

Mit dem Körper sprechen

Ich bin schon seit vielen Jahren stark übergewichtig. Ich habe wahrscheinlich schon alle Diäten, die es auf dieser Welt gibt, ausprobiert und Tausende von Franken hinausgeworfen. Natürlich hatte ich jeweils nach einer Diät Erfolge zu verzeichnen, aber das war leider nur von kurzer Dauer. 20 kg runter und dann wieder weitergegessen wie vor der Diät und sofort waren die Kilos wieder auf der Waage oder sogar noch mehr als vor der Diät. Natürlich war ich auch bei Ernährungsberatungen, aber auch dort kam es mir vor, als ob sie mir alles was ich gerne esse, verbieten wollten. Darum konnte ich mich an diese Pläne auch nur kurz halten, dann fiel ich wieder in den alten Trott.

Dann habe ich die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF angefangen. Dort wurde uns viel darüber gelehrt, wie die Zusammenhänge im Körper aussehen, wie das Essen mit der Psyche zusammenhängt und dass wir als ausgebildete Fachleute auch eine Pflicht gegenüber Patientinnen und Patienten haben, um diese in ihrer Genesung gut zu unterstützen. Dazu gehört bei vielen Krankheitsbildern auch die Aufklärung über gesunde Nahrungsmittel und ausgewogene Ernährung.

Das machte mich natürlich stutzig: Wie sollte ich jemandem helfen können, sich gut, gesund und ausgewogen zu ernähren, wenn ich das nicht mal bei mir schaffe?

Ich habe dann angefangen für mich aufzuschreiben, in welchen Situationen ich was und wie esse.

Ich habe schnell gemerkt, dass für mich Essen in jeder Situation ein Ersatz ist. Egal ob ich glücklich, traurig, gestresst oder ausgeglichen bin, ich habe einfach masslos gegessen. Mein schlechtes Gewissen habe ich dann mit noch mehr Essen unterdrückt.

Ich hatte dann in meiner Ausbildung, das erste Mal Kontakt mit Bodytalk PEP. Wie das Wort schon sagt, es wurde über den Körper geredet. Es wurden keine Verbote oder guten Ratschläge erteilt. Es wurde nur über den Körper gesprochen. Egal ob die Leute dicker oder dünner waren. Es wurde gezeigt, dass alle ein Problem hatten und selten jemand mit sich zufrieden ist. Plötzlich hatten alle den gleichen Nenner. In diesem Moment hat es bei mir einfach Klick gemacht.

Ich durfte dieses Bodytalk PEP noch zwei weitere Male besuchen und es hat mich bestätigt. Ich hatte plötzlich eine andere Sicht auf das Essen, denn ich durfte alles essen, was ich wollte. Ich sollte das Essen aber einfach geniessen und nicht nur herunterschlingen. Fortan konzentrierte ich mich beim Essen darauf, richtig zu kauen und das Essen wirklich zu geniessen. Ich war viel schneller satt. Ich bekam richtig Lust darauf Gemüse und Früchte zu essen, nicht nur weil sie gesund sind, sondern weil ich Lust hatte einen Apfel zu essen.

Ich habe noch nicht sehr viele Kilos abgenommen, aber ich habe zum Essen und zu mir und meinem Körper ein anderes Verhältnis bekommen. Ich möchte meinem

Körper nicht mehr mit Unmengen von Essen schaden, sondern ich möchte das Essen geniessen und mich darüber freuen, dass die Kilos purzeln und ich mir neue Kleider kaufen gehen kann.

Darum möchte ich euch Mut machen, sprecht mit eurem Körper, hört was er sagt und schadet ihm nicht unnötig mit zu wenig oder mit viel zu vielem Essen.

Februar 2014