohne Gespräche über das Essen geraten manche in Stress, wenn die Kollegin ihren grünen Smoothie nippt oder eine kleine Schale Suppe isst und verkündet, dass sie gar keinen Hunger hat.

In manchen Kreisen hat niemand mehr Hunger. Ein Hungergefühl zu haben, scheint verpönt zu sein.

Auf der anderen Seite gibt es Kochshows und Kochbücher mit exotischen Zutaten und aufwändigen Zubereitungstechniken. Essen ist nicht nur einfach essen, sondern Essen ist für manche eine Ideologie, beinahe eine Religion, auf jeden Fall eine Lebenseinstellung, eigentlich eine politische Haltung.

Ich finde es absolut richtig, sich über Massentierhaltung zu informieren, über CO2 Bescheid zu wissen und global zu denken und regional einzukaufen. Wir beuten unsere Erde aus, leben im Luxus auf Kosten von Menschen in anderen Regionen der Welt, die wegen uns in Armut leben müssen. Das alles zu bedenken, ist wichtig!

Ebenso sollten wir wissen, was unserem Körper schadet, was uns krank macht und wie wir uns gesund ernähren können. Wir müssen wissen, was industriell verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte, Fastfood und Diäten anrichten