

Iss doch, was du willst! PODCAST (Transkript)

Episode 95: Schließe Frieden mit deinem Körper! – Interview-Special mit Tanja Peters @tanjapeters_diemutberaterin

Stand: 02.08.2022

Intro

[00 min 00 s]

Hallo und herzlich willkommen im Iss doch, was du willst! Podcast, dein Podcast über Health at Every Size, intuitive Ernährung und die Anti Diät Bewegung. Mein Name ist Dr. Antonie Post, ich bin Ernährungswissenschaftlerin, Keynote Speakerin und arbeite in eigener Praxis für Gewichts-neutrale Ernährungsberatung und -therapie. Ich möchte dir dabei helfen, Diäten hinter dir zu lassen, damit du endlich Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließen kann. In diesem Podcast sage ich dir daher nicht, was, wann oder wie viel du essen darfst. Stattdessen geht es darum, wie du Vertrauen, Respekt und Wertschätzung für den eigenen Körper erschaffst und dadurch eine innere Motivation, dich liebevoll um dich selbst zu kümmern und wirklich gesunde Verhaltensweisen zu wählen. Und bevor wir gleich mit der Episode loslegen. Noch der Disclaimer: Ein Podcast ist selbstverständlich nie ein Ersatz für eine individuelle medizinische oder psychische Gesundheitsberatung und stellt auch keine Therapeut:in-Patient:in-Beziehung dar, sondern dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Wie schön, dass du hier bist und ich wünsche dir viel Spaß beim Anhören. Music.

Meine Podcast-Gästin heute: Tanja Peters!

[01 min 30 s]

Dr. Antonie Post:
Hallo und herzlich willkommen zu Episode 95. Heute habe ich endlich wieder einen Gast im Podcast und zwar die wundervolle Tanja

Peters. Tanja ist Trainerin, Keynote-Speakerin und Autorin und sie sagt „Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit erleben erfüllt uns mit Sinn, sorgt für die nötige Freiheit und kann ein guter Beitrag zum persönlichen Glück sein – und dafür braucht es vor allem eine große Portion Mut“. Kennengelernt habe ich Tanja im Rahmen meiner Ausbildung zur Keynote-Speakerin, ich habe mit ihr oder hauptsächlich mit ihr meine Positionierung erarbeitet und zu der Zeit hat sich auch bei Tanja einiges verändert, was dazu geführt hat, dass sie vor kurzem ihr Buch „Schließ Frieden mit deinem Körper – 7 Prinzipien für mehr körperMut“ veröffentlicht hat. Darüber sprechen wir natürlich auch gleich, aber erst einmal: Liebe Tanja, herzlich willkommen im Iss doch, was du willst! Podcast, ich freue mich sehr, dass du hier bist!

Tanja Peters:
Ich freue mich auch total, vielen Dank für die Einladung.

Antonie:
Sehr, sehr gerne. Tanja, möchtest du dich gerne den Hörer:innen nochmal vorstellen?

Tanja:
Ja, das kann ich machen. Du hast ja schon einiges gesagt. Mut ist sozusagen meine Kernkompetenz und wenn ich in meine Biografie kucke, dann kann ich natürlich sagen ich habe mir den Mut – für mich ist das keine Marketing Positionierung, Sondern für mich ist das wirklich ein Lebensthema, weil ich Von klein auf Angst im System hatte. Ich habe eine bestimmte Behandlung als Säugling bekommen und das hat mein System wohl so in Angst versetzt, Das eine der ersten Reaktionen auf alle Veränderungen und auf

alles, was in meinem Leben passiert, Angst ist. Und deswegen musste ich mich da irgendwie raus arbeiten. Also irgendwann mit Mitte 30 habe ich gemerkt, ich muss jetzt in den Mut investieren. Das war wirklich so. Ich hatte ja meine Haare verloren, also eine Autoimmunerkrankung entwickelt. Ich darf jetzt wirklich lernen wie Mut funktioniert, weil sonst wird das mit dem freien und selbstbestimmten und auch gesunden, glücklichen Leben nichts. Also da habe ich mich so für mich auf den Weg gemacht, und daraus ist dann irgendwann, nachdem ich auch meinen Corporate Job an den Nagel gehängt hatte, der Job als Trainerin, Autorin und Speakerin geworden. Und so bin ich jetzt seit neun Jahren unterwegs und mache den Menschen Mut, weil ich wirklich glaube, dass es oft das Puzzle Teil ist, was fehlt. Und vor allem zu verstehen, wie Mut funktioniert, eben nicht zu warten bis die Angst weg ist, sondern losgehen. Wir haben ja eben kurz gesprochen über deinen nächsten Auftritt, wir würden solche Auftritte ja vor so vielen Menschen nicht machen, wenn wir warten würden bis die Angst und Aufregung weg ist. Sondern wir machen es eben mit der Angst und mit der Aufregung. Das ist eines der Dinge die ich so versuche in die Welt zu bringen. Und jetzt bin ich beim Körpermut angekommen, auch ein persönliches Thema, also wie kann ich wirklich den Mut finden, zu mir zu stehen, egal wie meine Hülle ist. Es geht nicht in meinem Buch über das dick sein, ich will das auch immer ganz plakativ sagen, sondern in dem Buch geht es generell um das Thema Körper und wie wir einen anderen Umgang mit uns selbst finden. Unabhängig von dem Abgleich mit dem Schönheitsideal.

Der Auslöser das Thema Körpermut anzugehen

[04 min 30 s]

Antonie:

Und es gab ja auch eine ganz bestimmte Situation, die dich dazu ermutigt hat, dich jetzt auch mal diesem Thema zu widmen. Du sagst

ja: „Ich mache Menschen mutiger!“ und du hast ja beruflich schon viel mit Mut gearbeitet, und er so Mut im Business, und das dann wirklich auf den Körper, auf deinen eigenen Körper zu übertragen, da gab es ja eine ganz besondere Situation. Erzähl mal!

Tanja:

Also deswegen habe ich auch das Buch geschrieben, weil das Leben mich da so ein bisschen dazu gezwungen hat. Das war schon länger in mir, dass ich dachte, dass das Körper Thema ein Thema ist das mich schon länger beschäftigt. Bei mir ist es eben immer das dick sein gewesen, aber auch schon immer: ich habe krause Haare, eine bestimmten Körperbau, ich hab eine bestimmte Gesichtsform, und ich fand das früher als Kind oder als Jugendliche Alles nicht schön. Ich wollte ganz anders sein. Ich hatte immer eher Ally McBeal im Kopf, so wirklich was ganz androgynes, was ganz dünnes, was ganz zartes. Ich bin irgendwie so ein bisschen das Gegenteil von dem. Und damit habe ich sehr gehadert und das hat über viele Umwege auch zu viel Übergewicht geführt. Und dann saß ich so 2019 und kam von einem echt großen Auftritt in der Schweiz. Und ich weiß noch so, dass wenn man große Auftritte hat, so richtig fette große Auftritte, dann ist das schon so, dass man sich ein bisschen fühlt als könnte man wirklich ein bisschen die Welt verändern. Und Menschen inspirieren und ich saß so in der Bahn und dachte: nichts hält mich auf! Und dann kamen zwei durchtrainierte Typen in die Bahn und haben mich schlimm beschimpft aufgrund meines Seins. Also wirklich, das war ein sehr Scham voller und schmerzhafter Moment für mich. Und das hat so in meinem System gerüttelt, dass ich so gemerkt habe, die haben das gesagt, das ist ja das eine, das ist peinlich. Und dann habe ich gemerkt, es gibt innerlich so eine Reaktion, ich schäme mich wirklich. Und ich schäme mich nicht für die oder für die Unverschämtheit, sondern ich schäme mich für mich selber. Ich schäme mich für die, die ich bin. Ich schäme mich für das dick sein, ich schäme mich für mein Aussehen, ich schäme mich, dass ich da

Sitze und schwitze, das war so der Moment wo ich gemerkt habe: neh, Leute, da hab ich kein Bock mehr drauf! Ich möchte unabhängig von dick, dünn, groß, klein, krank, behindert, nicht behindert, möchte ich mich nicht für mich selber schämen, weil das ist glaube ich eines der schlimmsten Gefühle, die man so haben kann. Wenn man denkt, irgendwie an mir selber ist etwas, was eine Scham verlangt. Dass ich mich schämen muss. Weil das entzieht uns natürlich total diese Idee oder das Gefühl von: erst mal bin ich in Ordnung, so wie ich bin. Und ich darf hier sein und ich bin liebenswert, so wie ich hier bin. Das ist halt alles weg, wenn du dich wirklich für dich schämst. Und das so war der Moment, wo ich dachte, ich komm jetzt wirklich nicht drum rum. Ich kann jetzt irgendwie die nächste Diät machen, ich kann es irgendwie verschweigen dass es mir passiert ist. Ich kann das verdrängen und so. Oder ich kann mich dem jetzt stellen, ich kann das öffentliche anfangen zu erzählen, und ich kann anfangen mich damit auseinander zu setzen. Das bringt uns zurück in die Selbstliebe, mit der wir übrigens – das ist ja nur eine Erinnerung – alle auf die Welt gekommen sind. Also Babys und Kleinkinder, wenn wir da noch nicht reinpfuschen, als Gesellschaft, als Eltern, als Schule, als was auch immer, sind die ja erst mal mit sich fein. Kein Kind der Welt, wenn es eins, 2,3 Jahre alt ist, guckt man sich runter und denkt: irgendetwas ist komisch an mir. Das denkt so: cool, wenn ich den Bauch rausstrecke, dann sehe ich den von oben. Oder wenn ich das mache, dann kann ich das anfassen. Also so denken wir am Anfang über unseren unseren Körper. Und irgendwann bringt uns die Welt bei, dass an der einen oder anderen Stelle etwas nicht in Ordnung ist. Und da bin ich wirklich leidenschaftlich, Leuten wirklich zu erklären, wie können wir den Mut finden, in der Welt, in der wir jetzt sind, uns wirklich selbst zu lieben und zu uns zu stehen, unabhängig davon wie wir aussehen. So, ich habe mich ein bisschen in Rage geredet.

Antonie:

Nein, das darfst du. Das ist absolut erwünscht,

hier, weil in diesem Podcast geht es viel um Herzensthemen und man merkt bei dir ist es ein Herzensthema. Ich habe von dir ja ein wunderschönes Buch Paket bekommen und ich habe das ausgepackt und, man muss dazu sagen, Tanja hat in ihrem Buch einige Menschen interviewt, zum Thema Körper Mut, ich war eine davon. Ich hatte das Vergnügen, eine von Ihnen zu sein. Und ich habe als Dankeschön ein wirklich wunderschönes Buch Paket bekommen und du machst es auf und man merkt einfach, dass du das mit ganz ganz viel Liebe verpackt hast. Deshalb darf hier auch Rage sein, weil das ein Thema ist, das uns berührt und bewegt und ich meine, du hast deine Geschichte schon richtig öffentlich gemacht. Du beschreibst in deinem Buch, wie diese beiden jungen durchtrainierte Männer in die Bahn kommen, die glaube ich auch mehr über dich gesprochen haben, als mit dir, oder?

Tanja:

Ja genau, die beiden haben sich unterhalten, aber sie haben das so laut gemacht, dass es klar war, die wollen schon dass ich es höre. Es war nicht ein getuschelt, sondern es war richtig laut. Guck mal die dicke, die blockiert hier vier Sitze. Ist ja klar. Also das war eine Unterhaltung über mich auf Englisch, aber so laut, dass wirklich klar war, das hört jetzt die ganze Bahn. Und ich höre es auch.

Antonie:

Ja. Die Geschichte hast du ja auch auf der Bühne erzählt. Du hast ja auch eine Keynote dann gehalten zu dem Thema...

Tanja:

Erinnere mich nicht, das war einer meiner schwersten Auftritte. Ich habe ja schon viel erlebt, von auch irgendwie daneben und Leute hören wir nicht so auf dem Sommerfest, so größte Aufmerksamkeit und 1500 Leute, habe ich schon alles erlebt. Und das war wirklich mein schwierigste Auftritt. Das war wirklich für mich, also hinzu bekommen, dass ich mich da verletzlich und wirklich ehrlich zeige ohne völlig in Tränen mich aufzulösen, weil es so ein emotionales Thema für mich ist. Und

gleichzeitig diesen Grad klar zu machen, weil das ist ja immer das Problem, was ich habe, als dicke Frau. Sobald ich auf die Bühne gehe und über Körper Akzeptanz rede, kriege ich ja den Shitstorm, weil ich propagieren, dass man irgendwie dick sein soll und diese ganzen Sachen. Mit denen du dich ja auch auseinandersetzt. Und das ist so eine Gradwanderung. Und ich sag das immer ernsthaft, also ganz wichtig ist mir halt, dass es mir in all dem was ich tue nicht um Schönheit geht. Ich finde, dass es so wichtig ist, dass wir neue, wie soll ich sagen, neue Dinge entwickeln, wie wir auf Körper gucken, mein Körper ist nicht primär hier, dass alle den schön finden. Letztens hat mal eine bekannte Bloggerin zu mir gesagt: Tanja, das und interessanteste an dir, ist dein Äußeres. Weißt du wie viel Know-how ich habe? Weißt du was ich alles kann? Weißt du was ich für ein cooles Leben hab? Ich habe zwei Kinder in die Welt gesetzt, ich habe total den tollen Mann zu Hause. Das und interessanteste an mir ist ob ich jetzt, die Haare offen oder zusammen habe oder ob ich einen Lidstrich drauf habe oder nicht. Und das fand ich so geil, das noch mal so klar zu haben, das ist auch das und interessanteste an mir. Weißt du wie viele Talent ich habe? Wie großartig ich sprechen kann von Menschen? Und dann muss ich mir anhören, ob ich dabei irgendwie jetzt, weiß ich nicht, die ideale Größe habe oder nicht. Das ist doch uninteressant! Verstehst du? Das ist doch nicht der Punkt, um was es geht. Und ich glaube, dass wir anfangen müssen, Körper nicht nur zu sehen unter dem Gesichtspunkt: ist das schön oder nicht schön? Gefällt mir das oder gefällt mir das nicht? Hinzu: kann ich damit laufen, kann ich damit arbeiten, kann ich damit mein Traum Leben leben. Und ganz ehrlich, das kannst du auch mit einem dicken Hintern. Das hält dich dann auch nicht davon ab, wenn du bestimmte Dinge machen willst. Es sei denn, er ist so dick, dass du jetzt wirklich nicht in den Flieger passt. Okay, wenn du dann sagst, ich will reisen, ich will Reise Bloggerin sein, und ich Pass aber nicht mehr den Flieger, dann gibt es halt verschiedene Möglichkeiten.

So viel Geld verdienen, dass ich nur first Class fliege. Da muss man gucken, wie man da außen rum baut. Aber das ist doch nicht der Punkt, warum wir hier sind. Dass wir alle irgendwie bei Heidi Klum auftreten können. Und das mal zu verstehen, ich finde das auch ein ästhetischer Körper schön ist, aber wenn du das nicht bekommen hast, willst du jetzt nun 80 Jahre darüber heulen? Oder willst du sagen, wie eine meiner interview Partnerinnen, die Anastasia Umrik, die im Rollstuhl sitzt, und sagt: ich habe ein volles Leben ich habe Bock auf roten Lippenstift und ich habe Bock, mich voll und ganz rein zu geben in dieses Leben. Und das ist vielmehr für mich die Frage und ob wir damit gut aussehen am Ende oder ob wir einfach glücklich aussehen am Ende, dann ist für mich immer die Entscheidung, glücklich auszusehen.

Unsere Welt ist nicht für dicke Menschen gemacht!

[12 min 20 s]

Antonie

Letztendlich denke ich oft, dass man sich an ein Gefühl erinnert. Wie habe ich mich damals gefühlt? Also brauchen das gar nicht kleinreden. Unsere Welt ist nicht für dicke Menschen gemacht und es gibt viele Follower:innen und Hörer:innen von mir, die sich da sehr wieder finden, dass sie halt sagen aufgrund ihres Körpers können Sie vielleicht manche Dinge nicht tun, ja. Die Realität die ist da und man kann klar versuchen, auch da außenrum zu bauen und ich denke in vielen Fällen ist es auch möglich und in vielen Fällen, geht auch damit los sich zu fragen: Ist dieses Ziel, das ich habe, tatsächlich mein eigenes Ziel? Ist das auch wirklich das was ich machen will? Ich meine klar kann man so viel verdienen, dass man dann nur noch First Class fliegen kann, aber ja...

Tanja:

... aber du verstehst, was ich meine, oder? Wenn du viel reisen willst und du hast jetzt meine Fülle und der Gurt geht manchmal zu

und manchmal nicht. Also hättest du zu mir gesagt als Teenager, ich erzähl mal öffentlich solche Geschichten, dann hätte ich gesagt, ich erschieße mich, bevor ich nicht mehr in den Flieger reinpasse. Tja und jetzt ist es nun soweit. Die Frage ist ja, hält dich das vom Leben ab? Und klar, wenn du jetzt gerade nicht fliegen kannst z.B. weil du dafür zu dick bist. So, dann ist halt die Frage, geht denn in Europa reisen nicht auch? Geht mit dem Camper reisen nicht auch? Also ich meine mit drumrum bauen auch oft, dass wir eben nicht hängen bleiben. Weil wenn ich jetzt im Rollstuhl sitze, könnte ich ja auch sagen :ja, aber ich würde aber gerne gehen! Ja, so das wird aber vielleicht nicht passieren und je schneller wir schaffen anzunehmen, welche Rahmenparameter ich habe, ja und dann zu sagen in diesem Rahmen, was kann ich denn jetzt tun. Und dann denke ich oft: Ich mache jetzt Körperwochen auf Bali, da habe ich jetzt schon die Hosen voll, weil das so ein langer Flug ist und ich nicht gerne fliege. Und dann merke ich so: Ich werde das jetzt einmal machen auf Bali. Und dann habe ich das sozusagen gemacht und erfahren ,weil ich wirklich mal gerne auch nach Bali möchte und diese besondere Stimmung da und dann war's das aber erstmal mit langen Reisen, also aus Umweltgründen und weil ich einfach nicht jemand bin, der 25 Stunden im Flieger sitzen will. Und ich denke dann in Europa gibt's auch ganz schön viel zu sehen und dann leihe ich mir halt einen Ford Fiesta bei Cambio und dann fahre ich halt damit zum Gardasee, also verstehst du? Ich glaube halt auch wirklich, zu akzeptieren, dass es vielleicht Dinge gibt, die wir nicht tun können, ja, und im Rahmen dessen, was wir tun können zu sagen, da will ich ein volles Leben. Und ich finde, wir dürfen da ein bisschen in die Natur gucken. Weißt du, so eine Eiche sagt auch nicht: Menno ich bin aber kein Flieder, kein Sommerflieder. Jetzt bin ich eine Eiche. Man, doof, ich wäre aber gern was anderes. Ne Eiche sagt, ich habe einen Bauplan von einer Eiche in mir und ich werd halt die coolste Eiche, mit dem Wasser was ich hier bekomme, mit der Sonne, die ich

hier bekomme, mit dem Platz den ich hier habe - im Rahmen dessen werde ich halt jetzt die coolste Eiche, die ich werden kann. Und ich heule aber nicht darüber, dass ich nicht der Sommerflieder bin. Und ich glaube, das mal zu verstehen, zu sagen, wenn ich halt eine Eiche bin, als Eiche gemeint bin, dann einfach zu sagen, dann bin ich halt eine coole Eiche. So, dann mache ich halt das, was möglich ist als Eiche. Oder als Gänseblümchen. Ich kann als Gänseblümchen immer die Sonnenblumen angucken und sagen: Wieso sind die so schön groß und gelb und ich bin so klein und das nur das weiße hier? Das kann ich halt machen 80 Jahre lang, dann habe ich halt das entsprechende Leben oder ich kann jetzt sagen: ja ich bin eine Gänseblume, ich akzeptiere das voll und ganz und jetzt gucke ich als Gänseblümchen, was ich cooles machen kann und ich glaube da beginnt für mich Leben und Freiheit.

Wenn ich es kann, kannst du es auch?

[16 min 27 s]

Antonie:

Ich habe jetzt gerade eben da noch mal eingehakt, weil das ist nämlich so ein typisches Ding. Ich hatte es, glaube ich, auch letzte Mal im Podcast. Also was viele Influencer:innen auf Instagram sagen, sowas wie: Leb doch dein Leben! Lass dich doch nicht von irgendwas abhalten! Mach doch alles was du willst! Ja, das geht aber nicht. Aber wenn man sich das klar macht: Ich habe diese Rahmenbedingung, ich habe diesen Bauplan, ich bin jetzt hier eine Eiche und lebe mein coolestes Leben und leb mein bestes Leben, das mir möglich ist. Das finde ich ein gutes Ziel!

Tanja:

Ja, ich finde Natur ist halt eine Antwort darauf. Menschen sind da halt manchmal die döferen Tiere, finde ich, weil wir halt das Bewusstsein haben. Aber eigentlich gibt Natur die Antwort. Wir haben beispielsweise Kiwis: mein Mann hat die nach 30 Jahren total toll geschnitten,

die kriegen auch dieses Jahr echt viel Sonne, die sind neu irgendwie aufgesetzt und so. Die haben so viel Früchte. Da sagt der Baum ja dann auch nicht, oh das ist aber mühsam, da so viel Früchte und so, ich hatte mir doch den Sommer anders vorgestellt. Sondern der hat halt in sich zu wachsen, wie es ihm möglich ist. Und zu expandieren, wenn's möglich ist. Und dann gibt es im Jahre, da gibt es nicht so viel Wasser oder nicht so viel Sonne oder ich bin nicht gut geschnitten worden und dann mache ich halt nicht so viel Obst. Also auch mal wirklich klar zu haben, wenn es gerade läuft in deinem Business, mit deiner großen Liebe oder was auch immer, dann genieße das und dann ist es halt so. Und im nächsten Jahr hast du vielleicht einen verregneten Sommer oder keine Kohle für einen Sommer Urlaub und dann ist halt die Kunst zu sagen, nicht so Mimimi, sondern: letztes Jahr war halt cool und dieses Jahr machen wir Balkonien. Dass wir ein bisschen mehr mit dem gehen, wie die Rahmenparameter sind. Auch bei Corona: ich kann da rum heulen, wie jetzt Corona war und was mir das alles genommen hat. Oder ich kann sagen, ich gucke im Rahmen dessen, was gerade möglich ist, wie ich mir das cool mache. Und das ist letztendlich Resilienz. Das ist letztendlich die Chance auf ein geiles Leben. Weil alles andere ist halt wirklich, ich nenn das immer, Jammerkreis, da befinden wir uns im Jammerkreis und im Opfer Modus und ich verstehe, dass Leute da sind. Weil das Leben manchmal echt hart ist. Und manche Leute echt blöde Karten bekommen und ich verstehe das, dass man da sitzt auf der Zuschauer Bank und sich nicht raust. Und es gibt auch jeden Tag die Chance auch zu sagen, heute habe ich genug Kraft das wieder anzugehen. Vielleicht habe ich auch erst morgen die Kraft oder erst morgen die Chance. Aber immer wieder klar zu haben, weil du da vielleicht gerade sitzt auf der Zuschauer Bank oder dich gerade nicht raus traust, weil du irgendetwas hast oder weil du diskriminiert worden bist oder so, dann sammel dich, atme durch und wisse aber, irgendwann kommt dann vielleicht wieder die

Kraft oder ein Mensch in deinem Leben, wo du sagst jetzt traue ich mich. Jetzt gehe ich wieder raus, jetzt gucke ich mich mal um, ob ich mir nicht doch ein Stück von meinem Leben zurückhole oder von meinem Gestaltungsraum.

Was soll jemand aus deinem Buch mitnehmen?

[19 min 24 s]

Antonie:

Du nimmst uns ja in deinem Buch richtig toll mit, so in deine komplette Geschichte. Und es sind ja auch sehr viele private und verlässliche Einblicke darin, die dich ja sicher auch sehr viel Mut gekostet haben. Und dann hast du ja auch, das hatten wir ja gerade schon, eine Reihe von kurz Interviews und was hatte ich denn dazu bewogen, so einen persönlichen und so eine weite Perspektive in deinem Buch abzubilden. Um auf den Punkt zu kommen, meine Frage ist: was möchtest du denn, dass jemand denkt oder fühlt oder mitnimmt, wenn das Buch gelesen ist. Was war denn deine Intention, warum du das genauso gemacht hast.

Tanja:

Also erstens dachte ich, dass es schon sehr viele Bücher von dickere Menschen über das dick sein gibt. D.h. ich wollte nicht nur über diese Facette von anders sein sprechen, und dann weiß ich halt, dass ich früher sehr dünn war und das mein Problem auch nicht gelöst hat. Ich habe mich ja auch in einem Körper mit 50 Kilo nicht wohl gefühlt, weil ich wollte die langen glatten Haare, ich wollte die andere Nase, ich wollte ein anderer Typ Frau sein, ich wollte geliebt werden von ganz vielen Männern oder begehrt werden oder wie auch immer oder wie das so ist als Teenager. Alle anderen Mädels haben ihre Freunde oder in die verlieben sich Jungs und ich hatte eine Schwester, in die sich immer alle verliebt haben, aber nicht in mich und weil ich mich innerlich eben auch nicht geliebt habe, habe ich mich immer so ungeliebt gefühlt. Letztendlich wollte ich ja dahin. Ich wollte

geliebt sein oder bewundert werden oder begehrt sein und irgendwie diese Anerkennung und Wertschätzung im außen haben. Und ich habe halt verstanden, ich weiß dass im Moment von außen mein Gewicht das Thema ist. Ich weiß aber von innen, dass es das nicht nur ist. Und ich weiß, dass, weil das ja als erstes durch die Tür kommt und da man sich genug dran abarbeiten kann, kommt man vielleicht gar nicht mehr zu meinen Haaren oder dass ich schon ewig eine Brille trage oder so. Und dann habe ich gedacht, ich will halt nicht das Buch einfach über das Dix reinschreiben, ich will es Inklusiv schreiben, weil ich weiß eben, es gibt Leute, die leiden unter ihrer Nase, es gibt Leute, die leiden unter ich bin total schlank, aber ich habe ein Lipödem. Es gibt Leute, die leiden darunter, dass ihre Brüste vielleicht hängen oder Männer, die früh ne Glatze haben oder Menschen, die eine Behinderung haben. Und ich habe gedacht, letztendlich, wenn man so am Ende des Tages mal drauf schaut, dick sein Herz war immer so ein bisschen du bist ja selber schuld, das hat vielleicht eine Behinderung oder etwas anderes nicht. Da weiß man, die Nase hab ich halt und da kann ich auch mit ganz großer Diät und Wille nichts daran ändern. Die ist halt so. Das ist glaube ich der unterschied, aber ansonsten ist es ja genauso, dass Menschen die gerade einen Unfall hatten und zum ersten Mal im Rollstuhl raus müssen, sich irgendwie schämen. Und irgendwie das Gefühl haben an ihnen ist etwas nicht in Ordnung und jetzt gucken die Leute. Und jetzt kann ich mich im Kino nicht einfach in den Sitz setzen, nein ich muss da jetzt irgendwie gucken, wie muss ich mit dem Rollstuhl darein kommen. Das ist irgendwie so ähnlich als wenn ich nicht mehr in den Stuhl passe. Das sind ja ähnliche Mechanismen, die greifen. Deshalb war für mich irgendwann klar, ich will wirklich ein Inklusives Buch schreiben, wo sich alle wieder finden und nicht nur jemand, der zu dick oder zu dünn ist oder eben mit einem solchen Figur Thema. Und ich habe irgendwann gemerkt, so universell, wenn wir jetzt mal wirklich alles

weg machen, worum geht es denn am Ende des Tages. Wir wollen das Gefühl haben liebenswert zu sein, wir wollen lieber erfahren haben, wir wollen gelebt sein, wir wollen sicher sein, und wir wollen irgendwie unser Leben leben und glücklich sein. Und ich finde das vereint uns doch alle und dann ist es doch egal, was uns davon abhält, es vereint uns doch alle, dass wir irgendwie auf diese Welt gekommen sind, um eine schöne Erfahrung zu haben. Und für den einen ist es halt mehr Geld und für den anderen ist es mehr Reisen und für den nächsten ist es das, aber eigentlich ist es doch so einfach. Aber wir schaffen es aber als Menschen, obwohl wir so cool ausgestattet sind, ganz viel zu machen, dass wir da nicht hinkommen. Wir fahren halt eher eine Runde Selbstoptimierung als zu sagen, wie wär's denn, wenn ich mich einfach so lieben kann. Und damit meine ich nicht, geh dich nicht mehr bewegen oder trink nicht genug Wasser, damit dein Körper nicht gut versorgt ist, sondern ich meine damit, lieb dich doch zuerst und dann guck mal, was du machen willst mit deinem Körper. Weil dann ist die Motivation immer eine andere. Und deshalb ist es inklusives Buch geworden und ich kann nicht anders schreiben als persönlich, das geht nicht. Ich weiß auch, meine Mutter hat gerade im Moment das Buch aufgehört zu lesen, weil sie das irgendwie nicht gut kann anscheinend. Auch in Ordnung. Zu sagen, ich kann das gar nicht lesen, da ist so viel Schmerz drin und ich war auch Teil dessen. Auch das ist in Ordnung. Und für mich gibt es aber nicht die Alternative, es deswegen nicht so schreiben. Das ist die Antwort. Persönlich, weil ich nicht anders kann und Inklusiv, weil ich halt glaube dass das Thema viel größer ist. Und ich glaube einfach, dass wir uns alle danach sehnen und dass wir uns alle ab rackern an der selben Stelle und einer macht halt auf die eine Art und Weise und der andere auf die Art und Weise, aber eigentlich geht es immer um Liebe und glücklich sein und geliebt werden und sich sicher fühlen.

Welche Tipps gibt es, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden?

[24 min 10 s]

Antonie:

Ich habe ja ganz viel Hörer:innen oder Follower:innen, die sagen, ich habe jetzt so eine Art Waffenstillstand mit meinem Körper geschlossen, aber so richtig anfreunden mit dem Gedanken, dass das jetzt der Körper ist, den ich den Rest meines Lebens haben werde, das schaffe ich irgendwie nicht richtig. Was würdest du denn denen für einen Tipp geben, für eine Anregung?

Tanja:

diese Annahme ist ja für mich auch etwas gewesen, was lange gedauert hat und ich glaube, es ist eben wirklich eine Entscheidung, ob wir das möchten, ob wir das schaffen, uns zu entscheiden, das ist jetzt so. Was ich aber bei vielen merke, es geht bei der Annahme immer darum, dass wir es dann gut finden müssen. Also Leute glauben, wenn ich etwas annehme, dann muss ich das irgendwie gut finden. Und ich finde halt da ist der Fehler im System. Annahme heißt einfach nur, ich nehme an, dass es jetzt so ist. Ich nehme voll und ganz an, dass das jetzt mein Körper ist. Nicht für die nächsten 100 Jahre, nicht ich muss den super schön finden, sondern erst einfach nur so ist es gerade. Und ich glaube dass dieses Waffenstillstand heißt, auch nur, ich war gerade auf, auf dich zu schießen aber ich meine immer noch, dass ich auf die schießen müsste. Und Frieden heißt für mich, ich akzeptiere erst einmal dass es so ist. Und jetzt mal wirklich ganz ehrlich, ich sag das jetzt mal: ich wiege über 130 Kilo. Möchte ich dass mein Leben lang vegan? Nein, auf keinen Fall. Weiß ich, dass es mit dem Gewicht total schwierig ist, darunter zu kommen wenn man das ohne die App machen will. Ja Weißig. Ich nehme das trotzdem gerade total an wie es ist. Weil es ist ja nun mal so. Da kann ich mich ja auf den Kopf stellen, ich habe das auch energetisch noch nicht rausgefunden, wie ich

mir das über Nacht weg zaubern kann. So. Es ist ja so. Und da kann ich doch trotzdem meinen Körper für das schätzen und lieben, dass er mich durch den Tag trägt, dass er gesund ist, dass ich mit ihm gleich aufs Laufband gehe oder ich mache ja so gerne Kettlebell Training. Ich bin mittlerweile wirklich so sportlich geworden, weil ich so Freude daran habe. Das ermöglicht er mir alles. Das ist doch total toll, da kann ich doch total dankbar dafür sein und kann doch diesen Körper liebevoll annehmen, so wie er ist, ohne dass ich sage: das habe ich mir immer genau so gewünscht und das will ich unbedingt ein Leben lang so behalten. Wenn wir jetzt mal fünf Kilo runter fallen, weil, was weiß ich, es warm ist oder ich auf einmal total entspannt bin und irgendwie kein Eis für Entspannung brauche oder was weiß ich, und das passiert, dann freue ich mich. Und wenn das nicht passiert, dann ist es auch okay. Und ich glaube, die meisten Leute haben halt so die Vorstellung von: ich hab's mir aber anders gewünscht und so. Du, ich wollte immer singen können wie Whitney Houston. Ich wollte immer Popstar werden, habe ich als Kind davon geträumt und ich nehme mir das fast vor, dass ich das im nächsten Leben bin. Aber denke ich da jetzt immer, oh, ich wäre jetzt aber gerne Popstar und oh, ich würde gerne so singen können. Ne. So, ich akzeptiere, dass es in diesem Leben anscheinend nicht in meinen Talenten war, ich habe genug andere. Und ich glaube, das ist wirklich das erste Prinzip für mein Körper Mut, du hast kein Anrecht auf einen schönen funktionierenden Körper, so wie du dir den wünschst. Wenn du den zufällig bekommen hast, freudig und wenn du ihn nicht bekommen hast, setz dich genau damit auseinander, was du deswegen fühlst. Guck nicht auf dein Körper, sondern sage, ach, das macht mich traurig. Lass lass uns mal um die Traurigkeit kümmern, lass uns mal um die Wut kümmern, lass mal gucken warum ich wütend bin und nicht, lass mal die ganze Zeit in den Spiegel gucken auf den Körper und mir irgendwie wünschen, dass jetzt irgendwie

Magically sich mein Hintern verändert. Und ich glaube das ist wahre Annahme und das ist das Potenzial für Frieden und wenn du mit denen arbeitest, frag noch mal ob es wirklich daran liegt, sie müssten es dann schön finden oder ob es einfach darum geht, es ist so und ich bin in Frieden, dass es so ist. Und ich darf auch gerne das verändern wollen, aber der Start ist immer erst mal Akzeptanz. Weil etwas weg zu haben, was ich ablehne, ich kann das jetzt sagen, ich bin jetzt 49, wird nicht passieren. Wenn du es nicht annimmst, wie willst du etwas weg haben, was du noch nicht mal akzeptiert hast, dass es da ist. Wird nicht passieren. Ich glaube, dass du immer eine Chance hast auch Veränderung, aber ich glaube der erste Schritt ist immer erst einmal anzunehmen, wo du bist und ich dann wirklich mit den Gefühlen auseinander zu setzen, warum du das anders haben willst. Und meistens ist das so etwas wie, ich will mich schön fühlen, ich will geliebt werden ich will nicht diskriminiert werden und alles diese Sachen. Und dann zu gucken, okay, wie kann ich da Schritt für Schritt hinkommen. Und ist wirklich Optimierung der Weg oder ist auch etwas hier oben, was ich an den Gedanken verändern kann, dass ich dir ein Stück näher komme.

Ist Selbstliebe für alle?

[29 min 20 s]

Antonie:

Du hast es ja vorhin gesagt: du warst auch mit deinem sehr niedrigen Gewicht nicht zufrieden und das ist für mich immer so ein absoluter Hinweis oder man könnte schon fast sagen B weiß, dass es einfach nicht um den Körper geht. Sondern die Herausforderung liegt im Kopf, die liegt darin, wie wir unsere Körper bewerten. Es geht ja ganz viel um Bewertung und vergleiche und das ist auch etwas was viele falsch verstehen, ich mach jetzt Health at Every Size®, ich versuche jetzt intuitiv zu essen oder ich versuche meinen Körper jetzt zu akzeptieren, dass das Gewicht dann so ein Tabuthema ist. Nein, das ist es nicht. Ich habe das auch in meinen

Beratungen. Das Thema Gewicht ist einfach riesengroß. Und das darf auch da sein und man darf auch darüber sprechen, wie es einem vielleicht traurig macht oder wie es einen wütend macht. Ich habe lang damit gekämpft, dass ich sehr sehr wütend war, dass ich als Elfjährige, als ich meine erste Diät gemacht habe, nicht gewusst habe, was ich gerade hier jetzt für einen Stein ins Rollen bringen. Ich bin mir sehr sicher, dass ich jetzt sehr viel schlanker wäre beispielsweise, wenn ich nie eine Diät gemacht hätte. Nicht dass jetzt irgendwas nicht okay wäre mit dem dick sein, darum geht es nicht. Es geht einfach darum um diese Wut, dass ich etwas gemacht habe, von dem ich gedacht habe, das hat ein bestimmtes outcome und im Endeffekt kam dann das Gegenteil davon raus. Ich habe aktiv dazu beigetragen genau das Gegenteil von dem zu erreichen, was ich erreichen wollte. Und das hat mich einfach sehr sehr wütend gemacht und da musste ich mich dieser Wut stellen und ich war beispielsweise zwischendurch auch mal wütend auf meine Eltern. Weil sie das so vorgelebt haben. Dass sie nicht zu mir gesagt haben du musst jetzt irgendwie schlank sein oder schön sein oder du musst jetzt dies oder das. Es war Mehr so dieses, dieses Gefühl, dass ich hatte, dass schlank sein auch eine Leistung ist, die ich zu erbringen habe. Dass der schlanke Körper der in Anführungszeichen bessere Körper ist. Da muss ich richtig viel arbeiten daran, diese Wut auch anzunehmen. Und mir zu erlauben, Jawoll, ich darf es auch hier mal wütend sein, auf mich, auf die Welt, auf meine Eltern, auf alles was dazu geführt hat, dass es so ist, um dann zu sagen, okay, jetzt ist es so. Und das ist mein Körper und ich muss sie nicht schön finden und ich muss sie nicht toll finden und ich muss ihn auch nicht lieben, wenn ich das nicht möchte. Selbstliebe, ist ein ganz tolles Ziel, ist aber nicht für jeden. Aber ich darf meinen Körper trotzdem mit Respekt und mit Fürsorge behandeln.

Tanja:

Glaubst du wirklich Selbstliebe ist nicht für jeden? Also weil ich glaube, sich selber zu

lieben, hat so eine Heilung in sich. Und ich glaube, sich liebevoll anzunehmen, und ich kann das total verstehen, wenn da jemand hängt, weil ich habe bis vor kurzem auch noch gehangen. Das ist bei mir noch nicht so lange her, dass ich das wirklich angenommen habe aber ich merke halt jeden Tag die Veränderung. Wenn ich halt nackt vor dem Spiegel stehe und ich mach das wirklich jeden Tag. Ich stelle mich nackt vor den Spiegel und ich gucke mich an. Und was ich so spannend finde, wenn man irgendwann anfängt sich zu leben, Index so schöne Sachen an dir. Schöne in Form von individuelle Schönheit. Schön nicht in Form von normschön. Ich habe halt einen dicken runden Bauch. Der ist nicht nur am schön, da kann ich mich auf den Kopf stellen. Aber ich merke, ich habe mich heute Morgen im, wir haben so eine Küchentür aus Glas, da habe ich mich wie so eine Silhouette gesehen und mir gedacht, das sieht total schön aus. Weil ich auch so ein bisschen so Taille, ist vielleicht jetzt übertrieben aber ich hatte so eine schöne Form für mich. Und ich habe eine Freundin in Berlin, die immer sagt, Tanja, du hast so einen schönen Körper. Das ist auch eine ganz junge Frau und eine ganz normschöne Frau und sie hat das auch immer bei allen Gewichten gesagt. Ich war auch schon immer mit ihr in der Sauna und sie hat gesagt, du hast so etwas schönes. Dein Rücken ist so schön gerundet und wie findet ihr meinen Körper so schön. Und ich habe immer gedacht, was sind denn die da drin? Und ich kann es langsam anfangen zu sehen damit meine ich wirklich, seit dem ich auf dem Weg bin, ich habe kein Gramm abgenommen. Die letzten zweieinhalb oder drei Jahre. Mein Gewicht ist mein Gewicht. Ich mache extrem viel Sport, ich mache den aber nicht, weil ich denke ich will damit abnehmen. Ich mache den, weil ich den so geil finde und weil ich mich so freue darüber, dass ich so beweglich geworden bin und über meine Kraft. Und ich denke auf einmal so, ach das geht ja doch mit dem Gewicht. Meine Personaltrainerin hat immer gesagt, Tanja, dein Gewicht ist nicht dein Problem. Du musst antworten

darauf finden wie du vom Yoga Kissen mit deinem Gewicht hochkommst. Dann ist alles gut. Und das haben wir halt trainiert. Und ich habe ganz viele so Basic Sachen trainiert. So Turkish get up, Das ist so ein Ganzkörpertraining, wo du auf den Boden gehst mit deinem Gewicht, dann ist alles gut. Einfach um die Muskeln zu haben, dieses Gewicht gut zu tragen. Und das entsteht aber in Selbstliebe, dass du eben nicht mehr denkst, du musst den Sport machen, um irgendwie abzunehmen. Sondern ich will halt gesund und leistungsfähig sein. Ich habe halt Bock auf der Bühne zu stehen und habe Bock, da 1 Stunde abzuliefern und da brauchst du eine Fitness. Wenn du so einen Job machst oder als Trainerin, 8 Stunden vorne stehen und präsent sein und die Leute abholen, da musst du deine Energie halten, da brauche ich eine gewisse körperliche Fitness für. Wie so Musiker, die müssen auch fit sein, wenn sie auf Tour gehen. Für mich ist das entstanden wirklich aus der Idee, ich darf mich lieben und ich darf so gut für mich sorgen und ich darf Sport machen und da total stolz darauf sein. Und ich muss halt nicht sagen, wie viel Umfang ich verloren hab. Das sind zwei unterschiedliche Dinge und ich glaube halt wirklich, dass Selbstliebe so ein Schlüssel dafür ist. Ich wache total oft jetzt morgens auf und das erste was ich mache ist über mir den Bauch streicheln und mir zu sagen, hach, ich lieb mich. Und das ist ein so schönes Gefühl, weil ich brauche das nicht mehr von außen. Ich kann mir das selber geben und ich kann selber fühlen, wie wertvoll ich bin. Dass ich in diese Welt gehöre, dass ich einen Beitrag leisten. Und das habe ich früher nicht so gehabt. Deswegen kann ich nur sagen, es lohnt sich, da noch mal länger dran zu bleiben an dieser Selbstliebe. Wir müssen es halt schaffen, die Selbstliebe wirklich zu trennen von diesem wie sieht es von außen aus. Weil dann schafft man es irgendwie nicht, weil wir so gebrainwashed sind, wie wir aussehen sollen. Dass das echt schwierig ist. Und wenn du dann einen Körper hast, der nicht symmetrisch ist oder du hast eine Erkrankung

oder du hast eine Körperteil weniger, das ist natürlich total herausfordernd. Den aber dann trotzdem zu finden, den Platz in uns, wo klar ist, wir dürfen uns wirklich so lieben. Dafür sind wir hier, wir sind nicht hier um schön zu sein. Das ist eine Idee der Zivilisation und der Industrie, aber wir dürfen uns wirklich lieben. Und für alle die damit ein Thema haben, ich habe gerade einen Roman angefangen da hat jemand geschrieben über Frida Kahlo. Das Leben ist ein Fest heißt das Buch und das ist auf Seite zwei, da beschreibt die Erzählerin, wie Frida Kahlo auf ein Fest geht und Diego kennen lernt, ihren Mann. Mit dem sie dann auch verheiratet ist später. Der den Raum betritt und der die Frauen so in Wallung bringt und alle hängen an seinen Lippen und der hat so etwas ganz erotisches, sinnliches. So wird das beschrieben und dabei ist er hässlich wie die Nacht. Und das ist so geil beschrieben, so dass du in dem Moment bemerkst, ich weiß genau was sie meint. Der ist so mit sich anscheinend in seiner Sinnlichkeit und in seiner Lust, der ist ja so mit sich fein, dass er die Leute total mitreißt. Aber halt nicht ins Schönheitsideal passt. Und diese Beschreibung allein, lies dir die mal 100x durch. Dann kommst du dahin zu sagen, ach, das hat nichts damit zu tun wie ich aussehe.

Übung zur Selbstliebe

[37 min 20 s]

Antonie:

Ich finde es total gut, dass du da noch mal ein gehackt hast. Ich habe den Satz gesagt Selbstliebe ist nicht für alle. Was ich damit gemeint habe ist, ich würde mir sehr wünschen, dass alle Menschen sich das als Ziel setzen könnten. Ich habe aber beispielsweise in meinen Beratungen aber auch Klientinnen, für die dieses Ziel so abstrakt. Dass wenn die jetzt für sich sagen würden, ich versuche jetzt, mich anzunehmen, so wie ich bin. Ich versuche jetzt mich selbst zu lieben, dann wäre das so überwältigend für die, dass sie dann wie in so eine Schockstarre verfallen würden und dann geht einfach gar nichts mehr. Selbstliebe ist ein Ziel, das ist auch für

mich noch nicht so richtig greifbar. Ich kann es schon sehen, ist Spitz da schon am Horizont, es winkt mir ab und zu zu, aber da bin ich auch noch nicht. Wie macht es nicht mehr Angst, dass es da ist. Ich sehe es da und ich winke ab und zu mal zurück und manchmal fühle ich mich diesem Ziel schon sehr nahe. Manchmal fühle ich mich sehr weit weg, das sind dann ganz viele Wolken und ich kann es nicht mehr sehen und ich kann mir nicht vorstellen, dass das jemals etwas ist, wo ich hinkommen werde. Und dann hab ich auch so Tage, wo ich morgens aufwache und denke: ich bin so toll, mein Körper ist so toll, alles an mir ist einfach so toll und es ist so toll hier zu sein. Und an anderen Tagen ist es halt nicht so. Und wenn ich sage, Selbstliebe ist nicht für jeden, dann meine ich, dass du dir das nicht sofort als das ultimative Ziel vor Augen führen musst. Sondern du darfst auch kleine Schritte machen, du darfst auch erst mal überlegen, willst du mal deine Sachen weg packen. Und dann darfst du sie weg packen und dann mal nicht mehr schießen. Und dann darfst du dich so ganz langsam nähern, dann darfst du dir so etwas sagen wie: ich finde meinen Körper vielleicht überhaupt nicht toll, aber er hat es trotzdem verdient, dass ich mich gut um ihn kümmere. Und er hat es trotzdem verdient, keine Ahnung, eine Nährstoffreiche Mahlzeit zu bekommen oder dass ich ihn bewege oder dass ich mal ein Stretching mache oder dass ich viel Wasser trinke, dass ich ihn Hydriere. Also das alles darf mein Körper trotzdem haben. Ich darf ihm das trotzdem geben. Und ja, wir wissen das alle im Kopf, dass wir wertvoll sind, nur weil es uns gibt. Aber die Kunst ist ja, dass auch wirklich zu fühlen. Es nicht nur zu wissen. Und wir kriegen es ab trainiert. Ein Baby kommt auf die Welt und wird geliebt, einfach nur weil es da ist und irgendwann kommen wir in dieses Hamsterrad, wo wir meine Leistung bringen zu müssen, um dann liebenswert zu sein oder schön sein zu müssen, um dann liebenswert zu sein. Oder schlank sein zu müssen oder gesund sein zu müssen oder was auch immer sein zu müssen, um dann liebenswert zu sein.

Wo die Liebenswürdigkeit von uns oder unser Wert an Bedingungen geknüpft wird. Und das meine ich damit, du darfst kleine Schritte machen, du musst ja nicht sofort dieses riesige Ziel, dass ich vielleicht total eingeschüchtert, wo du überhaupt nicht weißt, wie du da hinkommst, setzen. Sondern du darfst wirklich einen Fuß vor den anderen setzen und einen kleinen Schritt nach dem anderen machen. Und selbstverständlich würde ich mir für alle Menschen wünschen, dass sie Selbstliebe erfahren können.

Tanja:

Und was man hier noch mal als kleine Übung machen kann, für alle die jetzt zuhören, lass dir mal wirklich von deinem Körper einen Brief schreiben. Setz dich mal hin und geh mal einen Moment in die Idee, dein Körper ist ein Wesen und dein Körper schreibt ihr einen Brief. Und das fand ich total spannend, das habe ich auch irgendwann mal gemacht. Ich kenne das, dass wir unserem Körper einen Brief schreiben. Das ist auch ein Buch als Übung drin aber lass dir mal von deinem Papa einen Brief schreiben. Das fand ich total spannend. Mein Körper hat mir, und das ist echt lustig weil ich habe damals so ein Money Mindset Kurs gemacht, und das sollte Geld mir einen Brief schreiben und dann dachte ich mir so, auch, ich könnte mir ja auch mal von meinem Körper einen Brief schreiben lassen. Und interessanterweise waren beide Briefe ähnlich. Geld und mein Körper haben wir den selben Brief geschrieben und da stand im Grunde einfach nur drin, Tanja, wir wünschen uns noch mehr Liebe von dir. Und zwar bedingungslos. Also nicht diese Idee von, wenn du schön bist, liebe ich dich. Fürs Geld, wenn du da bist, liebe ich dich. Sondern einfach so, lieb uns bedingungslos und dann ist es gut. Und dann sind wir auch da für dich. Und das fand ich total spannend, dass sich über diese Liebe so vieles so auflöst. Und für Leute die da so dran sind: das darüber nachdenken, wird nie dazu führen, dass es näher kommt. Sondern es ist wirklich dieses, ich glaube, wir müssen über unseren Körper arbeiten an dieser Stelle. Wir dürfen unsere

Körper wieder einladen. So Sachen wie nimm dir mal das Körperteil, dass du am meisten ablehnst. Bei vielen ist es ja so der Bauch. Dann mach das mal eine Woche lang, dass du den jeden Abend irgendwie eincremen oder massierst oder anfasst. Sich dem liebevoll zu wendest. Oder wenn es die Oberarme sind, dass du ein schönes Öl kaufst oder eine schöne Creme. Und gar nicht mit der Idee, ich muss das jetzt leben oder schön finden sondern einfach so, ich mach jetzt mal das Commitment, dass ich jeden Abend meine Oberarme eincremen. Ich fasse die an und ich sag einfach, ich bin ganz liebevoll mit denen, das ist ein Teil von mir und guck einmal, wie sich das anfühlt. Und ob du etwas anderes fühlen kannst. Also gar nicht so sehr mit dem Verstand, weil da haben wir auf diese Denk- und Seh-Gewohnheiten und dann rattert es halt und dann denken wir ich kann es nicht. aber fast mal deinen Arm an. Oder dein Bauch. Und Creme mal den ein und mach mal deine Augen zu und geh mal nicht über das äußere, sondern fühl einfach mal wie sich das anfühlt. Und sie da mal mit eine neue Perspektive ein. Und dann merkst du auf einmal, das fühlt sich vielleicht gar nicht eklig an. Der ist irgendwie dick oder dünn oder faltig oder dass du Kinder bekommen hast und dann mach das mal. Und dann kuck mal ob sich das vielleicht einfach gut anfühlt, dass du dich darum kümmerst. Und das sind so erste Schritte. Und ich glaube aber dass wir nicht über den Kopf da hinkommen, da ist das ganze ja schon gelaufen. Das schreibe ich im Buch auch, dass ich sage, gib dir Zeit und so. Und dann schreibe ich auch noch mal, wenn du jetzt so kommst mit Tanja, ich bin da schon seit Jahren dran. Meistens sind wir seit Jahren dran in der Optimierungsfalle. Wir sind nicht seit Jahren daran, uns selber zu lieben. Wir sind meistens mit Diät und Enttäuschung und dies und das und Sport machen und Körperformen und sparen für die OP und was auch immer. Die meisten haben nicht schon zehn Jahre Selbstliebe Praxis sich. Weil die brauchst du nämlich nicht, das geht nämlich schneller. Wenn du wirklich die Entscheidung

triffst und ihm wirklich eine Chance gibst. Und du kannst ja auch so etwas machen wie, ich mach jetzt mal ein Experiment, ich geb den drei Monate, den alten Gedanken und Diätoptimierung oder shoppen oder was du auch immer machst um dich gut zu fühlen. Ich mach jetzt mal drei Monate das Programm aus dem Buch. Oder das Programm von Antonie oder was auch immer. Und wirklich den Mann mal eine Chance zu geben und du wirst merken, das geht eigentlich schneller als wir denken. Wir machen das noch nie. Weil wir sagen, ja aber, ich mach parallel noch die Stoffwechselkur. Oder ja, aber, ich mach noch irgendwie den Yoga Kurs, um beweglicher zu werden und gleichzeitig arbeite ich an meiner Selbstliebe. Und solange wir das halt machen, immer dieses, ich arbeite auch gleichzeitig immer in der Optimierung, ist es aus meiner Sicht eben schwierig, weil wir da nicht die Erfahrung machen. Und die Erfahrung ist, dein System entspannt sich. Auf einmal kannst du einfach sein.

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

[45 min 20 s]

Antonie:

Ich weiß was du meinst. Ich bin auch ein sehr verkopft der Mensch, ich bin auch sehr sehr gerne im Kopf. Und das ist für mich auch so eine Art Selbstschutz. Wenn ich dann die Gefühle vielleicht auch manchmal nicht mehr aushalte, weil es ist eine Herausforderung, plötzlich alles zu fühlen, besonders wenn du halt Diäten oder Körperoptimierung, egal was es war, auch dazu benutzt hast, eben nicht zu fühlen. Eben nicht hinschauen zu müssen. Und das habe ich halt früher auch gemacht. Und dann, ja, das kann dann auch schon ziemlich überwältigend sein und das fällt mir gerade ein, ich finde das so lustig. Du schreibst, in Deine Buchse dass du diese eine Szene, dass du in deinen Mut Muskeltraining Seminaren immer ein Plakat hast, mit der Aufschrift: der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du. Und jedes Mal passiert das gleiche. Erzähl mal.

Tanja:

Ich hab ja auch viele Frauen in den Trainings und jedes Mal ist dann so, Tanja, ich habe irgendwie Probleme mit diesem Plakat. Wie meinst denn du das? Ich habe ja auch Kinder, ich habe ja auch einen Mann. Das kommt eher von Frauen. Und dann muss ich erst mal erklären, was ich damit meine und das ich damit eben meine, dass es nicht um Egoismus geht oder dass wir da nicht mehr beziehungsfähig sind, wenn wir Mut Muskeltraining machen. Und wir sagen nur noch zu allem nein und fliegen nur noch nach Bali in das nächste Retreat und lassen die Kinder verhungern. Sondern es geht darum, dass wir gut für uns sorgen. Und es geht darum, dass wir ernst nehmen, was für Träume und Wünsche wir haben. Und ich mach mal ein ganz einfaches Beispiel. Ich kenne total viele Menschen, die nach langen Beziehungen sagen, also eigentlich hätte ich gerne auch ein einzelnes Zimmer. Wir wissen Schlaf es ja auch oft erholsamer, wenn wir vielleicht nicht jemand neben uns haben der schnarcht oder sich dreht. Ich habe einen Mann, wenn ich mich im Bett umdrehe, dann sagt er ist was. Weil er so einen leichten Schlaf hat, dass schon atmen bei dem dafür sorgt, dass er denkt, es ist irgendwas los. Ich muss aufstehen oder die Welt retten oder so. Und ich weiß dass es ganz vielen Frauen so geht. Männern weiß ich nicht so genau, aber bei Frauen ist es oft so, dass sie sich danach sehnen, ein eigenes Zimmer zu haben. Dass sie halt vielleicht ein Bett haben mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin, wo man eben auch intim miteinander ist oder Zeit miteinander verbringt aber eben auch was, wo man sagt hier schlafe ich einfach nur. Das machen die meisten erst, wenn die Kind aus dem Haus sind. Weil sich das keiner traut anzusprechen. Oh Gott wenn wir als Paar ein getrennte Schlafzimmer haben, dann ist es wahrscheinlich vorbei mit dem Sex. Dann haben wir wahrscheinlich keine gute Beziehung mehr. Dass das aber zur persönlichen Freiheit dazugehört und dass man in langen Beziehungen sowieso ein

bisschen dran arbeiten muss, regelmäßig Sex zu haben und dass das nicht als Bett alleine löst, das wissen wir alle. Aber keiner traut sich das anzusprechen. Das ist so die eine Sache. Damit hatte ich auch total Schwierigkeiten. Mein Mann und ich haben zwei Schlafzimmer und am Anfang habe ich auch gedacht, oh Gott, wie peinlich, wenn das jemand sieht. Und jetzt mittlerweile genieße ich das mittlerweile, weil ich jetzt mein Zimmer habe. Ich arbeite auch schon mal im Bett und mein Mann hat auch schlimme Schlafstörungen und dass ich da nicht immer involviert bin in dieses Thema und dass ich auch einfach schlafen kann. Und natürlich gibt es auch Zeiten, wo wir gemeinsam in einem der Betten schlafen. Und sich sowas zu trauen und das meine ich mit, du bist der wichtigste Mensch. Nimm doch mal ernst, was du für ein Bedürfnis hast und verleugnet das nicht immer, nur damit es nach außen nach einer guten Ehe aussieht oder einer guten Beziehung oder eben so aussieht, wie man halt lebt, dass die Nachbarn nicht sagen und das die Schwiegermutter nicht sagt, aber Weihnachten ist mir wichtig, dass wir zusammen feiern. Und du willst vielleicht in Kalifornien Weihnachten feiern. Nimm doch mal ernst, wer du bist, und was du brauchst in diesem Leben. Und dann kannst du gucken was brauchen die andern. Es ist ja nicht so, dass man dann total egoistisch wird. Sondern eigentlich wird man viel großzügiger, weil dein Fass ist gefüllt. Du musst dich vielleicht einmal über Weihnachten streiten, dann hast du das durch und dann ist klar, du feierst das immer im Süden. Und dann hast du vielleicht Bock zu sagen, aber Silvester kommen wir vorbei. Weil ich weiß, dass dir das wichtig ist, dass wir uns sehen und ich habe mir meinen Traum schon erfüllt, nämlich Weihnachten im Süden zu feiern und jetzt kann ich total großzügig sein und sagen und jetzt feiern wir Silvester so wie du Bock hast. Anstatt beides als Kompromiss anzugehen. Und das meine ich mit diesem Plakat, hey nimm doch bitte ernst, du hast 80, 85 Jahre, wenn es gut läuft, die du hier verbringst. Versuch doch möglichst, jetzt sind wir wieder

bei dem Beispiel, das geile Leben als Eiche zu führen oder als Gänseblümchen. Anstatt die ganze Zeit zu sagen jetzt bin ich ein Gänseblümchen, aber meine Familie erwartet von mir dass ich eine Sonnenblume bin, also tue ich immer so als wäre ich die Sonnenblume. Und dass man das Poster und da ist schon der erste Träger und die erste Intervention gesetzt, bevor ich das erste Wort gesprochen habe und deshalb ist dieses Plakat auch so wirksam. Das gibt es auch als Postkarte bei mir, weil das wirklich ein guter Reminder ist, wie im Flugzeug, sich zuerst die Sauerstoffmaske zu nehmen und dann andere zu versorgen. Weil wenn du es nicht überlebt hast den Absturz oder die Turbulenzen, dann kannst du eben auch für die anderen nichts mehr machen.

Was bedeutet für dich Körperrespekt?

[50 min 05 s]

Antonie:

Ich grinse die ganze Zeit. Mein Großer ist letzt zu mir gekommen und hat gesagt: Mama, du tust mir schon ein bisschen leid. Und ich so, ach Herr je, was kommt denn jetzt. Und er so: du hast gar kein eigenes Zimmer, du musst das Zimmer mit dem Papa teilen. Soviel zu der Frage, was denn vielleicht unsere Umgebung denkt. Meinem großen hab ich jetzt ganz arg leid getan, weil ich eben kein eigenes Zimmer habe. Mal ganz abgesehen davon dass sie gerade auch zusammen in einem Zimmer schlafen, weil die das gerne so möchten aber naja. Wie gesagt das ist kein Egoismus, sondern auf die eigenen Bedürfnisse mal zuhören und sich vor allem auch zu erlauben, eigene Bedürfnisse zu haben, da geht es bei vielen einfach schon los. Und ich kenne das sehr gut aus eigener Erfahrung, es muss erst alles andere erledigt sein, es müssen erst alle versorgt sein und dann darf ich mich um mich selbst kümmern. Das dann meine Katze aber eigentlich schon abgebrannt ist und das ist gar nicht mehr machen kann... und ich musste auch sofort an diese Flugzeugmaske denken,

weil so ist es. Und wir wissen das im Kopf und jetzt müssen wir in den Körper gehen und das fühlen. So, zum Schluss möchte ich dir gerne noch eine Frage stellen, die ich versuche allen meine Gessen hier zu stellen, wenn ich es nicht vergesse. Und ich bin sehr sehr gespannt auf deine Antwort. Tanja, was bedeutet für dich Körper Respekt?

Tanja:

Im Grunde genommen bedeutet es für mich, Respekt von meinem Körper zu haben, heißt ihn wirklich zu schätzen. In wirklich wertschätzen und da bin ich jetzt auch noch gar nicht bei Selbstliebe, da muss ich gar nicht sein. Wirklich den Körper wert zu schätzen und ich glaube unser Herz schlägt irgendwie 33 Millionen mal im Jahr für uns, habe ich in meiner eigenen Pressemitteilung gelesen vom Verlag, da stand das. Und unsere Beine tragen uns zweimal um den Erdball oder so. Also das ist für mich, unser Körper ist wirklich ein Wunder. Und Respekt heißt für mich dieses Wunder wirklich schwer zu schätzen. Und damit gut umzugehen und was Körper Respekt für mich vor allem heißt: Finger weg von den Bewertungen von anderen Körpern. Also in den Spiegel gucken und irgendwas am eigenen Körper auszusetzen haben, das ist ja noch in meinem Feld dann, das kann ich entscheiden, wie ich das für mich mache. Aber für mich heißt Körper Respekt eben auch, nicht durch die Stadt zu gehen und zu überlegen oder denken oh die ist aber kurz die Hose und der trägt aber das und das. Sondern wirklich aufzuhören andere Körper zu bewerten. Das ist Körper Respekt. Und da finde ich, da haben wir ein bisschen was vor uns als Gesellschaft. Und jeder einzelne, weil so wie wir uns angucken, gucken wir auch andere an. Du kannst dann deiner Bewertung von anderen Körpern wirklich genau ablesen, was das Thema ist bei dir selber und deshalb ist für mich Körper Respekt wirklich dieses aufhören Körper zu bewerten. Den eigenen, die anderen, das wär cool, und wertschätzend mit dem eigenen Körper umzugehen, das wäre für mich schon ganz weit vorne. Für mich selber

auch, ich arbeite da ja auch jeden Tag daran, aber auch so für uns alle miteinander.

Antonie:

Ich lieb einfach so sehr diese Frage, weil ich mir jedes Mal denke, das ist jetzt die tollste Antwort auf diese Frage die ich jemals gehört hab.

Tanja:

Bis zum nächsten Podcast Gast! [Lachen]

Antonie:

Ja, genau! [Lachen] Magst du zum Schluss noch sagen, wo man dich finden kann?

Tanja:

TanjaPeters.koeln - „de“ war ausverkauft. Deswegen muss ich Köln nehmen und da ich Herz Kölnerin bin, passt das. Da findest du grundsätzlich alle Angebote. Mein starker Kanal ist Instagram @tanjapeters_diemutberaterin, da mache ich immer den Motivation Talk, da findest du auch meist meine Angebote. Man kann sich bei mir auch beim Newsletter anmelden. Und was ich immer empfehlen kann, wenn jemand neu ist. Geh mal bei mir in den Mut Shop, da gibt es auch viele kostenfreie Ressourcen, mal eine Challenge. Und da findet man auch so coole Sachen wie meinen Jutebeutel, den hast du ja auch bekommen. Da steht drauf und das ist mein Lieblingssatz: Deine Meinung zu meinem Körper ist für mein Leben nicht relevant. Und ich kenne viele, die damit jetzt die Freibäder stürmen und die sagen, ich stelle das jetzt extra da so schön hin, damit die Leute wissen, sie brauchen bei mir nichts abzuladen über meinen Körper, ich nehme das nicht mehr an. Das findest du alles auf meiner Seite.

Gib der Körperakzeptanz noch eine Chance!

[54 min 30 s]

Antonie:

Und selbstverständlich verlinke ich das alles in den Shownotes. Tanja, ist alles gesagt oder

möchtest du den Hörer:innen noch etwas mitgeben?

Tanja:

Ja, ich würde noch sagen: Auch wenn es bisher schwer war und du schon die Flinte ins Korn geworfen hast. Gib der Sache noch eine Chance und gib dir noch eine Chance. Ich verspreche dir wirklich im Mut und im Mut zu sich selbst zu stehen, liegt wirklich nochmal eine neue Lösung und eine Heilung. Und sich da wirklich nochmal auf zu machen und zu sagen: Vielleicht ist jetzt wirklich die Zeit, die Entscheidung zu treffen, mich wirklich nochmal ein Stück in mich selbst zu verlieben und ansonsten lies mal die ersten drei Seiten von dem Buch „Das Leben ist ein Fest“, vielleicht inspiriert dich das wieder. Das Leben sollte ein Fest sein im Rahmen dessen, was möglich ist. Und ich wünsche das jedem, dass jeder aus vollem Herzen lebt. Gib der Sache noch eine Chance und wenn du bisher gescheitert bist, so bis gestern, dann ist das jetzt dein Impuls, doch nochmal ranzugehen. Und das löst so viele deiner Probleme, wenn du genau da reininvestierst.

Antonie:

Liebe Tanja, ich danke dir für das wunderbare Gespräch.

Tanja:

Ich danke dir für die Einladung.

Antonie:

Und das wars für heute. In der nächsten Woche geht es hier im Podcast um das Thema Kinderwunsch und Körpergewicht und welche Auswirkungen Diäten auf die Fruchtbarkeit haben. Auch das war ein Hörer:innenwunsch. Vielen Dank, dass du uns heute deine Zeit geschenkt hast und ich freue mich, wenn du nächste Woche auch wieder dabei bist!

Outro

[56 min 25 s]

Und das war für heute. Ich danke Dir von Herzen fürs Zuhören und hoffe, dass dir die Episode gefallen hat und dass du ganz viel für

dich mitnehmen könntest. Um wirklich Frieden mit dem Essen und deinem Körper zu schließen, es ist wichtig, dass du deine Bedürfnisse kennst. Eine Diät scheint auf den ersten Blick eine gute Möglichkeit zu sein, das eigene Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle zu befriedigen. Ganz nach dem Motto: Indem ich mein Essverhalten kontrolliere, habe ich auch mich selbst und mein Leben im Griff. Das ist aber ein Trugschluss. Tatsächlich gefährden Diäten und ganz allgemein Essensregeln die Erfüllung deiner Bedürfnisse. Warum das so ist und was du stattdessen tun kannst, das erfährst du im neuen Freebie "Bedürfnisfinder", das du dir ab sofort kostenlos auf meiner Homepage www.antoniepost.de herunterladen kannst. Im Bedürfnisfinder ist ein Bedürfnis Test enthalten sowie praktische Übungen, eine Anleitung zum Journaling und natürlich eine Journaling-Vorlage, die dich unter anderem dabei unterstützen werden, dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden und immun gegen Diätversprechungen zu werden. In diesem Sinne Iss doch, was du willst! und alles Liebe, deine Antonie. Music.

Quellen

„Gesundheit kennt kein Gewicht – Mit Selbstcoachingprogramm zu Körperakzeptanz, intuitiver Ernährung und Bewegung aus Freude“ – JETZT vorbestellen auf:

<https://www.penguinrandomhouse.de/Paperback/Gesundheit-kennt-kein-Gewicht-Das-Anti-Diaet-Buch-/Petra-Schleifer/Suedwest/e599004.rhd>

Zur Iss doch, was du willst! Bibliothek:

<https://antoniepost.de/membership-iss-doch-was-du-willst-bibliothek-angebot/>

Der direkte Draht zu Tanja:

<https://tanjapeters.koeln/>

Instagram:

https://www.instagram.com/tanjapeters_die_mutberaterin/

Buch: Das Leben ist ein Fest
<https://www.suhrkamp.de/buch/claire-berest-das-leben-ist-ein-fest-t-9783458682011>

Zum Weiterhören:

Episode 55: Kennst du deine Bedürfnisse? –
Wie du herausfindest, was du brauchst, um
Frieden mit dem Essen zu schließen
<https://antoniopost.de/2021/08/04/kennst-du-deine-beduerfnisse/>

Episode 69: Wie geht Körperakzeptanz? – Wie
du deinem Körper mit Wertschätzung

Shownotes

Alle Shownotes findest du hier: <https://antoniopost.de/2022/07/13/schliesse-frieden-mit-deinem-koerper-interview-tanja-peters/>

begegnet
<https://antoniopost.de/2021/11/10/wie-geht-koerperakzeptanz/>

Episode 80: Ist Schlanksein eine Leistung? –
Warum ein hohes Körpergewicht nicht einfach
eine Wahl ist
<https://antoniopost.de/2022/01/26/ist-schlanksein-eine-leistung/>

Anleitung, um den Iss doch, was du willst!
Podcast auf iTunes zu bewerten
www.antoniopost.de/podcast-bewerten