



achtsam – diätologisch

Gedanken rund um Diätverhalten, Körperakzeptanz und Achtsamkeit

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

Es hat noch Jahre gedauert aber im Nachhinein kann ich hier ein Muster erkennen, dass schon in der Schulzeit, beim Führerschein, bei der Matura und im Bachelorstudium da war: immer, wenn ich eigentlich eine Pause brauchte, nicht weiterwusste oder mich ablenken wollte hab ich mir etwas zu essen gemacht.

Heute möchte ich euch mehr über meine persönlichen Erfahrungen rund um Essverhalten, Gewicht und meine persönlichen Hintergründe erzählen. Warum? Um ehrlich zu sein, das habe ich auch lange überlegt – wen interessiert schon wie es bei mir ist? Und so wirklich beantworten kann ich das auch gar nicht. Was ich mir aber wünsche ist, dass du weißt, dass du nicht allein bist. Denn es ist durchaus möglich, egal ob du dick, dünn oder irgendwas dazwischen bist, dass du dich in manchen Verhaltensweisen oder Gedankenmustern wieder findest. Und vielleicht tut dir dann ein Funken Gemeinschaftsgefühl ganz gut!

Nun springen wir ins Jahr 2019. Meine Tochter war 2 Jahre alt und ich noch immer nicht bei meinem „vor der Schwangerschaft“ Gewicht angekommen. Wobei das gar nicht so genau zu sagen ist, denn immer, wenn ich nicht gerade streng Diät gehalten habe, habe ich recht flott ordentlich zugenommen. Damals, also im Jahr 2019 war mir mein Gewicht alles andere als egal und ich wollte abnehmen. Ich weiß gar nicht mehr genau wie, aber irgendwie ist mir in der Arbeit das Thema intuitive eating untergekommen. Oder wars auf Social Media? Ich hatte keine Ahnung von dem Thema und hab mir nur gedacht „ach so ein Schwachsinn, wenn ich essen würde was ich will dann würd ich aufgehn wie ein Germteig“. Anders kannte ich es nicht.

Nach einer kurzen Suche im Internet bin ich bei einer gewissen Mag. Cornelia Fiechtl gelandet. Wer schon mehr von mir gelesen hat weiß, dass ich ein riesen Fan ihrer Arbeit bin, mittlerweile auch mit Cornelia zusammen arbeite und ich sie fachlich wie persönlich sehr schätze. Als ich sie aber die ersten paar Mal traf, war ich noch sehr skeptisch. Coaching war für mich etwas Komisches – ich wollte konkrete Tipps und sie hat eigentlich nur Fragen gestellt. Ich glaube, im ersten Jahr habe ich versucht die „Hunger-Sättigungs-Diät“ zu machen. Das ist sozusagen das, was Leute machen, die intuitive eating bzw. achtsam essen nicht verstanden haben. Und ganz ehrlich, am Anfang hab ich es nicht verstanden! Ich war derart überzeugt davon, dass mein Körper kontrolliert werden muss, dass ich es mir einfach nicht anders vorstellen konnte.





Vielleicht ist hier eine gute Gelegenheit für einen Zeitsprung. Einen großen Sprung in die Vergangenheit. Irgendwo in meine Kindheit: Ich war, seit ich mich erinnern kann, ein kleines dickes Mädchen. Ungeschickt, unsportlich, langsam. Nicht besonders hübsch. Und immer ein paar Kilo zu schwer. Würde ich nur über die Sommerferien 4kg abnehmen (in der Volksschule). Würde ich nur dünner sein, dann würden mich sicher die Burschen cooler finden. Wäre ich dünner, würde ich bewundert werden.

Ich würde gelobt werden – denn das habe ich so oft bei anderen gesehen bzw. gehört. Wer mal wieder wie viel und „so schön“ abgenommen hat, das war immer irgendwie ein Thema. Und ich, die kleine dicke Elke, ich wollte halt auch gelobt werden. Aber geschafft habe ich es nur ganz selten.

Sport war für mich immer ein Mittel zum Zweck. Ich bin zwar immer schon gerne Rad gefahren, aber nie einfach so. Immer mit dem Ziel abzunehmen. Für schwimmen gilt genau das gleiche.

Es gab Phasen in meiner Kindheit und Jugend, da war ich dünner und welche, da war ich dicker. Interessanterweise kann ich mich erinnern, dass ich schon in der Schulzeit immer dann zugenommen habe, wenn ich viel Stress hatte.

Sehr gut kann ich mich aber an die Phasen des schnellen Zunehmens erinnern. Mehrere Kilo in wenigen Wochen – zum Beispiel in der Oberstufe, als es extrem stressig war, ich 3 oder 4 Mal die Woche Nachmittagsunterricht hatte und überhaupt keine Ahnung davon, wie viel Jause oder Mittagessen ich eigentlich brauche.

Als ich für den Führerschein gelernt habe, habe ich nebenbei Tafelweise Schokolade gegessen – einfach als Ablenkung, vielleicht auch als Beruhigung. Matura das Selbe. Im Diätologie Studium wars besonders schwer – denn man hatte ja einem Bild zu entsprechen. Dazu muss ich vielleicht noch sagen, dass ich nicht zu diesen schlauren Menschen gehöre, die total leicht lernen. Nein, ich musste mir wirklich alles hart erkämpfen und habe rückblickend echt keine Ahnung, wie ich das geschafft habe. Was all diese Phasen gemeinsam haben, ist, dass scheitern nie eine Option war. Beim Führerschein oder der Matura oder einer Prüfung durchfallen – das macht man einfach nicht. Wenn man das nicht schafft, was alle anderen auch schaffen, dann hat man sich nicht ausreichend bemüht.

Besonders eindrucksvoll war mein Master Studium. Berufsbegleitend. Viel Zeit im Zug, geblockter Unterricht bis zum späten Abend. Im zweiten Jahr sind wir auch noch übersiedelt. Neben Arbeit und Studium. Und ich kann mich noch ganz genau erinnern, dass ich mir ständig überlegt habe, was ich als nächstes essen könnte. Ich weiß nicht genau wie viel ich in der Zeit zugenommen habe, aber auf jeden Fall viel! Kurz davor war nämlich die Phase in meinem Leben, in der ich echt dünn war.





Ich kam also von einer Phase der extremen Zügelung, in der ich neben der Arbeit kaum etwas zu tun hatte, in eine extrem stressige und fremd bestimmte Phase. Als ich begonnen habe als Diätologin zu arbeiten war ich Single. Und auch mit neuem Freund hatte ich viel Zeit für mich. Ich war in mehreren Musikgruppen, bin zusätzlich zur Musikschule gegangen, habe mehrmals die Woche Sportkurse besucht. Man könnte sagen, ich hatte es richtig gut – aber in Wirklichkeit war ich getrieben von dem Bedürfnis mich zu optimieren.

Besser, schöner, sportlicher zu werden. Um irgendwann... ihr ahnt es ... gelobt und bewundert zu werden.

Um meine Masterthesis zu schreiben habe ich mir Urlaub genommen und viel Zeit zuhause am Laptop verbracht. Es hat noch Jahre gedauert aber im Nachhinein kann ich hier ein Muster erkennen, dass schon in der Schulzeit, beim Führerschein, bei der Matura und im Bachelorstudium da war: immer wenn ich eigentlich eine Pause brauchte, nicht weiter wusste oder mich ablenken wollte hab ich mir etwas zu essen gemacht.

In dem Artikel „ich mein es ja nur gut mit dir“ habe ich viel über Body shaming aus dem engsten Umfeld berichtet. Und das war auch bei mir so. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich von Mitschüler*innen ausgelacht oder beschämt wurde. Nur an einen fiesen Kommentar einer Lehrerin kann ich mich erinnern. Verletzende Aussagen kamen aus meinem aller engsten Umfeld. Und ja, ich weiß, es war nie böse gemeint. Es war immer mit der Idee, dass ich hübscher oder erfolgreicher durchs Leben gehen würde, wenn ich schlank wäre. Weh tut es trotzdem – auch mit einem erwachsenen Blick darauf.

Ob die Tatsache, dass ich Diätologin geworden bin nun gut oder schlecht für mich war, das kann ich gar nicht so eindeutig sagen. Dass ich meinen Beruf so wie ich ihn jetzt ausübe aber liebe, das kann ich mit Sicherheit sagen. Und da wären wir nun wieder im Jahr 2019, in dem ich bei Cornelia gelandet bin.

Und was ich da so alles gelernt habe, das erzähle ich euch im zweiten Teil.

Seid gespannt!

Alles Liebe, Elke

