



achtsam – diätologisch

Gedanken rund um Diätverhalten, Körperakzeptanz und Achtsamkeit

„als Diätologin musst du ein gutes Vorbild sein“

Nikotin und Koffein haben mich durch den Tag getragen. Hunger war mein ständiger Begleiter. Mein Körper und ich hatten keine gute, eigentlich überhaupt keine Beziehung zueinander. Und meine Gefühlslage, die war zu einem großen Teil abhängig von der Zahl auf der Waage. Ja, ich war dünn, aber war ich ein gutes Vorbild? Heute habe ich ein gesundes Essverhalten entwickelt, auf das ich stolz bin. Ich habe die Liebe zur Bewegung wieder entdeckt und arbeite an guten Strategien zur Stressbewältigung. Wenn du mich also siehst und du dir denkst „hui, für eine Diätologin ist die aber ganz schön dick“, dann bedenke bitte: Gewicht ist kein Verhalten. Gewicht ist multifaktoriell und nicht so beeinflussbar wie wir das gerne hätten. Und: Gewicht bzw. Körperform hat nichts mit Schönheit zu tun.

Als Diätologin musst du ein gutes Vorbild sein.

Ja, das denke ich auch. Ich finde es wichtig, dass ich für die kleinen und großen Themen meiner Klient*innen Verständnis habe und durchaus auch als Vorbild wirke. Wobei mir das ehrlich gesagt bei meinen Kindern viel wichtiger ist als beim Rest der Bevölkerung. Nun, wer mich aber persönlich kennt weiß, dass ich nicht unbedingt ausschaue wie man sich eine Diätologin vorstellt. Denn ich bin nicht dünn – im Gegenteil ich bin ziemlich mollig. Manche würden auch dick dazu sagen. Andere würde mich vielleicht als übergewichtig bezeichnen. Wie auch immer man es nennt, dünn bin ich jedenfalls nicht.

Nun könnte ich an dieser Stelle meine ganze Geschichte erzählen – vom aufgepeppelten Frühchen, zum dicken, unsportlichen Kind über die ewig Diät haltende Jugendliche und die endlich dünn gewordene junge Diätologin, deren Alltag aus Kalorien zählen, Sport und Essanfällen bestand, bis zur heutigen Elke, die 2 Kinder hat und versucht im trubeligen Alltag zwischen Kindern, Haushalt und Arbeit nicht unter zu gehen. Im Detail werde ich meine Geschichte irgendwann mal erzählen, heute möchte ich aber auf die Sache mit dem Vorbild sein eingehen.

Denn, ich traue mich mittlerweile sagen, dass ich definitiv ein gutes Vorbild bin.

Früher, als ich wirklich dünn war, beinahe täglich intensiv trainiert habe, meine Kalorienzufuhr gedrosselt habe und mir ganz viele Lebensmittel nicht erlaubt habe, da habe ich auch geraucht und sehr sehr viele Energy Drinks und Kaffee getrunken. Tja, ich glaube es ist schon klar worauf ich hinaus will. Damals, das war in meinen Anfangsjahren als Diätologin, da hatte ich über ein paar Jahre eine wirklich „tolle“ Figur. Ich war dünn. Hab dem Bild einer Diätologin entsprochen. Und ja, ich war stolz. Ja, ich dachte, wenn man sich nur ordentlich zusammen reißt, dann kann jeder dünn sein. Ja, das dachte ich wirklich und deshalb kann ich es auch niemandem verübeln, wenn er/sie so denkt. Das eigentlich Traurige war einerseits, dass ich so davon überzeugt war, dass ich mir selbst jede kleine Gewichtsschwankung extrem übel genommen habe. Ich war mir selbst keine gute Freundin. Ich habe meinen Körper an vielen vielen Tagen gehasst.





Ich stand fast täglich auf der Waage und sehr oft war ich verzweifelt, habe geweint, habe mich noch mehr eingeschränkt und beim Training noch mehr angestrengt. Ich bin so oft über meine eigenen Grenzen gegangen, dass ich mich gar nicht mehr spüren konnte. Mein Körper und ich – wir waren zwei verschiedene was auch immer. Auf jeden Fall waren wir weder ein Team noch eine Einheit. Ich habe nicht mit, sondern gegen meinen Körper gearbeitet. Ich war zu dieser Zeit also dünn. Ich habe Komplimente bekommen, wurde gelobt und bewundert. Für das dünn sein.

Was dahinter stand, das hat niemand bewundert oder gelobt; weil es niemand gesehen hat.

Tja und jetzt sind wir beim Thema Vorbild sein angelangt:

War ich zu dieser Zeit ein gutes Vorbild?

Nikotin und Koffein haben mich durch den Tag getragen. Hunger war mein ständiger Begleiter. Mein Körper und ich hatten keine gute, eigentlich überhaupt keine Beziehung zueinander. Und meine Gefühlslage, die war zu einem großen Teil abhängig von der Zahl auf der Waage. Meine Gedanken drehten sich ums Essen und wenn ich mehr gegessen habe als ich mir selbst erlaubt habe, dann habe ich versucht, das wieder auszugleichen. Ja, ich war dünn, aber war ich ein gutes Vorbild?

In den ungefähr 10 Jahren, die seither vergangen sind, hat sich mein Leben komplett verändert. Ich habe die Liebe meines Lebens gefunden. Den Mann, der mich liebt und akzeptiert so wie ich gerade bin – völlig unabhängig von meinem Gewicht. „weil es bist ja immer du“ hat er mal gesagt, als ich ihn gefragt habe, ob es ihn eigentlich stört, dass ich jetzt so viel mehr wiege als damals. Ein berufsbegleitendes Masterstudium, Schwangerschaften, Alltag mit Kindern und Haushalt und Arbeit, all das hat mein Leben in den letzten Jahren geprägt.

Ich habe aufgehört zu rauchen, weil ich bemerkt habe, dass es mir nicht das gibt, was ich eigentlich brauche. Ich habe eigentlich immer aus 2 Gründen geraucht. Erstens, um Hunger zu überbrücken und zweitens, um mir eine Pause zu gönnen. Naja, also gegen Hunger hilft essen und eine Pause kann ich auch ohne Zigarette machen. Klingt so einfach, hat aber lange gedauert, um es nicht nur im Kopf zu wissen, sondern auch im Körper zu spüren, wahrzunehmen, umzusetzen.

Ich habe mich intensiv mit meinem Essverhalten, meiner Diätvergangenheit und meinem Selbstwert beschäftigt. Ich habe herausgefunden, welchen Zusammenhang Essen und Stress haben und woher mein innerlicher Stress kommt.

Ich habe gelernt, dass Zügelung unweigerlich zu Essanfällen führt und es NICHT daran liegt, dass ich mich einfach nicht zusammenreißen kann. Es ist KEINE persönliche Verfehlung – es ist die Natur. Es ist normal!! Halleluja, ihr wisst gar nicht, was diese Erkenntnis für mich bedeutet hat.

Ich habe viel über die Einflüsse aus meiner Kindheit verstanden, mich mit vielem versöhnt. Angenommen und akzeptiert. Und ganz ganz langsam habe ich losgelassen – das war ein Prozess der etwas mehr als 2 Jahre gedauert hat. Ich habe akzeptiert, dass ich bin, wie ich bin (ohne Wertung). Und dass ich MIT meinen Körper sein darf.

Ich bin nun definitiv nicht dünn, aber mein Essverhalten hat sich grundlegend verändert, und zwar POSITIV!





Heute habe ich eine gesunde Einstellung zum Essen. Essen ist für mich Genuss und Energie. Ich esse abwechslungsreich und ausgewogen und ich esse was mir schmeckt und ich esse nichts, was mir nicht schmeckt!

Ich kann die Bedürfnisse meines Körpers wahrnehmen!

Frustessen, Essen aus Müdigkeit, Langeweile oder zur Stressbewältigung, all das kommt nur mehr ganz ganz selten vor. Eigentlich so gut wie gar nicht mehr.

Ich arbeite daran, gute Stressbewältigungsstrategien in mein Leben zu integrieren. Zugegebenermaßen ist das nicht ganz so einfach, denn Zeit für sich selbst finden während noch so viel zu tun ist, das ist echt nicht leicht.

Wenn ich satt bin, dann kann ich meine Mahlzeit beenden, auch wenn noch etwas auf meinem Teller liegt. Sogar dann, wenn es im Restaurant ist. Sogar dann, wenn es wirklich gut schmeckt.

Wenn ich einen anstrengenden und langen Arbeitstag habe und unterwegs bin, dann Sorge ich für genügend Essen. Ich bin weder gezwungen, mir schnell irgendwo irgendwas zu kaufen noch komme ich völlig ausgehungert nach Hause und „muss“ dann die ganze Welt zusammen essen.

Wenn mir jemand etwas anbietet – Kuchen, Eis, was auch immer – dann sage ich nicht automatisch ja, sondern ich kann meine Körpersignale wahrnehmen – möchte ich das jetzt wirklich essen?

Ich habe übrigens auch aufgehört Alkohol zu trinken. Das hat natürlich auch mit den Schwangerschaften und Stillzeiten zu tun. Nun habe ich mich aber bewusst dafür entschieden, es ganz sein zu lassen, weil mir Alkohol einfach nicht gut tut. Ich bekomme Bauchweh, ich bin total schnell betrunken, bekomme einen Blähbauch und fühle mich auch am nächsten Tag noch richtig unwohl. Dennoch gibt es kein strenges Verbot. Ich hab vor kurzem ein paar Schlucke Radler getrunken und den Rest dann weiter gegeben, einfach weil ich nicht mehr wollte.

Und was mir persönlich sehr viel bedeutet ist, dass ich meine Liebe zum Sport wieder gefunden habe. Sport mache ich nun nicht mehr zum Kalorien verbrennen. Sport mache ich zum Ausgleich, zur Entspannung, zum Auspowern wenn ich den ganzen Tag mit dem Kopf gearbeitet habe. Ich liebe es, an der Donau Rad zu fahren, die Natur zu genießen. Ich liebe es, in meinem Büro am Cross Trainer zu stehen und dem Rhythmus der Musik entsprechend schnell oder langsam zu laufen. Ob der Sport gewinnbringend war, hängt nicht von der Zahl der verbrauchten Kalorien ab. Jede Aktivität, die meinem Körper gut getan hat, war eine gute Aktivität.

Ich bin nun also nicht mehr dünn. Diätmentalität und zwanghaftes Sporteln gehören genauso der Vergangenheit an wie Stressessen und Essanfälle. Auf der Waage stand ich schon 1,5 Jahre nicht mehr. Aber mein Gewand passt mir. In Größe 44. Ja, auch in Größe 44 gibt es hübsches Gewand. Das ist nun die erste Phase in meinem Leben (und ich bin 33 Jahre alt), in der mein Gewicht stabil bleibt, ohne dass ich mein Essen kontrolliere. Vielleicht ist das mein Set Point. Vielleicht verändert sich mein Gewicht in den nächsten Jahren, vielleicht auch nicht.





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

Was ich aber ganz sicher sagen kann ist, dass ich ein gesundes Essverhalten entwickelt habe auf das ich stolz bin. Dass ich gerne Sport mache und dass ich an guten Stressbewältigungsstrategien arbeite.

Wenn du mich also siehst und du dir denkst „hui, für eine Diätologin ist die aber ganz schön dick“, dann bedenke bitte: Gewicht ist kein Verhalten. Gewicht ist multifaktoriell und nicht so beeinflussbar wie wir das gerne hätten. Und: Gewicht bzw. Körperform hat nichts mit Schönheit zu tun. Denn (um meinen wunderbaren Mann zu zitieren): „es bist ja immer du“.

Zu guter Letzt ist mir noch ein Punkt ganz wichtig: wenn es um das Vorbild Sein geht, liegen mir natürlich meine Kinder besonders am Herzen. Es ist mir wichtig, ihnen einen guten und ausgewogenen Umgang mit Essen vorzuleben. Ihnen Genuss zu zeigen, sie aufhören zu lassen, wenn sie satt sind, ihnen nichts zu verbieten und ihnen das Vertrauen in die eigenen Körpersignale nicht abzutrainieren – im Gegenteil, ich will sie in ihrer Wahrnehmung schulen und bestärken. Dazu gibt es sicher auch bald einen eigenen Blogartikel. Ich bewerte und beurteile keine Körperformen. Meine Kinder werden (hoffentlich) nie gemein zu einer dicken Person sein, weil sie lernen, dass jeder Körper und jeder Mensch ok ist und nicht bewertet wird.

Alles Liebe, Elke

