

Modul 5: Körperakzeptanz

Herzlich Willkommen in deinem Modul 5 des Online-Kurses Gesundheit kennt kein Gewicht. Heute geht es um Körperakzeptanz anstelle von Körperoptimierung. Es gibt in unserer Gesellschaft ganz klare Botschaften darüber, was schön und attraktiv ist und wie man bzw. frau aussehen sollte. Angeblich entspricht nur eine von 40.000 Frauen natürlicherweise diesem momentan herrschenden schlanken Schönheitsideal. Es ist nicht gerade überraschend, dass eine große Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper vorherrscht und diese Unzufriedenheit zieht sich durch alle Altersgruppen. Eine besonders kritische Entwicklungsphase ist die Adolenzens, da Jugendliche speziell zu Beginn der Pubertät ihren Körper als unattraktiv erleben und viele Unsicherheiten und Ängste in Bezug auf ihren Körper angeben. Ein negatives Körperbild kann dabei ungünstige Folgen für die gesamte Entwicklung haben und die Grundlage für psychische Probleme wie Depressionen und Essstörungen sein.

Eine durchschnittliche Frau hasst ihren Körper 13 Mal am Tag – das war zumindest das Ergebnis einer von der Zeitschrift Glamour 2011 durchgeführten Umfrage. 97 Prozent der befragten Frauen hatten mindestens einen Körperhass-Moment pro Tag und manche Frauen gaben sogar an, dass sie an die hundert Hassgedanken pro Tag haben. Wenn du dir mal ganz kleine Kinder anschaust, wie sie sich vor den Spiegel stellen, das Bäuchlein rausstrecken, völlig unbeschwert mit ihrem Körper umgehen und auch Körpervielfalt schön finden, dann müssen wir uns mal fragen, wann das eigentlich was schief läuft. Wir lernen schon in frühester Kindheit, dass wir unsere Körper ablehnen und optimieren müssen. Warum? Das ist ein Milliardengeschäft und verdammt profitabel für diejenigen, die mit der Unsicherheit und dem Selbsthass von Menschen Geld machen. Daher ist auch niemand so wirklich daran interessiert, dass wir unseren Körper mögen. Aber das Gute ist: Alles, was wir gelernt haben, können wir auch wieder verlernen.

Deine Glaubenssätze entstehen aus der Verarbeitung und Bewertung früherer Erlebnisse und bestimmen dein alltägliches Verhalten. Manchmal sagen wir zu Glaubenssätzen auch Überzeugungen oder Meinungen – und du hast sicher bereits die Erfahrung gemacht, dass du eine Überzeugung über den Haufen geworfen hast, weil du etwas Neues gelernt hast. Genauso funktioniert das mit Esszwängen und Körperscham auch.

Die Diätkultur ist wie ein großer, reißender Fluss

[03 min : 05 s]

Möglicherweise regt sich gerade ein innerer Widerstand in dir, weil du denkst, dass du deinen Körper niemals akzeptieren, geschweige denn lieben kannst. Ich kann dir aber sagen, dass es möglich ist, den eigenen Körper zu akzeptieren, egal wie er aussieht. Und selbst, wenn du ihn nicht akzeptierst – und du musst deinen Körper nicht akzeptieren, wenn du das nicht möchtest – du kannst dich dafür entscheiden, dich trotzdem gut um deinen Körper und deine Bedürfnisse zu kümmern. Und möglicherweise habe ich jetzt gleich den nächsten Widerstand in dir ausgelöst, falls du dir jetzt denkst: Selbst, wenn ich meinen Körper liebe, bedeutet das noch lange nicht, dass ihn die Gesellschaft auch akzeptiert und ich werde trotzdem struktureller Diskriminierung ausgesetzt sein, weil mein Körper eben nicht „normschön“ ist. Da hast du natürlich recht, das eigentliche Problem ist nicht, ob wir unsere Körper lieben oder nicht lieben, sondern die Diätkultur, die Gewichtsstigmatisierung und die Fettphobie, die wir ändern müssen. Bis dahin ist es aber auch wichtig, marginalisierte Gruppen zu unterstützen.

Und um mal ein bisschen anschaulicher zu machen: Stell dir mal die Diätkultur wie einen großen Fluss vor und jeden Tag müssen die Menschen diesen Fluss überqueren. Auf diesem Fluss fahren Boote hin und her, die Menschen befördern. Es gibt aber ganz strenge Regeln, wer in diesen Booten mitfahren darf und wo. Du fährst in der ersten Klasse, wenn du schlank bist, wenn du „normschön“

bist, wenn du keine sichtbare Behinderung hast, wenn du gesund bist, allgemein wenn dich die Gesellschaft als „wertvoll“ ansieht [Anmerkung: Und wenn du weiß bist! – das fehlt im Audio]. Wenn du das in den Augen der Gesellschaft nicht bist, dann gibt es bestimmte Möglichkeiten, dass du dir die Überfahrt erkaufen kannst. Vielleicht hast du ein besonderes Talent, sodass dein Aussehen in den Hintergrund rückt, vielleicht ignorierst du deine Bedürfnisse und hast ein sehr ungesundes Verhältnis zum Essen und deinem Körper, um den Erwartungen der Gesellschaft zu entsprechen und darfst dann ausnahmsweise in der dritten Klasse mitfahren. Oder du hast gar keine Mittel und musst durch den Fluss schwimmen, der voller Krokodile und Strömungen und was weiß ich was für Gefahren ist, weil du dir einfach kein Boot und keine Überfahrt leisten kannst.

Und am Ufer stehen ganz viele Leute, die sich überlegen, wie sie denn den Menschen, die durch diesen Fluss schwimmen müssen, helfen könnten. Das sind aber die, die das eigentliche Problem nicht sehen. Momentan ist es so, dass ein paar wenige Menschen sich aufgemacht haben zur Quelle dieses Flusses, weil sie erkannt haben, dass es viel sinnvoller ist, den Hahn abzudrehen, sodass der Fluss gar nicht entstehen kann. Was ich damit sagen will: Wir müssen von beiden Seiten die Diätkultur angreifen: Zum einen, indem wir sie an der Wurzel packen, den Hahn zudrehen, die Quelle trockenlegen, nenne es, wie du es willst. Das wird aber eine Weile dauern. Der Weg dahin ist lang, es ist schwierig, die Quelle stillzulegen und man braucht viel mehr Menschen dazu, die alle zusammenhelfen, um das zu bewerkstelligen. In der Zwischenzeit ist aber dieser Fluss immer noch da und Menschen fallen hinein, werden von den Krokodilen gefressen und ertrinken. Daher ist es wichtig, dass auch da unten am Fluss Menschen stehen, die andere vor dem Reinfallen bewahren und vor allem auch andere Menschen aufhalten, die versuchen, die Menschen, die eben keinen Platz in den Booten bekommen, ins Wasser zu schubsen – sei es, weil sie Profit machen wollen oder weil sie es nicht besser wissen.

Wir müssen also das System ändern und gleichzeitig den Personen, die durch das System unterdrückt und geschädigt werden, Werkzeuge an die Hand geben, die sie stärken. Wir versuchen die Menschen unten aus dem Fluss zu ziehen und ihnen mehr Resilienz zu geben, aber letztendlich müssen wir hoch zur Quelle und die abdrehen, damit die Menschen gar nicht mehr in den Fluss fallen können. In der Psychologie beschreibt der Begriff Resilienz die Fähigkeit, Herausforderungen, Krisen, Rückschläge oder Verluste zu meistern, ohne sich dauerhaft davon unterkriegen zu lassen. Resilienz ist sozusagen das Immunsystem der Seele, die psychische Widerstandskraft, Krisen zu bewältigen und sie als Anlass zu nehmen, sich weiterzuentwickeln. Genau das machen wir in diesem Modul. Du bekommst Anregungen für allerlei Werkzeuge, wie du deinen Selbstwert, deinen Körperrespekt und deinen Körperakzeptanz steigerst – obwohl du in einer Gesellschaft lebst, die nicht „normschöne“ Körper ablehnt.

Hält dich dein Confirmation Bias zurück?

[07 min : 35 s]

Warum ist es überhaupt so wichtig ein gesundes und positives Körperbild zu haben? Ganz einfach: Eine positive Einstellung zum eigenen Körper ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Maßnahmen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit überhaupt greifen. Verschiedene Aspekte eines guten Körperbilds hängen stark mit dem allgemeinen Wohlbefinden und der psychischen Gesundheit zusammen. Jetzt ist es aber so: Dein Kopf glaubt das, was er häufig hört, und hält das für „normal“, was er häufig sieht. Wenn du also ausschließlich umgeben bist von „normschönen“, schlanken, weißen, cis-hetero-Frauen, ganz egal, ob im echten Leben oder in den Medien, dann eiferst du diesem „Ideal“ nach, egal, ob du willst oder nicht.

In den Medien sehen wir zu 95% einen bestimmten Frauentyp, der im echten Leben aber nicht mal 5% ausmacht und es wären wahrscheinlich noch viel weniger, wenn nicht so viele Frauen mit teils sehr ungesunden und unnatürlichen Mitteln versuchen würden, diesen bestimmten Typ anzustreben

und zu erreichen. Natürlich kannst du dich jetzt nicht in eine Nussschale packen und alles, was von außen kommt ausblenden. Du wirst immer über Diätkultur stolpern, in der Zeitung, in Filmen, in Unterhaltungen, auf der Arbeit, einfach überall. Du kannst dich momentan in der Welt, in der wir leben, nicht vollständig davor schützen und du kannst nicht unbedingt beeinflussen, was andere Menschen von dir denken. Wenn dich jemand doof finden will, dann findet sie*er dich doof, egal was du machst und egal wie du aussiehst. Das nennt man auch Confirmation Bias und das ist ein Begriff aus der Psychologie, der die Neigung bezeichnet, Informationen so auszuwählen, zu ermitteln und zu interpretieren, dass diese die eigenen Erwartungen erfüllen bzw. bestätigen.

Ich erlebe das häufig, wenn ich mit jemandem darüber diskutiere, ob dick gleich ungesund ist. Ich rede und rede und selbst die besten Argumente, die schlagfertigsten Er widerungen oder harte Fakten, dass das Gewicht kein guter Marker für die Gesundheit ist, werden einfach beiseite gewischt und zeigen keinen Effekt auf die andere Person. Die andere Person hat eine ganz feste Überzeugung – man könnte sie auch Glaubenssatz nennen, um hier den Bogen zu spannen – der die Wahrnehmung verzerrt und andere Ansichten ausblendet. Ich sehe das auch häufig, bei bestimmten Ernährungsformen und ich war früher auch selbst Opfer des Confirmation Bias. Immer wenn ich eine neue Diät angefangen habe, von der ich geglaubt hatte, sie sei die eine welche, war ich überzeugt davon, jetzt den heiligen Gral gefunden zu haben, weil meine Wahrnehmung passende Argumente dafür gefunden hat, die mich bestätigt haben, diese Diät zu machen. So eine auf diese Weise verzerrte Wahrnehmung trägt auch dazu bei, dass vorgefertigte Meinungen und Vorurteile hartnäckig in den Köpfen der Menschen verankert sind und sich auch mit belegbaren Gegeninformationen nicht ändern lassen. Wir tendieren dazu, uns selbst ein Umfeld zu schaffen, in dem unsere Erwartungen ganz automatisch immer wieder bestätigt werden.

Jetzt kannst du dir beispielsweise selbst sagen: Ich finde meinen Körper nicht schön und er ist schuld daran, dass ich keine glückliche Beziehung habe – ganz egal, ob du in einer Beziehung bist, und dein Körper diese überschattet, oder du keine Beziehung findest und glaubst, dass dein Körper dafür verantwortlich ist. Nun kannst du dich diesem Confirmation Bias hingeben, akzeptieren, dass er deine Wahrnehmung beeinflusst und dich darüber freuen, dass du scheinbar in so vielen Dingen richtig liegst. Die Frage ist: Tust du dir damit einen Gefallen? Bringt dich das weiter so zu denken? Stimmt das wirklich, was du dir denkst? Oder beharrst du vielleicht auf einem Standpunkt, dem jegliche Logik und Argumentation fehlt? Schließlich gibt es ja genügend dicke Menschen, die in einer glücklichen Beziehung sind und deren Partner*in sich einen feuchten Kehricht darum schert, welche Zahl da beispielsweise auf der Waage steht.

Überprüfe deine Glaubenssätze in Bezug auf deinen Körper [12 min : 10 s]

Es kann sich jetzt im ersten Moment überwältigend anfühlen, dass ich vielleicht an einem großen Glaubenssatz von dir gekratzt habe, falls du diesen Glaubenssatz hast. Vielleicht denkst du, dass du dieser Überzeugung von dir hilflos ausgeliefert bist und sie sich auch nicht ändern lässt. Ja, das stimmt, wir können unbewusste Verhaltensweisen nicht von heute auf morgen beeinflussen, aber du kannst dir Rahmenbedingungen schaffen, die es dem Confirmation Bias schwer machen:

1. Erweitere deinen Horizont

Du hast es in der Hand, mit welchen Meinungen und Argumenten du dich den ganzen Tag umgibst, wie offen du für andere Ansichten bist und ob du über den Tellerrand hinausschauen willst. Du kannst nicht alles beeinflussen, aber einiges. Je mehr du dir deine eigene kleine Welt schaffst, umso häufiger wirst du dich darin zurückziehen und dich bestätigt sehen. Suche mal ganz gezielt nach Gegenbeweisen zu deinem Glaubenssatz und setze dich damit auseinander.

2. Zwinge dich zur Objektivität

Wichtig dabei ist, dass du nicht wieder in deine eigene Wahrnehmung abrutschst, die nicht zwangsläufig richtig ist, sondern wirklich objektiv bist. Nicht alles, was dir im ersten Moment als unmöglich oder falsch erscheint, ist auch wirklich unwahr. Nimm dir Zeit, Fakten zu überprüfen, und deine eigene Auffassung zu hinterfragen. Klar ist es nicht einfach, sich vielleicht an der einen oder anderen Stelle eingestehen zu müssen, dass man falsch gelegen hat. Nimm dir Zeit, die Fakten zu prüfen, denn nur so kannst du die Dinge sehen, wie sie wirklich sind – und nicht so, wie du sie gerne sehen würdest.

3. Überprüfe deine persönliche Hypothese

Der Confirmation Bias hilft dir dabei, deine eigene Wahrnehmung zu bestätigen – auch wenn sie vielleicht falsch ist. Die Lösung, diese Wahrnehmungsverzerrung zu überwinden, besteht also darin, diese persönliche Hypothese zu überprüfen und wenn sie sich als unwahr herausstellt, zu verändern. Oft verändern sich Glaubenssätze bereits, wenn du sie mit ein paar Fragen durchdringst und ihre Nutzlosigkeit verstehst und dazu machen wir jetzt eine kleine Übung.

Du suchst dir einen negativen Glaubenssatz in Bezug auf deinen Körper heraus, beispielsweise den gerade schon genannten: „Ich finde meinen Körper nicht schön und er ist schuld daran, dass ich keine glückliche Beziehung habe.“ Oder ein anderes Beispiel: „Ich kann nur schöne, trendige Kleidung tragen, wenn ich schlank bin.“

Im Folgenden habe ich eine Tabelle für dich vorbereitet mit zehn Fragen, die du dir zu diesem einen Glaubenssatz stellen kannst, um solche Glaubenssätze, die dich einschränken erkennen und verändern zu können:

Einschränkende Glaubenssätze zu deinem Körper erkennen und verändern	[14 min : 55 s]
Mein Glaubenssatz ist:	
Frage 1: Wo und wie genau schränkt Dich dieser Glaubenssatz ein?	
Frage 2: Willst Du diesen Glaubenssatz weiter glauben?	
Frage 3: Bist du sicher, dass dein Glaubenssatz wahr ist?	

Frage 4: Warum bist du dir so sicher, dass dein Glaubenssatz wahr ist?
Frage 5: Gilt der Glaubenssatz in allen Fällen und wirklich immer so?
Frage 6: Woher weißt Du, dass der Glaubenssatz wahr ist?
Frage 7: Was wäre, wenn genau das Gegenteil wahr wäre?
Frage 8: Welche Beweise für das Gegenteil kennst Du schon?
Frage 9: Gibt es Menschen, die in der gleichen Situation andere Glaubenssätze haben?
Frage 10: Haben diese Menschen in der gleichen Situation damit mehr Erfolg?

Schaffe eine Umgebung, in der Körperakzeptanz möglich ist [17 min : 10 s]

Nachdem du dich jetzt mit deinen Glaubenssätzen in Bezug auf deinen Körper auseinandergesetzt hast – und ich bin mir sicher, das war nicht einfach – bekommst du jetzt ein paar ganz konkrete Anregungen, wie du dir eine Umgebung erschaffen kannst, in der Körperakzeptanz möglich ist.

1. Putze deinen Social Media Feed aus

Das kannst du sofort machen. Stoppe das Audio und entfolge auf Social Media 10-20 Accounts, die dir das Gefühl geben, du seist nicht schön genug, nicht schlank genug, nicht klug genug oder nicht wertvoll.

Mini-Übung: Wie oft checkst du das Aussehen oder die Körpergröße anderer Menschen auf Social Media? Wie fühlst du dich, wenn du dich mit ihnen vergleichst? [17min : 50 s]

2. Umgib dich mit mehr Diversität

Falls du diesen angesprochenen Accounts schon entfolgt bist – oder es gerade getan hast – dann ist es jetzt an der Zeit, dir etwas mehr Vielfalt in deinen Social Media Feed zu holen. Du weißt nicht, wem du folgen sollst? Dann gib beispielsweise bei Instagram in der Suche einen Hashtag ein, von dem du mehr sehen willst und stöbere dich durch die Accounts, die ihn verwendet haben. Alternativ kannst du bei deinen Lieblings-Influencer*innen nachschauen, wem sie so folgen. Pausiere jetzt das Audio und suche dir 10-20 neue Accounts, die dir das Gefühl geben, du bist gut so wie du bist.

3. Hör auf negativ mit mir zu reden und behandle dich selbst auch so wie deinen liebsten Menschen auf der Welt

Ich kann es nicht oft genug sagen: Sei dir selbst die beste Freundin und sprich mit dir selbst wie mit deinem liebsten Menschen auf der Welt. Wenn du jahre- oder jahrzehntelang negativ mit dir selbst geredet hast, lässt sich das oft nicht so leicht abstellen. Wenn du dich das nächste Mal in der Situation wiederfindest, dass du negativ zu dir oder deinem Körper sprichst, dann probiere folgendes: Beschreibe deine Umgebung so neutral wie möglich, alles was du siehst, hörst und riechst. Kommen die negativen Gedanken zurück, dann sage ihnen, alles klar, ihr seid wieder da, aber ich konzentriere mich jetzt weiter darauf, meine Umgebung zu beschreiben. Du kannst das entweder laut machen oder in deinem Kopf.

4. Verbinde dich mit deinen Bedürfnissen

Halte mehrmals am Tag inne und versuche dich mit deinen Bedürfnissen zu verbinden. Nutze dafür gerne deine Emotionen wie du es in Modul 3 geübt hast.

5. Habe Verständnis und Selbstmitgefühl mit dir

Es klappt alles nicht so, wie du es dir vorstellst? Du findest deinen Körper immer noch doof wie vor dem Kurs und dein Essverhalten ist alles andere als entspannt? Hab Verständnis mit dir. Du hast möglicherweise seitdem du denken kannst gegen deinen Körper gekämpft. Eine richtige Freundschaft passiert in der Regel auch nicht von heute auf morgen, besonders wenn man sich vorher misstraut hat.

6. Kultiviere Dankbarkeit

Du kannst ein Dankbarkeitstagebuch schreiben, es gibt wundervolle Dankbarkeitsmeditationen und wenn dir das zu viel Aufwand ist, dann frag dich einfach jeden Abend beim Zähneputzen, was schön an diesem Tag war und überlege dir drei Dinge, für die du heute dankbar warst. Bei der jahre-, wenn nicht sogar jahrzehntelangen Kritik am Körper und der eigenen Figur ist es wichtig, auch einmal wahrzunehmen und wertzuschätzen, was Dein Körper bereits alles für Dich getan und mit Dir erlebt oder vielleicht sogar durchgestanden hat.

Mini-Übung: Was hat dein Körper bereits alles Großartiges vollbracht?

[21 min : 50 s]

7. Schaffe deine Diätwerkzeuge ab

Du musst dich nicht wiegen, du musst keine bestimmte Anzahl an Schritten pro Tag laufen, du musst dich weder vermessen noch irgendwelche Erwartungen erfüllen. Ich sage nicht, dass du dich nie wieder auf die Waage stellen darfst oder dein Fitnessarmband in den Müll schmeißen sollst. Doch es kann helfen, wenn du dir eine Auszeit davon gönnst. Nimm sie dir so, wie es sich für dich richtig anfühlt. Manchen Menschen hilft es, sofort alle Diätwerkzeuge zu verbannen. Anderen, wenn sie ein Werkzeug nach dem anderen abschaffen.

Mini-Übung: Erinnerung dich daran als du das letzte Mal auf die Waage gestiegen bist. Wie hast du dich davor gefühlt? Als du dann die Zahl gesehen hast, wie hat das deine Stimmung geändert und wie hast du dich danach gefühlt? Hat das Wiegen beeinflusst, was du an dem Tag gegessen hast und wie du dich bewegt hast?

[22 min : 50 s]

8. Setze Grenzen

Selbst, wenn es dir gelingt, deinen Körper (besser) zu akzeptieren, heißt das nicht, dass deine Umwelt mitzieht. Du darfst dich gegen Bodyshaming und Fettphobie wehren, du darfst ganz klar Grenzen setzen und Diet Talk Einhalt gebieten. Weder dein Körper noch dein Essverhalten stehen zur Diskussion.

9. Fett ist kein Gefühl

Fett ist kein Gefühl, es ist ein Gedankenmuster, das wie eine Nebelwand für andere Gefühle darstellt. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, was dahintersteckt, wenn du sagst: „Ich fühle mich fett!“. Fühlst du dich schuldig? Beschämt? Verletzt? Hilflos? Einsam? Warum? Zu erkennen, welches Gefühl das eigentliche Problem ist, ist ein erster und wichtiger Schritt, um diese Gedankenmuster hinter dir zu lassen.

10. Wenn du alleine nicht weiterkommst, dann hole dir professionelle Hilfe

Wenn du trotz aller Körperakzeptanzarbeit täglich oder sogar mehrmals täglich negative und belastende Gedanken über deinen Körper und/oder deine Essgewohnheiten hast, dann ist es vielleicht gut, um Hilfe zu bitten und sich Hilfe zu holen. Versuche, einen Therapeut*in, die auf Essstörungen und/oder Körperarbeit spezialisiert ist, zu finden.

Ein Wort zu Vergleichen

[25 min : 05 s]

Dir ist sicher klar, warum du deinen Social Media Feed ausputzen und mehr Diversität in ihn reinholen sollst. Trotzdem möchte ich noch ein paar Worte zum Thema Vergleichen sagen. Wir neigen dazu, das Leben von anderen für perfekt zu halten. Wir denken, wir sind nicht erfolgreich genug, nicht spontan genug, nicht interessant genug, nicht schön genug und nicht schlank genug. Doch vergiss nicht, dass andere Menschen uns auch nur das zeigen, was sie uns zeigen wollen. Ihre Ängste, Sorgen und Zweifel bekommen wir häufig nicht mit. Du kannst nicht wissen, ob die strahlende Laune nur aufgesetzt ist, ob sich hinter einem „perfekten“ Essverhalten eine Essstörung verbirgt oder sie ihren Körper ablehnen und sich nachts in den Schlaf weinen. In einer Welt, in der wir nur einen Mausklick oder eine App davon entfernt sind, uns ständig mit den schönsten, klügsten und erfolgreichsten Menschen vergleichen zu können, ist es nur natürlich, ins Zweifeln zu kommen. Sobald du anfängst, dich zu vergleichen, wird es immer jemanden geben, die*dem du nicht das Wasser reichen kannst.

*Das Vergleichen ist das Ende des Glücks,
und der Anfang der Unzufriedenheit.*

Sören Kierkegaard

Und es stimmt: Eine Blume schaut sich auch nicht auf der Wiese um und vergleicht sich mit anderen, ob sie die schönste ist. Sie blüht einfach. Auch du musst dich nicht ständig mit anderen messen und deine Energie damit verschwenden, besser zu sein. Lass andere ihren Weg gehen und bleib bei dir. Die folgenden beiden Fragen können dir dabei helfen, die Unsinnigkeit der allermeisten Vergleiche aufdecken. Gerade wenn es um die Themen Gewicht, Ernährung und Gesundheit geht, vergleichen wir oft Äpfeln mit Birnen. Jeder Mensch ist unterschiedlich, wir haben eine andere genetische Ausstattung, unterschiedliche Voraussetzungen und andere Geschichten. Vieles von anderen klingt erst einmal toll und verliert beim näheren Hinschauen seinen Reiz und eventuell erkennst du den hohen Preis, den die andere Person dafür zahlt. Falls du dich also mal wieder mit Menschen misst, die andere Startbedingungen und andere Ziele haben als du, frage dich:

1. **Ist dieser Vergleich sinnvoll?**
2. **Möchte ich wirklich so leben wie diese Person?**

Ich habe in meinem Leben schon unzählige Vorher-Fotos gemacht und hab mir ausgemalt, wie es wohl ist, wenn ich dann mein Nachher-Foto daneben stellen kann. Und ich dachte wirklich, mich würden diese Bilder von anderen inspirieren und motivieren. Ich dachte, wenn die das können, dann schaffe ich es auch. Mir war überhaupt nicht klar, wie sehr mir Vorher-Nachher-Bilder schaden

können. Sie bringen dein Gehirn dazu, Dinge zu vergleichen, die nicht vergleichbar sind. Wir vergleichen uns selbst mit dem Körper eines anderen Menschen und mit dem „Erfolg“ des anderen ohne überhaupt zu wissen, wie dieser Menschen diesen Körper erreicht hat, welche Opfer dafür gebracht wurden, ob das auf eine gesunde Weise geschehen ist, ob diese neue Figur, die das Nachher-Bild zeigt überhaupt nachhaltig ist oder ob dieser Mensch glücklich ist.

Dein Körper ist aber nicht der der Person, die du auf dem Bild siehst und was für sie funktioniert hat, muss noch lange nicht für dich funktionieren. Und es kann dazu führen, dass du dir ein unrealistisches Ziel setzt und eventuell sehr ungesunde Verhaltensweisen wählst, um dieses Ziel auch zu erreichen. Außerdem sind Vorher-Nachher-Bilder immer nur Momentaufnahmen und wir wissen nicht, was wir damit feiern. Es könnte eine Essstörung sein, ein Verlust, eine Krankheit, ein Trauma, ein Missbrauch – wir wissen es einfach nicht. Erwiesenermaßen führen Fitspiration-Posts bei den Frauen, die sie sich angesehen haben, zu schlechter Laune, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und einer geringeren Selbstachtung, besonders wenn sie bereits Probleme mit ihrem Körperbild haben, eine Essstörung oder essgestörte Verhaltensweisen. Selbst wenn die Studienteilnehmer wussten, dass die Bilder manipuliert waren, nicht echt oder gefotoshopped sind, hatten sie trotzdem dieselbe negative Wirkung auf sie und vor allem ihr Selbstwertgefühl. Selbstverständlich entscheidest du selbst, ob du dir Vorher-Nachher-Bilder oder andere Fitspiration-Posts anschaust. Ich glaube aber, dass wenn du dich ständig Situationen aussetzt, die dich immer wieder in den Vergleich zwingen und dir ein ungutes Gefühl geben, du dir selbst Steine in den Weg zu mehr Körperakzeptanz legst. Erlaube es dir, eine Situation und Umgebung zu schaffen, in der dein Selbstwert bestärkt wird und dein Selbstbewusstsein aufblühen kann.

Aber um mich lieben zu können, muss ich abnehmen! [30 min : 15 s]

Es sind oft die vielen kleinen Dinge, die einen Unterschied machen können. Du musst dir kein riesengroßes Ziel setzen. Du musst beispielsweise deinen Körper gar nicht lieben. Meiner Meinung nach baut diese Vorstellung von Selbstliebe und uneingeschränkter Körperakzeptanz unnötigen Druck auf. Kennst du den Gedanken? Wenn ich endlich xy Kilo abgenommen habe, dann kann ich meinen Körper akzeptieren und mich vielleicht sogar selbst lieben. Hat das jemals geklappt? War es jemals genug?

Es wird sich nichts daran ändern, wie du dich in deinem Inneren fühlst, wenn du dich nur darauf konzentrierst, die Zahl auf der Waage oder dein Aussehen zu verändern. Klar, es kann gut sein, dass du dich besser fühlst, wenn du abgenommen hast. Aber hat dieses Gefühl jemals angehalten oder kam dann immer dieses Stimmchen: Noch 1-2 Kilo, dann ist es perfekt... Nur dass das Stimmchen nach den 1-2 Kilo immer noch da war und du immer noch Angst hattest, in bestimmten Situationen die „Kontrolle“ über dein Essverhalten zu verlieren und du dich vor Festen und Feiern gefürchtet hast, weil du wusstest, da gibt es Essen, das nicht in deinen „Plan“ passt. Du hast dich vielleicht schuldig gefühlt, wenn du „Ausnahmen“ gemacht hat und hast sehr viel Zeit, Geld und Energie in Essenspläne und Diäten gesteckt. Möglicherweise hat deine Waage bestimmt, ob heute ein „guter“ oder „schlechter“ Tag ist? Vielleicht warst du geradezu süchtig von Komplimenten von außen und am Boden zerstört, wenn du keine Bestätigung (mehr) bekommen hast? Vielleicht hast du dich als Versager*in gefühlt, weil du es einfach nicht „geschafft“ hast, abzunehmen oder du hattest permanent Angst, das verlorene Gewicht wieder zuzunehmen? Möglicherweise tust du das alles noch in diesem Moment?

Falls du glaubst, dass du dich endlich mehr lieben und akzeptieren wirst, wenn du Gewicht verloren hast und/oder endlich so aussiehst, wie du es dir erträumst, dann muss ich dich enttäuschen. Wenn deine Selbstakzeptanz oder deine Selbstliebe an Bedingungen geknüpft ist, dann ist sie immer nur vorübergehend. Der Ur-Glaubenssatz bei einem gestörtem Essverhalten (aka Diäten) oder

Essstörungen: Ich bin nicht gut genug. Manchmal ist einem dieser Glaubenssatz gar nicht bewusst, manchmal vielleicht schon und man glaubt trotzdem, dass man es nicht verdient, glücklich zu sein oder man glaubt, die Lösung liegt im Außen. Mein Inneres kann ich nicht kontrollieren, aber meinen Körper kann ich händeln. Wie wir aber mittlerweile wissen, bleiben dabei die Bedürfnisse und die Selbstfürsorge auf der Strecke. Körperrespekt ist die Voraussetzung, um Frieden mit dem Essen und dem Körper zu schließen.

Darf ich meinen Körper nicht mehr verändern?

[33 min : 10 s]

Ich hatte meinen Follower*innen Anfang des Jahres die Frage gestellt: „Wenn du wüsstest, du könntest ab morgen kein Gramm mehr ab- oder zunehmen, wie würde das dein Denken und deine Handlungen beeinflussen?“ Die Reaktionen waren total gegensätzlich. Die eine Hälfte meinte, dass dadurch eine Last von den Schultern fallen würde und sie sich endlich um die eigenen Bedürfnisse kümmern könnten und das tun, was ihnen Spaß macht und nicht mehr das, was die Gesellschaft erwartet. Die andere Hälfte fand die Vorstellung schrecklich, nichts mehr am eigenen Körper verändern zu können und hatte einen ganz großen Widerstand gegen die Vorstellung.

Health at Every Size sagt aber nicht, dass du nichts an deinem Körper mehr verändern kannst oder darfst. Health at Every Size hilft dir aber auch dabei einzugestehen, dass unser Gewicht ähnlich wie die Schuhgröße oder die Körpergröße auch zu einem großen Teil genetisch bestimmt ist, wir weniger Einfluss darauf haben, als wir denken, und Diäten nun mal eben nicht schlank machen, sondern dafür sorgen, dass der Setpoint, das Gewicht, das unser Körper anstrebt, nach oben steigt. Das gesamte System von Diäten und „gesunder Ernährung“ fußt auf falschen Annahmen, z. B., dass das Gewicht eine Sache der Willenskraft sei. Dabei ist das Gewicht zu ca. 70 % genetisch bedingt und jede Diät treibt diesen im Gehirn verankerten Sollwert nach oben. Die anderen 30 %, mit denen wir willentlich unser Gewicht beeinflussen können, werden nur geringfügig durch Ernährung bestimmt, sondern vielmehr durch soziale Sicherheit, Erkrankungen, Stress, Schlafverhalten, Viren, Bakterien, Umweltgifte und andere Faktoren. Diäten sind ein Heilmittel, das nicht funktioniert, für eine Krankheit, die es nicht gibt.

Erst der Respekt dem eigenen Körper gegenüber erschafft den inneren Wunsch und die Motivation, gut für sich selbst zu sorgen, sich gesund zu ernähren und wirklich gesunde Verhaltensweisen zu wählen – und das völlig unabhängig vom eigenen Körpergewicht. Du hast dich in diesem Kurs schon intensiv damit beschäftigt, was dahintersteckt, dass du deinen Körper ablehnst. In der folgenden Übung werden wir den Gedanken mal weiterspinnen.

Welche Motivation steckt dahinter, den eigenen Körper zu verändern? Welches Gefühl willst du damit erzeugen? Willst du geliebt werden? Akzeptiert? Willst du dazugehören oder nicht mehr auffallen? Willst du dich sexy fühlen? Selbstsicher sein? Ernstgenommen werden? Machst du Diät, um deinen Selbstwert aufzuputschen? Fühlst du dich weniger wert, wenn du keine Diät machst?

[35 min : 25 s]

Und jetzt frag dich mal: Wenn es keinen Druck von außen geben würde, wenn du nicht mehr das Gefühl hättest, die Erwartungen von anderen erfüllen zu „müssen“, wenn du in einem Vakuum aufgewachsen wärst, in dem Körper und das Aussehen absolut nicht wichtig wären, was wäre dann für dich anders? Wie würdest du dann deinen Körper sehen?

Der Mensch hat ein angeborenes Bedürfnis nach Schönheit und Ästhetik. Menschen haben Spaß daran, sich auszudrücken, extravagant zu sein, cool zu sein, sich hübsch zu machen. All das ist völlig ok. Health at Every Size sagt dir nicht, dass du nichts mehr an dir verändern darfst. Es hilft dir vielmehr dabei, die Motivation dafür zu erkennen. Machst du dich schön, weil es von dir erwartet wird oder weil du Spaß daran hast? Kleidest du dich auf eine bestimmte Weise, weil man „das so macht“ oder drückst du dich damit aus?

10 Anregungen, um dein Körperbild zu verbessern [37 min : 45 s]

Zufriedenheit – auch mit deinem Körper – kommt aus deinem Inneren. Glück entsteht dadurch, wie du dich fühlst und nicht wie du aussiehst. Früher habe ich immer gedacht, dicke Menschen, die ihren Körper akzeptieren, lügen sich etwas in die Tasche. Ich war so in meiner Diätmentalität gefangen, dass ich es nicht für möglich gehalten habe, dass sich jemand in einem größeren Körper wirklich wohlfühlen kann. Heute weiß ich: Körperakzeptanz hat nichts mit deinem Spiegelbild zu tun. Ein schlanker, normschöner Körper ist kein Garant dafür, dass jemand den eigenen Körper akzeptiert und/oder liebt. Körperakzeptanz geht in jedem Körper. Den meisten von uns fliegt sie aber nicht zu, sondern ist hart erarbeitet. Und auch du kannst, wenn du möchtest, daran arbeiten.

Alles, was dir dabei hilft, deinen Körper auf positive Weise zu spüren und dich mit ihm zu verbinden, hilft dir auch dabei, dein Körperbild zu verbessern und deine Körperakzeptanz zu stärken. Hier sind 10 Anregungen für dich, wie du einen großen Schritt in Richtung Körperakzeptanz gehen kannst.

- 1. Umgib dich mit Menschen, die dir guttun, die dich bestärken und die dich so akzeptieren, wie du bist.**
- 2. Schenke dir jedes Mal ein Lächeln, wenn du dein Gesicht im Spiegel siehst.**
- 3. Trage Kleidung, die dir passt und in der du dich wohlfühlst. Sortiere Kleidung aus, die dir zu klein oder die unförmig ist.**
- 4. Mache eine Liste an Dingen, die du an dir oder deinem Körper magst oder schreibe sie auf kleine Zettel und gib sie in eine Dose, sodass du dich bei Bedarf jederzeit daran erinnern kannst, was für ein wundervoller Mensch du bist.**
- 5. Nimm dir bewusst Zeit, um deinen Körper zu verwöhnen. Kaufe dir beispielsweise eine neue Bodylotion und creme dich damit ein. Wenn es dir unangenehm ist, bestimme Teile deines Körpers einzucremen, dann konzentriere dich beispielsweise auf Hände oder Gesicht oder andere Bereiche, die für dich ok oder neutral sind.**

6. **Feiere die Einzigartigkeit von Menschen, indem du an jedem anderen Körper etwas Positives suchst und benennst, beispielsweise von Fremden auf der Straße oder auch von Menschen in deinem Umfeld. Ich wette mit dir, es gibt keinen Körper, an dem nicht irgendetwas schön ist.**
7. **Probiere es mit mehr Achtsamkeit, z.B. Meditation, progressive Muskelentspannung oder Yoga**
8. **Verwende Alternativen für das Verb „müssen“, z.B. „ich darf“, „ich kann“, „ich will“, „ich habe die Möglichkeit“, „ich entscheide mich für“**
9. **Nutze Affirmationen für mehr Körperakzeptanz (siehe Anhang)**
10. **Bewege deinen Körper aus Freude**

Mir ist natürlich ganz klar, dass nicht jeder Vorschlag passend für jede*n ist. Daher such dir nun drei davon aus, die du diese Woche (oder diesen Monat) umsetzen willst.

Was ich diese Woche tun werde, um mich mehr mit meinem Körper zu verbinden: [41 min : 30 s]
1.
2.
3.

Bewegung ist ein oft unterschätztes Werkzeug, um dich wieder mit deinem Körper zu verbinden. Menschen mit Diätgeschichte verbinden Bewegung oft mit zwanghaftem Sport. Wie du diese Verknüpfung auflöst und beginnst, Frieden mit Bewegung zu schließen, darum geht es nächste Woche im sechsten und letzten Modul.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit deinen Wochenaufgaben. Wenn du Fragen hast, wie immer gerne jederzeit und natürlich gilt auch diese Woche: Iss doch, was du willst!

Deine Antonie

Quellen

Saunders et al. 2018: Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior and Social Net-working*, 21, 343-354.

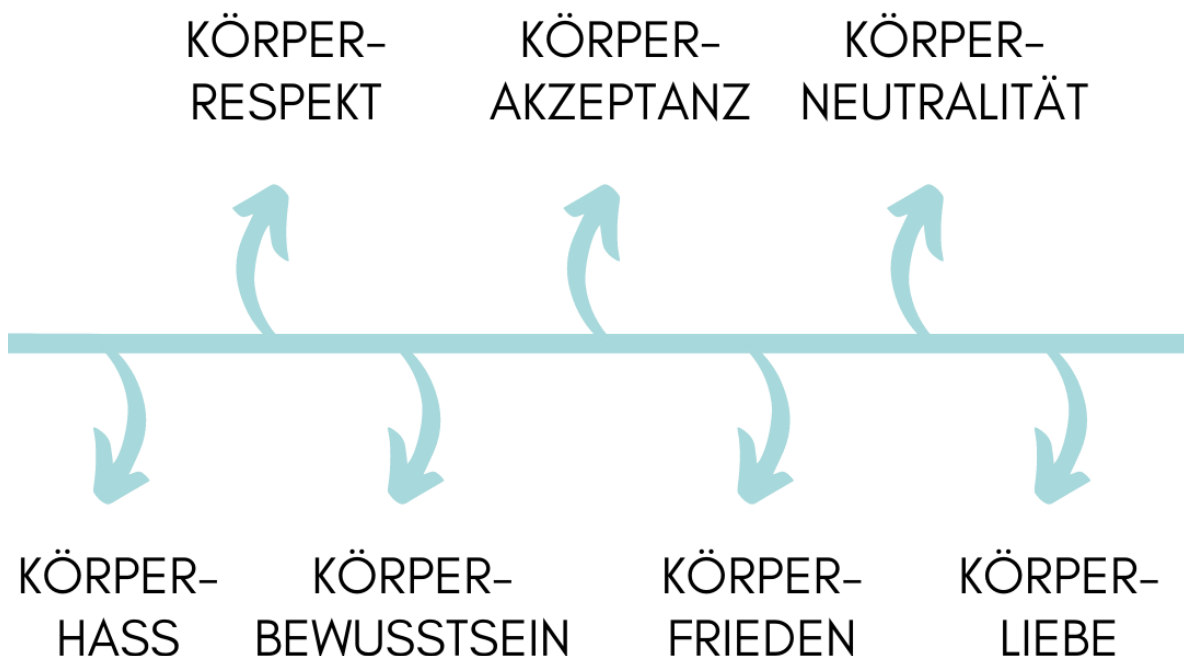
Schär, M.; Weber, S. (2015): Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. *Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35*, Bern und Lausanne

Slater et al. 2017: #fitspo or #loveyour-self? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image* 22, 87-96.

Umfrage Glamour: <https://www.glamour.com/story/shocking-body-image-news-97-percent-of-women-will-be-cruel-to-their-bodies-today>

Suche nach Beratungsangeboten: https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/suche-nach-beratungsangeboten/beratungsstelle/list/Entry/?no_cache=1&tx_bzgabeberatungsstellensuche_pi1%5BfSended%5D=ok&cHash=37a25a3c4a97409070191bd1cc1d05f6

Wo befindest du dich auf dem Körperbild-Spektrum?



@drantoniepost

<https://www.instagram.com/p/CCTkm2NFJ1V/>

Affirmationen für ein neutrales Körperbild

Mein Aussehen
bestimmt nicht
meinen Wert.

Ich bin so viel
mehr als nur
ein Körper.

Es ist normal,
dass mein Körper
sich verändert.

Ich kann meinen
Körper respektieren,
auch wenn ich ihn
nicht liebe.

Ich bin aus so
vielen Gründen
ein wertvoller
Mensch.

Heute will ich
gut für mich
sorgen.

Mein Körper kann
wunderbare
Dinge tun.

Ich behandle
meinen Körper mit
Freundlichkeit und
Mitgefühl.

Ich entscheide mich
dafür, nette Dinge
über meinen Körper
zu sagen.

@drantiepost

<https://www.instagram.com/p/CF1YsSdFDSb/>