

GESUNDHEIT KENNT
KEIN GEWICHT

MODUL 6

FREUDE AN
BEWEGUNG



In Modul 6 gehst du dieses Thema ganz individuell und behutsam an, sodass du lernst, die Freude an Bewegung wiederzuentdecken.

Modul 6: Bewegung aus Freude

Herzlich Willkommen zu deinem sechsten und letzten Modul im Online-Kurs „Gesundheit kennt kein Gewicht“. Ganz zum Schluss dieses Kurses geht es um Bewegung aus Freude. Ich sage extra Bewegung, weil ich das Wort „Sport“ in meiner Arbeit versuche zu vermeiden. Warum? Für die allermeisten Menschen mit chronischer Diätvergangenheit und/oder essgestörten Verhaltensweisen ist das Wort Sport negativ belegt. Bei Sport während der Diäten ging es um „Kalorien verbrennen“, „Mahlzeiten verdienen“, den „Körper formen“ und häufig auch um „Wiedergutmachung“ oder „Bestrafung“. Bei manchen Menschen ging das Bodyshaming in einem so frühen Alter los, dass sie Bewegung nie als Freude ansehen konnten, sondern immer nur als Mittel zum Zweck, um einen „besseren Körper“ zu bekommen. Und selbst, wenn du mal eine Zeit in deinem Leben hattest, beispielsweise als Kind, als Bewegung reiner Spaß und reine Freude war, so ist es sehr wahrscheinlich, dass dir diese Unbeschwertheit verloren gegangen ist als die Diätkultur Bewegung zur Pflicht erklärt hat:

„Ohne Fleiß keinen Preis. Sei stärker als deine stärkste Ausrede. Eat clean, train dirty. Hör nicht auf, wenn es weh tut, hör auf, wenn du fertig bist. Abgerechnet wird am Strand. No pain, no gain. Schmerz ist nur Schwäche, die deinen Körper verlässt.“

Vielleicht hörst du es: Mir schnürt es die Kehle zu, wenn ich solche Motivationsprüche höre. Bewegung wird neben Ernährung und Willenskraft als das Wundermittel gehandelt, um Gewicht zu verlieren. Und selbstverständlich können Menschen mit Ernährung und Bewegung ihren Körper formen. Das geht aber auch nur bis zu einem gewissen Grad und was noch viel wichtiger ist: Nicht jede*r kann das tun, ohne die eigene geistige Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Nur weil jemand anders sagt: „Was ich kann, kannst du auch.“ oder „Was ich schaffe, schaffst du auch.“ Ist das noch lange nicht die Wahrheit. Ich finde es sogar sehr gefährlich, solche Sätze zu sagen.

Du schuldest niemandem Bewegung

[3 min : 00 s]

Was mir an dieser Stelle auch noch ganz wichtig ist: Du musst weder Sport machen, noch dich auf irgendeine Weise bewegen, um ein wertvoller Mensch zu sein. Dir muss deine Gesundheit noch nicht mal wichtig sein und selbst, wenn du überhaupt gar nichts dafür tust oder vielleicht sogar aktiv und bewusst deiner Gesundheit schadest, dann hast du trotzdem Respekt verdient. Healthism (oder Healthismus) bezeichnet eine extreme Form der Gesundheitsorientierung, die uns ebenfalls die Diätkultur beschert hat mit diesem eingetrichterten Glaubenssatz „es geht doch gar nicht um die Figur, sondern um Gesundheit“. Dass sich jetzt Schlankheitswahn als Gesundheitswahn verkleidet, macht die Sache nicht besser, meiner Meinung nach ganz im Gegenteil: Die fixe Beschäftigung mit Gesundheit und gesundheitsförderlichen Maßnahmen kann sogar ideologische Züge annehmen, das eigene Denken und die eigenen Verhaltensweisen prägen und sogar zu einem wesentlichen Element der emotionalen Stabilität werden lassen.

Problem 1: Das kann alles andere als gesund sein, Stichwort Orthorexie. Bei diesem – noch nicht als Essstörung anerkannten Krankheitsbild – zwingen sich die Betroffenen zwingen zu „gesunder Ernährung“ und haben Angst, durch „ungesunde Ernährung“ krank zu werden. Sie definieren dabei selbst, was für sie als gesund gilt, und diese selbst auferlegter Regeln können letztendlich zu psychischen und physischen Beeinträchtigungen führen.

Problem 2: Wenn Gesundheit zu einem moralischen Must-have gemacht wird, schließt das eine ganze Reihe Menschen aus: Menschen mit Behinderungen, mit psychischen Krankheiten, mit chronischen Krankheiten oder Menschen, die beispielsweise durch einen Unfall oder ein anderes Ereignis bleibende Schäden davongetragen haben, um mal nur ein paar Beispiele zu nennen. Du

schuldest niemandem Gesundheit und du schuldest niemandem Bewegung – egal, wie gesund oder krank du bist, egal, was du gestern, heute oder sonst irgendwann gegessen hast und egal, welche Größe oder Form dein Körper hat.

Bewegung kann einen sehr positiven Einfluss auf deine Gesundheit haben, du bist aber in keiner Weise verpflichtet, dass Bewegung eine Priorität oder auch nur ein Bestandteil deines Lebens ist. Bewegung aus Freude – aber nicht unbedingt aus Zwang – macht gesünder und glücklicher, erhöht die Lebenserwartung und fördert die geistige Gesundheit. Die Diätkultur trägt jedoch aktiv dazu bei, Menschen die Lust an Bewegung zu nehmen und als i-Tüpfelchen gibt's die Schuld für die eigene „Disziplinlosigkeit“ noch obendrauf. Es gibt eine 2012 eine an der Universität von Alberta (Kanada) durchgeführte Studie, die zeigt, dass Student*innen, die zuvor eine Folge „The Biggest Loser“ angesehen hatten, bei der Befragung im Anschluss eine negativere Einstellung zu Bewegung hatten als die Teilnehmende*innen, die eine andere Fernsehshow angesehen hatten. Falls du „The Biggest Loser“ nicht kennst: Das ist Diätkultur in ihrer Reinform. Die Teilnehmer*innen während dieser mehrwöchigen Abnehmshow essen extrem wenig und trainieren stundenlang pro Tag. Sie kämpfen, sie leiden, sie überanstrengen sich und die Zuschauer*innen verinnerlichen, dass Bewegung eine grauenvolle Erfahrung ist, bei der man sich selbst an die eigenen Grenzen bringen und extreme Leistungen vollbringen muss. Genau diesen Glaubenssatz stellen wir in diesem Modul auf die Probe. Du erfährst, wie du die Verknüpfung zwischen Bewegung und Quälerei in deinem Kopf anfängst aufzulösen und was dir dabei hilft, Bewegung wieder als freudige Angelegenheit anzusehen, die deinem Körper guttut.

Gib dir die Erlaubnis, dich *nicht* zu bewegen

[7 min : 00 s]

Wenn du schon gemerkt hast, dass dich die Sätze am Anfang getriggert haben, dann sei bitte vorsichtig. Es war Absicht, sie an den Anfang zu stellen. Fang mal mit diesem Modul an und achte bitte ganz genau darauf, wie es dir dabei geht. Es kann sein, dass du einfach noch nicht soweit bist, um dieses Modul jetzt schon anzugehen. Das ist völlig ok. Es geht vielen so, dass es ihnen leichter fällt Körperakzeptanz und Intuitiver Ernährung anzufangen als mit der dritten Säule von Health at Every Size, der intuitiven Bewegung bzw. Bewegung aus Freude. Ich habe das schon so oft gehört, dass es wirklich bei vielen wirklich einige Monate gedauert hat, bis sie sich überhaupt mal mit dem *Gedanken* an Bewegung beschäftigen konnten. Oder vielleicht hörst du auch zu den Menschen, für die Bewegung und Sport schon immer ein Hassthema waren und du hast eine abgrundtiefe Abneigung gegen Bewegung. Egal, ob du regelmäßig trainierst oder Bewegung vollständig vermeidest, du hast hiermit die Erlaubnis, dich nicht zu bewegen, bis du an dem Zeitpunkt bist, an dem du dich wirklich von dir aus bewegen *willst*. Versuche auch bitte nicht, dich mit anderen zu vergleichen. Jeder Mensch hat ein ganz individuelles Bedürfnis nach Bewegung und Erholung und deine Bedürfnisse werden ganz anders aussehen als die der Menschen in deiner Umgebung und was du auch nicht vergessen darfst: Die Menschen um dich herum sind eventuell immer noch in ihrer Diätmentalität gefangen und bewegen ihren Körper vielleicht auch nicht aus einer inneren Motivation, sondern so, wie es in den Augen der Gesellschaft als akzeptabel oder erstrebenswert gilt. Wir alle haben einen unterschiedlichen Bewegungsdrang, genauso wie wir unterschiedlich viel essen müssen, um uns satt und zufrieden zu fühlen.

Anstatt dich zu zwingen, deinen Körper zu bewegen oder dich schuldig zu fühlen, weil du nicht auf diese kleine Stimme in deinem Kopf reagierst, die dich anschreit, deinen Körper zu bewegen, nimm dir jetzt eine Auszeit von Bewegung, wenn du das möchtest. Das gehört bei ganz vielen Menschen dazu und ist Teil deiner Heilung, wenn du deine Diätmentalität ablegen willst. Von diesem Ort der vollständigen Erlaubnis, dich nicht zu bewegen, kannst du überhaupt nur anfangen, darauf zu hören, ob dein Körper gerade nach Bewegung oder nach Ruhe verlangt. Wenn du die ganze Zeit immer nur

im Kopf hast „ich muss“, dann hat es keinen Platz für „ich brauche“ oder „ich will“. Gib dir diese Erlaubnis und wenn dein Körper soweit ist, dann wirst du es wissen. Ich sage es jetzt nochmal, weil es so wichtig ist: Falls du im Moment das Gefühl hast, dass dich dieses Modul unter Druck setzt oder wenn du beim Bearbeiten merkst, dass dich dieses Modul triggert, dann brich es ab und gehe zum Beispiel zurück zum Modul „Bedürfnisse erkennen“, wiederhole ein anderes Modul oder lass diesen Kurs jetzt erst mal sacken und komme später auf dieses Modul zurück. Es läuft dir definitiv nicht weg. Wenn du dich aber bereit fühlst, dann legen wir jetzt los.

Die Sache mit dem inneren Schweinehund

[10 min : 50 s]

Vielleicht denkst du gerade: Aber es bringt doch nichts, wenn ich mich nur ein bisschen bewege, so wie es mir Spaß macht. Damit Bewegung auch wirklich effektiv ist, muss ich mich doch verausgaben oder zumindest richtig ins Schwitzen kommen, oder nicht? Die Antwort ist: Oder nicht. Ein kleines Beispiel: Du möchtest gerne ein bisschen fitter werden. Dein Diät-Mindset meldet sich dann vielleicht gleich zu Wort und sagt: Ja, dafür musst du jetzt aber schon drei bis vier intensive Trainings pro Woche machen, bei denen du so richtig ins Schwitzen kommst, sonst bringt es ja gar nichts. Und jetzt fängst du mit diesen für dich intensiven Trainings an – das ist übrigens für jeden Menschen ganz anders definiert, was intensiv ist, beispielsweise sind für jemanden, der*die am Knie operiert wurde, schon ein paar Schritte über den Gang mit Krücken sehr intensiv – daher meine ich mit intensiv, was dich persönlich an deine Grenzen bringt. Was dir persönlich eigentlich etwas zu anstrengend ist, du das Gefühl hast, du musst dich da aber jetzt durchbeißen und darfst deinem Schweinehund gegenüber keine Schwäche zeigen.

Ich persönlich halte von dieser Schweinehund-Überwindung in Bezug auf die Ernährung, Bewegung und den Körper nicht wirklich viel. Wie oft hast du dich schon zu Bewegung aufgerafft, wo du nicht wirklich Spaß an der Bewegung hattest, aber dich durchgebissen hast, um dieses Gefühl danach zu erzeugen? Du weißt, wovon ich spreche, oder? Das Gefühl von „danach bin ich stolz auf mich, weil ich es geschafft habe“ ist so verbreitet in der Diätkultur und normalerweise verbunden mit der Idee „ich werde mich danach gut fühlen, weil ich daran gearbeitet habe, meinen Körper zu verändern“. Auch wenn es schwer ist zu glauben: So soll sich Bewegung absolut nicht anfühlen. Wenn du – oder jemand anders – so über Bewegung denkt, dann ist das ein Hinweis darauf, dass du kein entspanntes Verhältnis zu Bewegung hast, sehr viel Druck dahinter ist und du eine ganz bestimmte Vorstellung davon hast, wie du dich bewegen „solltest“.

Natürlich kann sich Bewegung auch mal etwas unangenehm anfühlen, wer schon mal eine manuelle Therapie oder Physiotherapie mitgemacht hat, weiß wovon ich rede. Das ist langweilig und frustrierend und ätzend und du machst es trotzdem, weil du weißt, dass es dir letztendlich hilft, weniger Schmerzen und eventuell mehr Mobilität zu haben. Wenn du in der Situation bist, dass du dich aus medizinischen Gründen wirklich bewegen musst, dann hast du eventuell keine Wahl. Wenn du eine Indikation hast, dann bitte ich dich dringend, das immer mit deinem*deiner Arzt*Ärztin zu besprechen und bitte auch, wenn du eine neue Art der Bewegung anfangen willst. Aus rechtlichen Gründen weise ich dich hier an dieser Stelle nochmal ausdrücklich darauf hin, dass dieser Kurs keine ärztliche Behandlung oder Therapie ist und natürlich nicht die medizinische Heilbehandlung, Diagnose oder Therapie eines*r Arzt*in, Psychotherapeut*in oder Psychater*in ersetzen kann.

Abgesehen von diesen speziellen Situationen ist Bewegung ohne Diätmentalität dahinter im Allgemeinen keine lästige Pflicht, sondern Spaß, etwas, worauf du dich freust und du gar nicht auf den Gedanken kommst, dass dir dein Schweinehund überhaupt dabei im Weg stehen könnte. Falls es aber für dich aber immer noch die Regel ist, dass du dich öfters überwinden musst als du dich darauf freust, dann hast du wahrscheinlich immer noch irgendwelche Regeln oder Körperleistungs-Gedanken in Bezug auf Bewegung und zwingst dich aus rationalen Gründen dazu und nicht, weil die

Motivation aus dir selbst kommt. Schweinehund? Das geht mir zu sehr in die Willenskraftschiene und wir wissen ja schon, dass Willenskraft eine erschöpfbare Ressource ist. Wenn du dich wirklich regelmäßig aus Freude bewegen willst, dann brauchst du eine andere Motivation. Das kann zum Beispiel Spaß an einer bestimmten Bewegung sein oder du formst eine Angewohnheit, und zwar in einer Weise, dass dein Gehirn diese nicht als Zwang ansieht und gar nicht das Bedürfnis hat, dagegen zu rebellieren. Wenn wir zurückkommen auf das Beispiel von vorhin: Früher hättest du dir vielleicht einen Plan mit drei, vier oder vielleicht sogar noch mehr intensiven Trainings pro Woche gemacht. Das hättest du dann eine bestimmte Zeit durchgehalten und dann wäre dir das Leben dazwischengekommen: Du bist in den Urlaub gefahren, dir ging es nicht so gut, es hat geregnet, du bist krank geworden oder irgendetwas anderes in der Art und danach konntest du dich nicht mehr aufraffen und hast deinen Vorsatz nach einer Handvoll Trainings in die Tonne geklopft. Dadurch, dass du dir damals viel zu viel vorgenommen hast, bist du deinem Ziel, fitter zu werden, kein Stück nähergekommen.

Unterfordere dich aktiv

[15 min : 55 s]

Anstatt dich also mal wieder zu überfordern, könntest du es mal damit versuchen, dich aktiv zu unterfordern. Ein Beispiel: Du formulierst die Absicht, zweimal pro Woche 15 Minuten spazieren zu gehen. Wenn dir das Gehen Schwierigkeiten bereitet, dann könntest du auch 15 Minuten ein ganz sanftes Stretching machen oder etwas anderes, was im Rahmen deiner Möglichkeiten liegt und dir Spaß macht. Am besten etwas, wofür du nicht extra Sportsachen anziehen musst und ohne Vorbereitung einfach loslegen kannst. Möglicherweise sagt deine noch vorhandene (Rest-) Diätmentalität jetzt: Zweimal pro Woche diese paar Minuten, das lohnt sich doch gar nicht. Wenn du das aber mal hochrechnest auf ein Jahr, dann sind das 104 Spaziergänge und insgesamt 1560 Minuten bzw. genau 26 Stunden, die du dich bewegt hast. Vielleicht sogar mehr, weil aus 15 Minuten, wenn es Spaß macht, auch mal ganz schnell 20 oder vielleicht sogar 30 Minuten werden können. Falls es nicht geklappt hat, zweimal pro Woche diese 15 Minuten spazieren zu gehen oder was du sonst machen wolltest, dann war es vielleicht immer noch zu viel und dann schraube zurück, gehe nur einmal pro Woche 15 Minuten spazieren oder auch nur 10 Minuten oder nur 5 oder suche dir etwas anderes, was dir Spaß macht.

Dazu machen wir jetzt eine kleine Übung. Die Kunst, deine Gewohnheiten zu ändern oder neue Gewohnheiten ins Leben zu holen besteht darin, dass die Änderung zu deinen bisherigen Gewohnheiten so klein ist, dass es nicht weh tut. Im Klartext: Du setzt dir Mini-Ziele. Wenn du deine Absicht formulierst und dein Gehirn dann sagt „Ha, so ein Unsinn, da brauche ich doch gar nicht anfangen“, dann weißt du, dass du dein Ziel genau richtig gesetzt hast. Zählt nicht, gibt's nicht. Auf lange Sicht gesehen, zählt alles. Du kannst

- 3x pro Woche 5 min im Stehen telefonieren,
- dich 2x pro Woche 10 Minuten dehnen oder einen kleinen Spaziergang machen,
- 1x pro Tag 2 min Tanzen,
- hin und wieder am Schreibtisch die Fersen und Zehen auf- und abwippen oder
- 1x pro Tag auf Zehenspitzen oder im Ausfallschritt in die Küche gehen und einen Kaffee holen (eventuell ist das mehr etwas fürs Homeoffice 😊).
- ...

Weitere Ideen findest du im Anhang. Wähle bewusst eine Bewegung aus, die du nicht mit Diäten verbindest, beispielsweise eine Aktivität aus deiner Kindheit (Hula-Hoop? Seilspringen?) oder etwas anderes, was du nicht mit Training oder Sport verbindest (Hausarbeit? Gartenarbeit?) und was immer im Rahmen deiner Möglichkeiten liegt. Natürlich ist mir bewusst, dass nicht jedes Beispiel für

jede*n geeignet ist. Du wählst immer das aus, was zu deinem Leben passt. Das muss nichts Großartiges sein und du musst dabei auch nicht ins Schwitzen kommen, jede Art der Bewegung zählt. Sei kreativ! Natürlich kannst du auch Klassiker wählen wie Treppe statt Aufzug nehmen, etwas weiter entfernt vom Eingang parken, für kurze Strecken hin und wieder mal das Rad nehmen oder eine Haltestelle zu Fuß gehen – selbstverständlich auch hier nur, wenn du das nicht zu sehr mit Diäten verbindest und das im Rahmen deiner Möglichkeiten ist.

Falls du das Gefühl hast, diese Übung könnte dich triggern, dann überspringe sie bitte.

Mini-Aktivitäten: Denke darüber nach, welche Möglichkeiten du hast, ein bisschen Bewegung in deinen Alltag einzubauen. Es sollten Dinge sein, die dir Spaß machen und die du nebenbei machen kannst, ohne groß darüber nachzudenken. Mache dir eine Liste an Mini-Aktivitäten, die für dich infrage kommen, suche dir dann eine Bewegung davon aus, setze dir das Ziel so, dass dein Gehirn sagt, das sei viel zu wenig und analysiere nach einer Woche – wie immer als neutrale*r Beobachter*in und liebevoll – wie es dir damit ergangen ist. [19 min : 50 s]

Die Bewegungsperspektive ändern

[21 min : 05 s]

Anstatt dir zu erzählen, dass du dich jetzt sofort mehr bewegen sollst, ist es so viel sinnvoller zu warten, bis du wirklich bereit bist. Wenn du beginnst deine Beziehung zum Essen und deinem Körper zu heilen, dann wirst du von dir aus das Verlangen nach Bewegung entwickeln. Glaube mir das! Selbst, wenn das ein paar Wochen oder sogar Monate dauert, ist das völlig ok. Mach dir keine Gedanken, wenn du nicht sofort das Bedürfnis nach Bewegung hast, denn damit bist du nicht alleine, besonders, wenn du dich früher regelmäßig überfordert hast beim Trainieren oder schon von klein auf zu Bewegung gezwungen wurdest. Gib dir die Zeit, du wirst wissen, wann du bereit bist. Wenn es dann soweit ist, ist der Schlüssel, um Bewegung langfristig in deinen Alltag und das eigene Leben zu integrieren, sich darauf zu konzentrieren, wie sich die Bewegung *anfühlt*. Anstatt einfach die Zähne zusammen zu beißen und es hinter sich zu bringen, frag dich lieber mal, was dir deine gewählte Art der Bewegung gibt in Bezug auf dein Stresslevel, dein Energielevel, dein Wohlbefinden, dein Selbstbewusstsein und deine Schlafqualität:

- Kannst du besser mit Stress umgehen? Werfen dich unangenehme Situationen weniger schnell aus der Bahn?
- Hast du mehr Energie? Fühlst du dich wacher und aufmerksamer?
- Fühlst du dich entspannter und siehst die Dinge positiver?
- Fühlst du dich den Herausforderungen in deinem Leben gewachsener?

- Schläfst du besser und wachst morgens erfrischter auf?

All das kann Bewegung dir geben, wenn du sie danach auswählst, was sie für ein Gefühl in dir erzeugen soll und vergleiche dein Wohlbefinden, wenn du dich bewegst mit dem, wenn du dich nicht oder weniger bewegst. Sei wie immer mitfühlend mit dir selbst und ein*e neutrale*r Beobachter*in. Druck in Bezug auf deinen Körper hattest du in deinem Leben schon genug, nun gilt es die innere Motivation für etwas zu finden, was sich für dich gut anfühlt.

Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus

[23 min : 10 s]

Wenn du seit einer Weile oder vielleicht auch schon immer Bewegung alles andere als genossen hast, dann kann das daran gelegen haben, dass eine Diät nach der anderen (wie erwartet) gescheitert ist. Die Diätkultur hat uns gelehrt, Bewegung zu hassen. Wenn wir eine Diät abbrechen, dann hören wir auch oft mit dem Sport oder Training auf, weil wir es sozusagen nur als eine Ergänzung zum Ernährungsplan gesehen haben. Während der Diät hast du schon schlecht gefühlt, Hunger gehabt, warst eigentlich zu schwach für intensive Bewegung, weil du zu wenig gegessen hast und hast dich trotzdem durchgequält. Das Einzige, was dir bleibt, wenn mal wieder eine Diät nicht funktioniert hat, sind die negativen Erinnerungen an den Essenplan und das Workout-Regime, sodass es kein Wunder ist, dass du in Zukunft noch weniger Lust auf Bewegung hast. Trotzdem geben sich viele selbst die Schuld dafür, dass sie zu wenig „Willenskraft“ gehabt hätten. Ich glaube, es war Evelyn Tribble, die mal den folgenden Vergleich gebracht hat: Sich die Schuld zu geben während einer restriktiven Ernährung nicht genügend „Willenskraft“ für Bewegung zu haben, ist genauso wie sich schuldig zu fühlen, nicht genügend Willenskraft aufzubringen, um ein Auto mit einem leeren Tank trotzdem losfahren zu lassen. Das funktioniert so einfach nicht.

Aber selbst, wenn du das jetzt weißt: Sich nicht bewegen zu wollen, verursacht häufig auch Scham- und Schuldgefühle und die erzeugen Stress, der sich nachweislich negativ auf die Gesundheit auswirkt und dafür sorgt, dass wir uns noch weniger bewegen wollen. Experten schätzen, dass zwischen 75 und 90 Prozent aller Arztbesuche mit Beschwerden verbunden sind, die direkt oder indirekt mit Stress zusammenhängen. Eine langanhaltende Konzentration an Stresshormonen, wie beispielsweise bei chronischem Stress, hat unter anderem einen negativen Effekt auf die Schilddrüse (in der wichtige Hormone gebildet werden), das Immunsystem, das Verdauungssystem, die Geschlechtsorgane und den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Bei Stress ist der Blutzuckerspiegel chronisch erhöht und es wird daher permanent Insulin ausgeschüttet. Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und dafür sorgt, dass die Glucose (Zucker) im Blut in die Zelle gelangt und dort als Energiequelle zur Verfügung steht. Ist aber zu viel Insulin im Blut, dann stumpfen die Zellen ab und man braucht immer mehr Insulin, um Zucker in die Zellen zu bekommen, sodass die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin produziert. In diesem Stadium spricht man dann von einer Insulinresistenz, der Vorstufe von Diabetes Typ 2. Irgendwann sind dann die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, in der das Insulin hergestellt wird, überlastet. Sie gehen kaputt, können kein Insulin mehr herstellen und die Folge sind ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel mit allen negativen Wirkungen auf die Gesundheit und eventuell die Entwicklung von Diabetes Typ 2.

Man hört so oft, ein hohes Körpergewicht der Auslöser von Diabetes sei. Das ist falsch. Es besteht eine Assoziation, ein Zusammenhang zwischen beiden und es könnte auch sein, dass Stress die Ursache für einen Diabetes Typ 2 ist und ein hohes Körpergewicht ist nur das Begleitsymptom. Es gibt zum Beispiel spannende Studien, dass sich ein Diabetes Typ 2 signifikant verbessern lässt, wenn man das Stresslevel von Menschen senkt – ohne, dass sie etwas an ihrem Ess- oder Bewegungsverhalten ändern (Bewegung senkt beispielsweise auch den Cortisol-Spiegel). Außerdem dürfen wir nicht vergessen, dass Diabetes und beispielsweise auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ebenfalls gerne

dem Körpergewicht „zuschrieben“ werden, nicht ausschließlich bei mehrgewichtigen Menschen auftreten, sondern dass auch schlanke Menschen diese Erkrankungen haben.

Bewegung und Gewichtsabnahme entkoppeln

[27 min : 40 s]

Dick_fette Menschen bekommen ganz oft widersprüchliche Botschaften: sollen sich gefälligst bewegen, damit sie endlich schlank werden und gleichzeitig sind sie oft massivem Spott ausgesetzt, wenn sie in der Öffentlichkeit Sport treiben. Gewichtsstigmatisierung im Fitnessstudio oder in Kursen ist an der Tagesordnung, mal abgesehen davon, dass häufig überhaupt keine Geräte vorhanden sind, die für dick_fette Menschen geeignet oder nutzbar sind. Zudem ist es schwierig, geeignete funktionelle und modische Sportkleidung in großen Größen zu finden (und nein, wenn eine Marke bis Größe XL oder XXL anbietet, dann ist das alles andere als inklusiv, diese Kleidergröße hat die deutsche Durchschnittsfrau!). Es muss sich wirklich etwas ändern und vor allem müssen diese widersprüchlichen Botschaften aufhören.

Es ist schon lange im Bewusstsein der Gesellschaft angekommen, dass körperliche Bewegung die Gesundheit verbessert. Es spielt eine wichtige Rolle für einen gesunden Stoffwechsel und für die Erhaltung von Muskelmasse, deren hoher Anteil ebenfalls mit Gesundheit und Langlebigkeit assoziiert wird. Wenn aber deine Hauptmotivation für Sport eine Gewichtsabnahme ist, dann wird das erstens dazu führen, dass sie nicht lange anhält, da Willenskraft eine erschöpfbare Ressource ist und zweitens haben Studien gezeigt, dass die Verknüpfung von Bewegung und Gewichtsabnahme die unzähligen gesundheitlichen Vorteile von Bewegung minieren können. Körperliche Bewegung an sich sollte angesehen werden als eine Möglichkeit, die Gesundheit zu verbessern, die Lebensqualität zu erhöhen und Krankheiten vorzubeugen – bitte immer mit der Einschränkung im Hinterkopf, dass wir unsere Gesundheit nicht unbedingt in der Hand haben und selbst wenn du dich „perfekt“ ernährst und bewegst würdest, kannst du deine Gesundheit nur eingeschränkt beeinflussen, weil noch so viele Faktoren (wie Genetik, Sozialstatus, Gesundheitssystem etc.) mit hineinspielen. 2016 ist im American Journal of Preventive Medicine eine Analyse erschienen, die abgeschätzt hat, dass Ernährung und Bewegung *zusammen* gerade mal zu zehn Prozent zum Gesundheitszustand einer Bevölkerung beitragen und dass andere gesundheitsfördernde Verhaltensweisen nochmal zwanzig Prozent ausmachen.

Jetzt fragst du dich vielleicht, wenn du etwas so wenig beeinflussen kannst, warum dann überhaupt die Mühe machen? Dreißig Prozent ist aber auch nicht nichts und was ich viel wichtiger an der Studie finde als irgendwelche Zahlen ist doch die Erkenntnis, dass viele Faktoren zusammenspielen und man daher nicht einigen wenigen Faktoren wahnsinnig viel Bedeutung beimessen sollte (wie das die Diätkultur mit Ernährung und Bewegung macht). Wenn du Dinge tust, weil du dich damit gut um dich und deine Gesundheit kümmerst willst, dann wirst du dich gut fühlen und wirst damit auch deine Lebensqualität verbessern. Ich glaube nicht, dass man besonders glücklich sein kann, wenn man sich nicht gut um sich selbst kümmert – ob jetzt bewusst oder unterbewusst. Daher macht es so viel Sinn, Bewegung als eine Möglichkeit anzusehen, gut für sich selbst zu sorgen.

Bewegung aus Freude

- verbessert die Laune,
- erhöht die Insulinsensitivität,
- senkt das Cortisol-Level im Körper (und damit chronischen Stress),
- erhöht die Resilienz (psychische Widerstandskraft und Fähigkeit mit belastenden Situationen umzugehen),
- verbessert den Schlaf,

- steigert die Knochendichte und reduziert damit die Wahrscheinlichkeit von Belastungsbrüchen,
- senkt das Risiko für bestimmte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck und für bestimmte Krebsarten,
- steigert HDL-Cholesterin („gute“ Cholesterin) und senkt das Gesamtcholesterin,
- stärkt das Herz und kann je nach Art der Bewegung das Lungenvolumen erhöhen,
- steigert die Muskelmasse, die besonders im Alter mit einer höheren Lebensqualität assoziiert ist,
- reduziert das Risiko für Schlaganfälle,
- hält Hunger- und Sättigungshormone im Gleichgewicht (wobei es sein kann, dass mehr Bewegung auch deinen Appetit steigert und du mehr isst),
- verbessert die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und
- verhindert bzw. verzögert den kognitiven Verfall im Zusammenhang mit dem Altern.

Hinterfrage deine Motivation

[32 min : 25 s]

Bewegung rein als Maßnahme zu sehen, um vielleicht Gewicht zu verlieren, ist so traurig und es ist auch so einschränkend. Bewegung hat also sehr viele Vorteile und es ist so schade, wie die Diätkultur uns die Bewegung aus Freude verdorben hat. Selbst, wenn du denkst, du hast deine Diätmentalität in Verbindung mit Bewegung größtenteils abgelegt, kann es sein, dass unbewusst doch noch einiges vorhanden ist, das dich davon abhält, wirklich Frieden mit Bewegung zu schließen. Das kann ganz subtil sein: Vielleicht fühlst du dich schlecht, wenn du dich einen Tag nicht bewegt hast oder machst dein Workout trotzdem, obwohl du dich eigentlich nicht gut fühlst oder du hast Angst, dass du zunehmen könntest, wenn du dir erlaubst, dich nicht zu bewegen.

Immer, wenn du den Wunsch hast, dich zu bewegen, frag dich mal, was hinter diesem Wunsch eigentlich steht. Willst du dich bewegen, weil dein Rücken schmerzt und du dich danach besser fühlst oder gehst du in die Yoga-Stunde, weil du eine anstrengende Woche hattest und etwas Entspannung brauchst? Super, dann wünsche ich dir ganz viel Spaß. Wenn du aber merkst, dass dir deine Motivation für Bewegung von deiner (Rest-) Diätmentalität eingeflüstert wird, dann hinterfrage deine Motivation und überlege dir, ob du wirklich immer noch mit diesem Mindset an die Sache rangehen willst. Wenn du dich fragst: Was ist meine Motivation, mich zu bewegen? Und die Antwort lautet: „Ich habe diese Woche nicht genug gemacht“ oder „Ich habe gestern so viel gegessen“ oder „ich habe das Gefühl, ich nehme an Gewicht zu und dadurch fühle ich mich unwohl“ dann sind äußere Faktoren wie Diätmentalität und Fettphorie deine Motivatoren für deine Bewegungseinheit und ich würde dir empfehlen, sie auszulassen, da du sie nicht aus Selbstfürsorge machen würdest, sondern aus einem Selbstoptimierungsgedanken heraus. Wenn du dich erschöpft fühlst und es genießt, dich nicht zu bewegen, wenn deine Muskeln schmerzen und selbst der Gedanke an Stretching zu viel ist oder wenn du dich unwohl fühlst in deinem Körper und dich zwingst, dich zu bewegen, um das, was du gegessen hast, wieder „gut zu machen“, dann sind das eindeutige Zeichen, dass du eigentlich Ruhe brauchst.

Es wird nicht einfach sein, das umzusetzen und daher machen wir dazu jetzt eine kleine Übung. In der (oder den) kommenden Woche(n) fragst du dich jedes Mal, wenn du den Impuls hast, dich zu bewegen, woher er kommt und wenn er aus deiner (Rest-) Diätmentalität kommt, dann gibst du ihm nicht nach und ruhst dich stattdessen aus. Um deine Motivation herauszufinden, stelle dir die folgenden Fragen:

Warum will ich mich gerade bewegen? Verurteile dich nicht dafür, wenn deine Antwort aus deiner (Rest-) Diätmentalität kommt und beispielsweise lautet „Ich will abnehmen.“ Sei ehrlich mit dir selbst. Alle Antworten sind erlaubt und völlig ok. [35 min : 40 s]

Wenn deine Motivation auf Diätgedanken beruht, dann gibst du nicht nach und versuche stattdessen zu benennen, was hinter deinem Wunsch nach einer Abnahme steht und welches Bedürfnis du eigentlich gerade hast, so wie du es in Modul 2 und 3 geübt hast.

Wenn deine Motivation darauf beruht, dass du einfach nur Spaß haben, das schöne Wetter genießen, entspannen oder etwas Schönes machen möchtest, das dir guttut, dann wünsche ich dir viel Freude dabei. Schreibe im Anschluss auf, welches Gefühl dir diese Bewegung gegeben hat und ob du sie genossen hast.

Wenn du momentan überhaupt gar kein Verlangen nach Bewegung hast, dann kannst du die Übung auch umdrehen, bzw. wenn sich dein Wunsch nach Ruhe und Bewegung abwechselt, dann mach gerne die folgende Übung zusätzlich. In der (oder den) kommenden Woche(n) fragst du dich jedes Mal, wenn du den Impuls hast, dich auszuruhen, woher er kommt und wenn du dich deswegen schuldig fühlst, dann mach dir bewusst, dass du damit nicht allein bist und diese Schuldgefühle ein gesellschaftliches Konstrukt sind. Dein Körper braucht genauso Ruhe wie Bewegung und erst, wenn du anfängst Abnehmgedanken von Bewegung zu entkoppeln, kannst du wirklich auf deine inneren Signale horchen und entscheiden, was dein Körper tatsächlich braucht.

Warum brauchst du gerade Ruhe und möchtest dich nicht bewegen? Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Freust du dich darauf, dich auszuruhen und zu entspannen oder erfüllt dich das mit Schulgefühlen und Scham?

[37 min : 25 s]

Falls du gerade Schuld- und Schamgefühle hast, woher glaubst du, dass sie herkommen? Welche Gedanken und Glaubenssätze stecken dahinter? Wenn diese Gedanken selbstkritisch sind und aus deiner (Rest-) Diätmentalität kommen, was kannst du ihnen aus einem Anti-Diät-Blickwinkel und mit ganz viel Selbstmitgefühl antworten und sie entkräften?

Wie würde es sich anfühlen, wenn du dir mehr Ruhetage erlaubst? Was würde sich dann in deinem Leben ändern?

Wenn du momentan also das Gefühl hast, dass du Ruhe brauchst, dann lass dich nicht unter Druck setzen, das zu hinterfragen. Wenn du das Gefühl hast, Erholung zu brauchen, dann brauchst du sie auch. Anstatt dich deinen Schuldgefühlen hinzugeben, mach etwas anderes, wenig körperlich Forderndes, das dir Spaß macht – und ja, das darf selbstverständlich auch der Film auf dem Sofa mit einer Tüte Chips sein, wenn dir danach ist. Du schließt gerade Frieden mit dem Essen und deinem Körper und das allerwichtigste im Moment ist, dass du deinem Körper immer wieder zeigst, dass keine neue Hungersnot und kein neues Mörderhammertraining vor der Tür stehen und dass er dir wirklich vertrauen darf.

Und selbst, wenn du doch noch einmal das Bedürfnis hast, eine Diät zu machen oder dich mit einem neuen Workout-Plan letztendlich doch zu überfordern, ist das ok. Dann ist das eine weitere Gelegenheit für dich, deinen Körper und deine Bedürfnisse kennenzulernen. Jeder vermeintliche Rückschritt hat das Potenzial, dich weiterzubringen und daraus zu lernen. Du kannst bei Health at Every Size oder der Intuitiven Ernährung nicht versagen und manche Menschen brauchen einfach mehrere Anläufe, bis sie sich dem Konzept wirklich und vollständig öffnen können.

Mach diese Übungen für mindestens eine Woche jedes Mal, wenn du das Verlangen nach Bewegung hast oder Schuldgefühle, weil du dich gerade nicht bewegst. Versprich dir, ehrlich mit dir selbst zu sein. Falls sich diese Übungen etwas unangenehm für dich anfühlen, dann ist das normal. Um deine Beziehung zu Bewegung zu heilen, musst du dich letztendlich mit deinen Gefühlen auseinandersetzen. Allein du entscheidest, ob du schon so weit bist, diese Übungen zu machen. Falls nicht, sei freundlich zu dir selbst und verschiebe sie einfach auf später.

Bewegung darf Spaß machen!

[40 min : 45 s]

Genauso wie dein Körper am besten weiß, wann er hungrig oder satt ist, weiß er auch, wann er sich bewegen oder ausruhen will und welche Bewegung oder welche Art der Ruhe im guttut. Sich auszuruhen ist ein wichtiger und nicht zu unterschätzender Teil von intuitiver Bewegung. Du darfst ab sofort ignorieren, was dir die Diätkultur oder die Menschen in deiner Umgebung erzählen, welche Art von Bewegung gut für dich sein soll, oder dass nur bestimmte Formen von Bewegung „zählen“. Von nun an darfst du ausschließlich auf deinen Körper hören, deine inneren Signale zu Wort kommen lassen und darauf vertrauen, dass er dir den für dich passenden Weg weist.

Wenn du dich in der Art und Weise bewegst, wie es dein Körper gerne möchte, dann wird das viel befriedigender und genussvoller sein als du es dir je zu träumen gewagt hast – genau so, wie wenn du die Lebensmittel isst und genießt, die du wirklich möchtest. Wenn du dagegen Ernährung und Bewegung auf Kalorien und Schritte runterbrichst, dann vernachlässigst du einen ganz wichtigen Bereich: Vergnügen, Spaß und Freude! Wir alle brauchen Freude in unserem Leben, nicht nur weil wir dann glücklicher sind und das Leben viel mehr Spaß macht, sondern auch, weil Freude ein ganz wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden und für die Gesundheit ist.

Damit kommen wir zur letzten Übung dieses Moduls. Spüre bitte, bevor und währenddessen du sie machst, in dich hinein, ob du wirklich schon dafür bereit bist oder ob du möglicherweise noch Diätmentalität in Bezug auf Bewegung verinnerlicht hast und sich die in deinen Antworten widerspiegelt. Dann brich sie ab und verschiebe sie einfach auf später. Du darfst dein eigenes Tempo haben.

Wenn du bereit bist, dann kann dir die folgende Tabelle dabei helfen, herauszufinden, welche Arten von Bewegung dir echte Freude bereiten:

1. Bewegst du dich momentan regelmäßig? Welche Aktivitäten sind das und wie häufig und wie lange machst du sie in der Woche/im Monat?

Falls du dich momentan nicht regelmäßig bewegst, dann überspringe die Fragen 1-4 und gehe direkt weiter zu Frage 5. [42 min : 55 s]

2. Macht dir diese Art der Bewegung, die du regelmäßig machst, Spaß? Was könntest du tun, damit sie noch mehr Spaß macht, z. B. würdest du gerne die Intensität verändern, die Häufigkeit oder dir ein vielleicht anderes Ziel setzen? Wenn du mal alle „ich sollte“ Gedanken und eventuelle Schuldgefühle zur Seite schiebst, würdest du diese Art der Bewegung/diese Aktivität trotzdem machen?

3. Gibt es medizinische Indikationen dafür, dass du bestimmte Aktivitäten oder Arten der Bewegung machen musst, obwohl du keinen Spaß daran hast? Was hast du davon, sie trotzdem zu machen?

4. Falls du einen Bewegungs- oder Workout-Plan hast und diesen momentan nicht loslassen kannst, gibt es eine Möglichkeit, diesen mit ganz viel Selbstfürsorge und Respekt deinem Körper gegenüber umzusetzen? Was könntest du an diesem Plan verändern, um deine Bedürfnisse noch mehr zu achten und zu respektieren?

5. An welchen Arten von Bewegung könntest du (noch) Spaß haben? Wolltest du schon immer etwas bestimmtes ausprobieren? Hast du früher eine bestimmte Art der Bewegung gemacht und sie aus bestimmten Gründen aufgehört (z. B. Zeit, Geld, Gelegenheit ...), der du nochmal eine Chance geben möchtest?

6. Nach welcher Art der Bewegung sehnt sich dein Körper gerade? In diesem Moment? In diesem Abschnitt deines Lebens? Von welcher Art der Bewegung träumst du? Wie könntest du diesen Traum umsetzen, dass er im Rahmen deiner Möglichkeiten liegt?

Im Anhang findest du ein paar Beispiele für Bewegungsformen aus Freude und ohne Diätgedanken sowie einige Beispiele für Anbieter, die gewichtsinklusiv(er) und/oder fettpositiv sind, sodass du auch zuhause ohne Zuschauer*innen etwas mehr Bewegung in deinen Alltag bringen kannst (falls du das möchtest).

Damit sind wir nicht nur am Ende dieses Moduls, mit dem ich dir sehr viel Spaß wünsche, wenn du schon bereit bist, es zu bearbeiten, sondern auch am Ende dieses Kurses. Wir sehen bzw. hören uns in ca. 4 Wochen in deiner Einzelsession, falls du diese in Anspruch nehmen willst. Wenn du zu diesem Modul oder deinen Wochenaufgaben Fragen hast oder dir etwas anderes auf dem Herzen liegt, dann melde dich gerne jederzeit bei mir.

Vielen Dank, dass du Teil dieses Kurses warst und ich wünsche dir von Herzen, dass du Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließt. Du bist ein wundervoller Mensch und du verdienst es und bitte vergiss nie: Du darfst wirklich essen, was du willst!

Deine Antonie

Quellen

Chaput et al. 2012. Physical activity vs. sedentary time: independent associations with adiposity in children. *Pediatr Obes.* 7(3):251-8. doi: 10.1111/j.2047-6310.2011.00028.x. PMID: 22461356. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22461356/>

Chaput et al. 2014. Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *Int J Environ Res Public Health.* 11(12):12575-81. doi: 10.3390/ijerph111212575. PMID: 25485978; PMCID: PMC4276632. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25485978/>

Gallanagh et al. 2011. Physical activity in the prevention and treatment of stroke. *ISRN Neurol.* 2011:953818. doi:10.5402/2011/953818 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3263535/>

Hood et al. 2016. County Health Rankings: Relationships Between Determinant Factors and Health Outcomes. *Am J Prev Med.* 50(2):129-35. doi: 10.1016/j.amepre.2015.08.024.

Park et al. (2015). Relative Contributions of a Set of Health Factors to Selected Health Outcomes. *Am J Prev Med* 49(6): 961–969.

Salleh 2008. Life Event, Stress and Illness. *Malays J Med Sci.* 15(4): 9–18. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3341916/>

Simmons & Simmons. *Measuring emotional intelligence.* New York: Summit Publishing Group; 1997.

Tribole & Resch. *Intuitive Eating – A revolutionary Anti-Diet Approach;* St. Martins Essentials 2020
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/healthismus>

Beispiele für Bewegung ohne Diätgedanken

Von diesen Beispielen wird selbstverständlich nicht jedes Beispiel für jeden Menschen geeignet sein. Schau, was im Rahmen deiner Möglichkeiten liegt und was dir Spaß macht und lass dich davon inspirieren, weitere Beispiele zu finden, die zu deinem Leben passen.

- Stretching: Strecke deine Arme, Beine, drehe vorsichtig deinen Kopf in einem Halbkreis von rechts nach links, bewege und dehne die Teile deines Körpers, die sich steif anfühlen
- Wippe unter dem (Schreib)Tisch mit den Zehen oder Fersen: ziehe deine Vorderfüße oder die Fersen immer wieder hoch und senke sie ab
- Telefoniere ab und zu im Stehen
- Mache beim Arbeiten regelmäßige Pausen und recke und strecke dich für einige Minuten
- Nutze die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang
- Tanze durchs Wohnzimmer als würde niemand zuschauen
- Yoga: Mache einen Sonnengruß nach dem Aufstehen
- Radfahren, Hula-Hoop, Rollschuhfahren, Schlittschuhlaufen
- Wandern, Spazierengehen mit dem Hund, Reiten
- Spiele im Freien: Hüpfgummi, Verstecken, Bälle werfen etc.
- Hausarbeit, Gartenarbeit
- Schüttele deinen Körper oder wackle herum, lass die Schultern kreisen
- Hula-Hoop
- ...

Beispiele für gewichtsinklusive(re) Anbieter

Hier kommen noch ein paar Accounts oder YouTube-Channels, die inklusiv(er) und/oder fettpositiv sind. Natürlich kann ich keine Garantie dafür übernehmen, dass dir auf den Seiten der Anbieter*innen nicht doch Diätkultur begegnet oder dich irgendetwas triggert (sei es die Person oder die Routine). Daher bitte immer vorsichtig die Fühler ausstrecken.

Instagram

Yoga

@sophies_safespace https://www.instagram.com/sophies_safespace/

@yogaforallbodies <https://www.instagram.com/yogaforallbodies/>

@elaine_yogatherapy https://www.instagram.com/elaine_yogatherapy/

@wow.vinyasa <https://www.instagram.com/wow.vinyasa/>

@curvesomeyoga <https://www.instagram.com/curvesomeyoga/>

@tiffanycroww <https://www.instagram.com/tiffanycroww/>

Workouts

@hollyhonjo <https://www.instagram.com/hollyhonjo>

@ellymagpie <https://www.instagram.com/ellymagpie/>

Tanzen

@bauchfrauen <https://www.instagram.com/bauchfrauen/>

@bodyposibarre <https://www.instagram.com/bodyposibarre/>

YouTube

Yoga:

Yoga with Adriene: <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene> (TW: Ist sehr beliebt in der Anti-Diät-Community, hat aber immer mal wieder ein Video dabei, in dem es um Yoga und Abnahme geht)

Yoga with Kassandra: <https://www.youtube.com/user/yogawithkassandra>

Jessamyn Stanley's 8-Minute Yoga for Self-Love | Health: https://youtu.be/VdIX8auOH_M

10-minute Beginner Friendly Yoga | Plus Size: <https://youtu.be/gb9GhLz8440>

Fightmaster Yoga: <https://www.youtube.com/user/lesleyfightmaster> (TW: zwischendurch Diätkultur-Content)

Tanzen

The Fitness Mashall: <https://www.youtube.com/user/TheFitnessMarshall>