



achtsam – diätologisch

Gedanken rund um Diätverhalten, Körperakzeptanz und Achtsamkeit

„ich mein es ja nur gut mit dir“ Teil 1

Body Shaming, verletzende Kommentare zu Aussehen, Körperform oder Gewicht kommen meiner Erfahrung nach selten von Fremden. Häufig hingegen aus dem direkten Umfeld, aus der eigenen Familie. Wenn dir in deinem Umfeld auffällt, dass eine Person deutlich zugenommen hat (oder abgenommen hat), dann ist es völlig legitim, sich zu sorgen! Es ist aber nicht in Ordnung, dies einfach so anzusprechen! Denn die Veränderung von Körperform oder Gewicht können soooo soooooo viele Gründe haben – auf körperlicher und auf emotionaler Ebene. Und viele davon gehen dich einfach nix an! Reflektiere, warum es dir wichtig ist, dass jemand dünn wird – frage dich, wovor du Angst hast. Und falls eine der Antworten „Mobbing“ ist, dann bitte beginne bei dir selbst! Wenn ich jemanden schätze, gern habe, liebe – mit meinem Herzen, dann tut die äußere Erscheinung nichts zur Sache.

Body Shaming, verletzende Kommentare zu Aussehen, Körperform oder Gewicht kommen meiner Erfahrung nach selten von Fremden. Häufig hingegen aus dem direkten Umfeld, aus der eigenen Familie. Ich hatte einmal eine Patientin, deren Mann eine flapsige, unbedachte Bemerkung über ihr Gewicht gemacht hat. Dieser eine Kommentar hat dazu geführt, dass sie in einen ewigen Kreislauf aus Zügelung und Kontrollverlust gerutscht ist und über die Jahre massiv zugenommen hat.

Auch ich selbst kenne es nur zu gut. Schon als Kind habe ich oft zu hören bekommen, dass ich ja eh recht hübsch wäre, wenn ich nur ein paar Kilo abnehmen würde. Dass ich entweder abnehmen soll oder mir ein anderes Leiberl anziehn soll. Die letzte verletzende Grenzüberschreitung ist erst rund ein Jahr her. Ich hatte mir ein Kleid gekauft und es zu einer Hochzeit angezogen. Es gefiel mir richtig gut. Ich hab mich wohl gefühlt und hübsch. Nun ja, ich bekam folgendes zu hören: „ach das schaut so lustig aus – da werden alle spekulieren, ob du schon wieder schwanger bist“.

Puh, das hat gesessen.

Denn in der Aussage steckt ganz schön viel drinnen: zum einen: ich schau lustig aus. Nicht schön, so wie ich mich gefühlt habe, sondern lustig. Ich weiß ja nicht wies euch geht, aber wenn ich lustig ausschaue, dann empfinde ich das nicht als Kompliment. Das zweite war dann: alle werden spekulieren. Hmmm – alle werden mich anschauen. Alle werden mein Aussehen beurteilen. Objektiv ist das natürlich völliger Blödsinn- Es geht doch um die Braut und nicht um ... naja egal. Der dritte Punkt in dieser Aussage war dann noch das „ob du schon wieder schwanger bist“. Und einerseits ist das „schon wieder“ irgendwie fies – denn mein „Baby“ war zu der Zeit ein ¼ Jahr alt und die Kinderplanung ist eigentlich abgeschlossen und andererseits ist dieses „mollige Frauen könnten auch schwanger sein“ bla bla sehr mit Vorsicht zu genießen! Bitte frag NIE NIE NIEmals eine Frau, die eventuell einen sichtbaren Bauch hat (egal wie klein oder groß) ob sie schwanger ist. Du weißt nie, ob es Zufall ist, es ein Blähbauch ist, sie wirklich schwanger ist und noch niemanden erzählen möchte, gerade eine Fehlgeburt hatte und deshalb zugenommen hat oder vergeblich versucht schwanger zu werden... - ihr merkt, das ist auch so ein Thema, wo ich mich in Rage schreiben könnte, aber dazu schreib ich ein anderes mal mehr!





Nun aber zurück zum Thema Body Shaming aus dem engsten Umfeld. Mir werden viele Geschichten erzählt und einige habe ich selbst erlebt. Einige machen mich wütend, einige unendlich traurig.

Was die meisten dieser Beispiele gemeinsam haben:

meist steckt keine böse Absicht dahinter. Oft ist es ein „ich mein es ja nur gut mit dir“ oder ein „ich will ja nicht, dass du es später mal so schwer hast“. Hier möchte ich eine Geschichte erzählen, die ich mit Erlaubnis teilen darf:

Mich hat das tief im Herzen berührt, weil es aus meinem engeren Umfeld stammt und mir so unfassbar weh tut. Warum? Weil ich es so genau nachvollziehen kann und eine Wut in mir aufsteigt, als wär es mir selbst passiert. Es geht um eine junge Frau. Eine hübsche, unternehmungslustige Studentin. Sie hat unter anderem aus körperlichen Gründen zugenommen – denn sie hat eine Schilddrüsenunterfunktion, einen Hashimoto. In dieser Geschichte spielt auch Stress eine Rolle – so ein Bachelorstudium ist ein Wahnsinn – auch ich hab im Studium massiv zugenommen.

Stress wirkt sich auf mehreren Ebenen aus. Auf körperlicher Ebene, über die Stresshormone, die zu einer Gewichtszunahme (besser gesagt zu einer Energiespeicherung) führen und auf emotionaler Ebene – denn essen ist einfach eine super Stressbewältigungsstrategie (also aus Sicht unseres Gehirns ist es super). Dann kommt natürlich noch das Ausgehen, das Essen gehen mit Freund*innen, Alkohol, Partys und abendliches Pizza bestellen mit ins Spiel. Alles Dinge, die zum Leben dazu gehören, die man als junger (und auch nicht mehr junger) Mensch auf jeden Fall genießen soll.

Wisst ihr, was ich mir für diese junge Frau wünschen würde: Menschen an ihrer Seite die sagen: „hej, ich hab das Gefühl der Stress auf der Uni tut dir nicht gut, kann ich dich irgendwie unterstützen?“ oder „was hältst du davon, wenn ich dir helfe einen Essensplan für die WG zu machen damit du dir ganz schnell und leicht was Gutes kochen kannst“. Oder vielleicht auch: „hast du Lust mal ein bisschen Entspannungstraining zu versuchen – vielleicht hilft dir das im Studium“.

Was diese junge Frau braucht ist Verständnis! Vielleicht auch ein bisschen Hintergrundwissen – wie man sättigende und wertvolle Mahlzeiten zusammenstellt – Studenten WG tauglich und ohne komische Zutaten. Vielleicht auch ein bisschen Hintergrundwissen über Stress und Stressregulation und wie das alles zusammen hängt.

So, was ist nun die Pointe an der Geschichte?

All das, was ich mir für sie wünsche hat sie nicht bekommen.

Was sie aber bekommen hat war ein Angebot. Nämlich ein „wenn du 20kg abnimmst kauf ich dir um 500€ Gewand ein“.

Puhhhh das klingt ja im ersten Moment vielleicht nett, beinhaltet aber so einige problematische Aspekte. Da steckt zum einen die Annahme drinnen, dass mit 20kg abnehmen das Thema erledigt ist. Spoiler – ist es nicht!





Es wäre eher erst der Anfang einer lebenslangen ab- und zunehm Geschichte. Und dann ist die Frage: warum 20kg? Was wäre dann anders? Was wäre dann besser? Selbst wenn es in dieser Geschichte ums Abnehmen gehen würde, 20kg sind schon mega mega viel. Ein riesen Ziel, das eigentlich nicht realistisch erreichbar ist. Und dann klingt das für mich schon auch ein bisschen nach Erpressung. Du machst das; du löst das vermeintliche Problem und ich geb dir dafür Geld. Natürlich wissen ich und auch besagte junge Frau, dass es ein netter Anreiz hätte sein sollen, der nicht böse gemeint war.

Wozu hat es aber geführt? Zu Kränkung und Verletzung. Denn ein sehr nahe stehender Mensch will, dass sie anders ist. 20kg leichter. Schlanker, dünner. Dieser nahe stehende Mensch ist sogar bereit, sehr viel Geld dafür auszugeben. Es muss also irgendwas an dieser jungen Frau falsch sein, denn warum ... und so weiter und so fort...

Nun, was lernen wir?

Wenn dir in deinem Umfeld auffällt, dass eine Person deutlich zugenommen hat (oder abgenommen hat), dann ist es völlig legitim, sich zu sorgen! Es ist aber nicht in Ordnung, dies einfach so anzusprechen! Denn die Veränderung von Körperform oder Gewicht können soooo soooooo viele Gründe haben – auf körperlicher und auf emotionaler Ebene. Und viele davon gehen dich einfach nix an! PUNKT.

Was kannst du tun, wenn du dir Sorgen um eine Person machst, die offensichtlich zu- oder abgenommen hat? Frage, mit ehrlichem Interesse, wie es diesem Menschen geht. Stress? Gesundheitszustand? Familiäre Situation? Kannst du möglicherweise unterstützen? Kannst du für eine Auszeit sorgen? Es geht NICHT darum, jemanden Diät- oder Ernährungstipps zu geben. Es geht darum, Verständnis zu zeigen und Hilfe anzubieten, wenn es nötig erscheint. Aber bitte nicht mit „he, ich seh du hast ordentlich zugelegt, das ist sicher der Stress, komm wir gehen ins Fitnessstudio“.

Und bitte reflektiere deine eigene Einstellung! Warum ist dir dünn sein wichtig. Wovor hast du Angst? Und falls da eine der Antworten „Mobbing“ ist, dann bitte nimm dich selbst bei der Nase und fang genau da an – bei dir selbst. Wähle deine Worte mit Bedacht!

Zeige Verständnis. Mache ein Kompliment für den Humor, die netten Gespräche, die Frisur oder was auch immer du an der Person so schätzt. Gib dieser Person das Gefühl, auch mit einigen Kilo mehr ein toller, wertvoller und schöner Mensch zu sein.

Und was ich noch in aller Deutlichkeit sagen möchte: auch wenn es gut gemeint ist, es tut einfach wahnsinnig weh, wenn man genau von den Menschen kritisiert wird, die einen bedingungslos lieben oder zumindest akzeptieren sollten, wie man jetzt gerade ist.

Denn, Schönheit ist das was wir in jemandem sehen. Es ist keine Beurteilung, keine Bewertung und kein Vergleich. Wenn ich jemanden schätze, gern habe, liebe – mit meinem Herzen, dann tut die äußere Erscheinung nichts zur Sache. Denn, ob du wunderschön bist, kannst du nicht im Spiegel sehen! Und somit beende ich diesen ersten Blogartikel, der ganz tief aus meinem Herzen kommt mit einem Link zu einem unglaublich tollen Lied: https://youtu.be/NFUW6Vj3z_I

Alles Liebe, Elke

P.S.: in den nächsten beiden Beiträgen wird es um restriktive Diäten

und den gesundheitlichen Aspekt gehen!

