



achtsam – diätologisch

Gedanken rund um Diätverhalten, Körperakzeptanz und Achtsamkeit

Gewicht, Essverhalten und was das alles mit mir zu tun hat Teil 2

Mein Essverhalten war zu 100% kopflastig. Unter kognitiver Kontrolle. Ich habe kcal mit einer App gezählt, habe die Energie, die ich beim Sport verbraucht habe, notiert. Habe genau geplant was ich wann esse und war stink sauer auf mich, wenn ich mich nicht an meinen Plan gehalten habe. So ein Klassiker war zum Beispiel, dass ich mir abends fast nie Brot erlaubt habe. Wenn, dann ein Joghurt. Nur hatte ich am Abend nie Lust auf Joghurt. Auf Suppe auch nicht. Die logische Folge war also: wenn ich mal begonnen habe Brot zu essen konnte ich einfach nicht aufhören. Klar was danach kam – schlechtes Gewissen und der feste Vorsatz es morgen besser zu machen. Ob mir etwas schmeckt war nebensächlich, es ging um den Eiweiß- Kalorien- und Fettgehalt.

Heute möchte ich euch meinen persönlichen achtsam essen Weg erzählen und vor allem meine größten Learnings mit euch teilen.

Wie ihr aus dem ersten Teil schon wisst, bin ich also im Sommer 2019 bei Cornelia gelandet. Am Beginn habe ich mich mit so Basics wie Hunger und Sättigung beschäftigt. Hab aber schon geahnt, dass es um viel mehr geht als nur darum. Recht schnell hat sich heraus kristallisiert, dass das Thema Essen bei mir auch viel mit meinem Selbstwert, meinem Selbstbild und meiner Selbstfürsorge zu tun hat.

Im Herbst 2019 hatte ich das erste richtig große AHA Erlebnis. Das klingt aus heutiger Sicht total banal – damals wars aber einfach nur mindblowing! Ich wusste da schon, dass Müdigkeit und fehlende Energie und auch das Bedürfnis nach einer Pause Trigger waren, die mich zum Überessen brachten. Was wir hier aber herausgefunden haben war, dass ich vor allem an Tagen, an denen nichts besonders Spannendes passiert ist, an Tagen, an denen ich nichts „geschafft“ habe, das man irgendwo abbilden konnte, so ganz normale Tage mit einem Kleinkind daheim in mir ein Bedürfnis nach Spannung, nach Aufregung und Abwechslung hervorbrachten. Und genau an solchen Abenden brauchte ich unterschiedliche Geschmäcker und unterschiedliche Konsistenzen. Ich habe so „Essanfälle“ bei denen ich im Kreis gegessen habe und einfach nie zufrieden war als „Fressflashes“ bezeichnet. Und nein, ich war keine Binge Eaterin im klassischen Sinn – zumindest nicht laut Definition. Aber ich habe dann zB. begonnen mit Chips, dann etwas Süßes, dann vielleicht einen Apfel oder ein Brot mit etwas drauf, dann wieder Chips... so lange, bis mir schlecht war. Aber befriedigt war mein Bedürfnis trotzdem nicht.





Die Frage ist nun, was hätte ich gebraucht? Zuspruch, Anerkennung, Lob, die Gewissheit, dass ich das, was ich tue, gut mache. Und zwar nicht von außen, sondern von mir selbst. Mit mir selbst zufrieden sein. Sehen was ich leiste. Nicht nach Lob und Anerkennung von außen zu streben, sondern mir selbst genügen. Aber von der Antwort war ich zu der Zeit noch ziemlich weit entfernt.

Was ich in dieser Anfangsphase des achtsam essen Lernens bemerkt habe, waren 2 wichtige Zusammenhänge:

Erstens: Kalorien zählen und Diätgedanken führen zu mehr Essen und weniger Körpergefühl und am Ende zu Frust und Verzweiflung.

Zweitens: auf die Waage steigen ist keine gute Idee. Wenn du auch schon mal (oder oft) weinend auf der Waage gestanden bist – fühl dich umarmt! Ein Schritt auf die Waage konnte mir den ganzen Tag versauen – oder gleich die ganze Woche.

In dieser Phase habe ich noch sehr viel bewertet. Hab ich es geschafft zu genießen? Hab ich aus Hunger gegessen? Hab ich bei den ersten Sättigungssignalen aufgehört? Ich habe zwar aufgehört Kalorien zu zählen, ich habe aber trotzdem bewertet was ich gemacht habe – noch nicht sehr achtsam, aber ich war ja auch noch in einem Lernprozess.

2020 hat für mich sehr schwer begonnen – ich hab so dringend nach einer Veränderung gesucht aber nichts wollte klappen. Dann kam Corona und auch wenn das keiner hören will – das Frühjahr 2020 hat sich zu meinem Lifechanger entwickelt – denn naja, das Ergebnis heißt Fabian und ist mittlerweile zu einem zuckersüßen, blonden Striezi heran gewachsen und feiert im Dezember seinen 2ten Geburtstag.

In meinem Lernprozess war ich da an dem Punkt, wo es an der Zeit war hinter meine Verhaltensweisen zu schauen und das machte mir damals noch eine riesige Angst. Die kognitive Kontrolle abzugeben und meinen Gefühlen auf den Grund gehen – ähh nein lieber noch nicht. Keine Ahnung wie, aber irgendwie bin ich bei Stefanie Stahl und dem Buch „das Kind in dir muss Heimat finden“ gelandet und langsam aber sicher habe ich mich mit der kleinen Elke und ihren Themen beschäftigt.

2020 gab es dann einen riesen Durchbruch im Coaching mit Cornelia und es war eine unglaublich emotionale Reise. Zum Teil vielleicht auch wegen der Schwangerschaft, aber ich bin generell ein sehr emotionaler Mensch und habe gelernt, dass das ok ist.





Und ab da ging es ordentlich voran und ich möchte hier einige der Punkte zusammenfassen, die ich gelernt habe:

- Ich bin. Es ist nicht nötig mich ständig zu optimieren. Die Menschen, die mich wirklich lieben, lieben mich, weil ich ich bin (so hat es mein Mann einmal gesagt als ich ihn gefragt habe, ob es ihn stört, dass ich seit Beginn unserer Beziehung zugenommen habe).
- Wenn ich mir selbst genüge, spielen Lob und Anerkennung von außen keine Rolle mehr. Ich darf den Druck und den Stress rausnehmen. Ich genüge.
- Essen gibt mir nicht das, was ich eigentlich brauche – im emotionalen Sinn. Wenn ich traurig oder frustriert bin, Ruhe, Anerkennung oder Liebe brauche – dann kann ich mir das nur selbst geben, aber ich kann es nicht über Essen bekommen.
- Mein Körper ist es wert genährt zu werden. Im Sinne von Energie und Nährstoffen. Ich darf meinen Körper annehmen und akzeptieren, so wie er jetzt gerade ist. Auch wenn sich ein Teil von mir immer noch einen anderen Körper wünscht.
- Ich bin wichtig. Meine Bedürfnisse sind wichtig und ich darf sie befriedigen. Wenn ich eine Pause brauche, darf ich eine Pause mache. Wenn ich einen Sonntag in der Praxis verbringen will, darf ich das machen.
- Die Liebe zur Bewegung habe ich neu entdeckt. Die verbrauchte Energie ist mir nicht mehr wichtig. Ich schreibe nicht mal mehr auf wann ich wie lange trainiert habe. Wenn sich die Gelegenheit ergibt – weil ich Zeit habe und Lust drauf habe, dann mach ich Sport so lange ich Spaß habe. Und manchmal taugt es mir auch total, mich so richtig auszupowern!

Vielleicht klingt das für dich alles ganz banal oder du fragst dich, was das alles mit dem Essverhalten zu tun hat.

Bei mir hat sich herausgestellt, dass ich mit einem unglaublichen Stresslevel gelebt habe – immer aus dem Wunsch heraus wahrgenommen, gelobt und geliebt zu werden. Parallel dazu habe ich versucht mein Essverhalten kognitiv (also über den Kopf) zu kontrollieren. Im Stress ist das aber ab einem gewissen Punkt nicht mehr möglich (ihr erinnert euch, der Point of no return) und man endet im Essanfall. Und dann beginnen Selbstabwertung, Zügelung usw. von vorne...

Zu viel gegessen, egal ob hungrig oder nicht, habe ich vor allem dann, wenn ich müde bin, eine Pause brauche, mir langweilig ist oder ich mich sonst irgendwie komisch fühle – denn Gefühle zulassen ist gar nicht so einfach.





Elke Aigner
Diätologin & Achtsam Essen Trainerin
Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin
www.achtsam-diaetologisch.at

Ich habe gelernt, sensorische Sättigung wahrzunehmen und kann zB. Chips essen und damit wieder aufhören. Ich kann auch mit einer Großpackung meiner Lieblingsschokoriegel in einem Haus wohnen. Ich kann ins Naschkasterl schauen und wenn ich merke, dass ich eigentlich nix brauche wieder zu machen. Bei Feiern, im Restaurant und sogar beim Buffet kann ich aufhören, wenn ich angenehm satt bin. Bis zum Unwohlsein überfressen habe ich mich schon ewig nicht mehr. Selten passiert es, dass ich etwas esse das mir nur „ok“ schmeckt. Aber Speisen die ich gar nicht mag esse ich konsequent nicht mehr.

Unterm Strich kann ich heute sagen, dass mein Thema mit dem Essen sehr wenig mit Essen zu tun hat. Heute bin ich nicht schlank. Ob ich schön bin, will ich nicht bewerten. Aber ich weiß, dass ich mir auch in Größe 44 schöne Kleider kaufen darf und kann. Heute bin ich angekommen, in einem Leben in dem Essen keine große Rolle mehr spielt. In dem ich geliebt werde und in dem ich mir selbst genüge.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du weißt, dass du wunderbar bist.

Genau so, wie du jetzt gerade bist!

Alles Liebe,

Elke

