Dein natürliches Körpergewicht akzeptieren lernen

Es es nur zwei Möglichkeiten, mit etwas umzugehen, einschließlich deines natürlichen Körpergewichts und deiner Körperform: **Akzeptanz oder Widerstand**. Widerstand gegen die Realität des „Was ist“ verursacht endloses Leiden. Wir sind alle mit einem genetisch vorgegebenen Gewicht und einer genetisch vorgegebenen Körperform geboren. Vielleicht gefällt dir die Vorstellung einer Gewichtszunahme nicht, und du möchtest, dass er in einem bestimmten Gewichtsbereich ”stehen bleibt”, aber es ist wichtig zu verstehen, dass der Körper durch genetische und natürliche Gegebenheiten geprägt ist. Versuche, ihn von seinem genetisch vorgesehen Gewicht zu lösen, führen schnell zu gesundheitsschädlichen Maßnahmen wie übermäßigem Training, radikalen Diäten oder invasiven Eingriffen und können damit deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ernsthaft gefährden.

Wenn dein Körper bei deinem natürlichen Gewicht liegt, denkst du vielleicht: “Ich kann meinen Körper mit diesem Gewicht nicht akzeptieren.” Es mag schwer sein, das zu hören, aber dein Körper zu akzeptieren bedeutet nicht, das dir dein aktuelles Gewicht gefallen muss. Dein Körper ist, wie er jetzt ist, auch wenn er nicht dem Ideal entspricht, dass du dir in den Kopf gesetzt hast. Sich dagegen zu wehren, hilft nicht – im Gegenteil, es verstärkt negative Gefühle über sich selbst und hindert dich daran, gesunde Entscheidungen zu treffen.“

Wenn du deinen aktuell mangelernährten Körper stark ablehnst, ist es wichtig zu verstehen, dass ”akzeptieren” nicht bedeutet die Situation zu akzeptieren, die dich hierher gebracht hat. Du kannst die Situation ändern, indem du deine Essgewohnheiten in eine gesündere Richtung veränderst. Nicht zu akzeptieren oder „Widerstand zu leisten“, wo Ihr Körper sich jetzt befindet, ändert nichts; es verursacht nur mehr Leiden, mehr Selbstvorwürfe und hält Sie in dem Kreislauf fest, der derzeit die Kontrolle übernommen hat.

Wenn du unter deinem natürlichen Gewicht liegst und das gut findest, könntest du auch denken: „Okay, du möchtest, dass ich mein Gewicht akzeptiere… Ich tue es und halte es in dem Bereich.“ Deinen Körper genau jetzt zu akzeptieren bedeutet, die Realität anzunehmen auch, wenn du untergewichtig bist. Das heißt aber nicht, dass du nicht die nötigen Schritte einleiten kannst, um deinen Körper wieder in ein gesundes Gewicht zu führen. Akzeptanz bedeutet, die Realität nicht abzustreiten , in dem du “so tust als würdest du mehr wiegen oder als wäre alles okay”, in dem du z.B. deinen Körper unter sehr weiten Klamotten versteckst. Dein Körper wird sich im Laufe der Recovery noch mehrmals verändern, so wie er es auch ganz natürlich im Laufe des Lebens tut. Sich gegen jede Veränderung zu wieder setzen kostet unendlich viel Kraft.

Akzeptanz bedeutet sich von Widerständen zu befreien und den Weg frei zu machen um voranzukommen und notwendige Änderungen an deiner Esssituation vorzunehmen, die zu mehr Gesundheit, deinem natürlichen Gewicht und letztendlich deiner Genesung führen.

Wie wäre es, wenn du deinen Körper akzeptieren könntest, so wie er ist? Denke daran; das bedeutet nicht, das du ihn mögen musst.

© Essen mit Gefühl by Madeleine Dähling

Quelle: Inspiriert und Übersetzt aus dem Buch
“8 key to recovery from an eating disorder- Workbook” von C. Costin und G. Schubert“

Gewicht ist nicht das Ziel

- Das Gewicht sollte nie das Ziel sein- das steht nur im Weg
- Das Ziel ist, die Lebensmittel wieder essen zu können, die du essen musst, um wieder gesund zu werden
- Das Ziel ist es, die Freiheit zu haben, die Lebensmittel essen zu können, die dir schmecken und sie mit anderen genießen zu können
- Wenn du dazu in der Lage bist, wird das helfen Frieden, Zufriedenheit und Glück zu finden, sich auf das Gewicht zu konzentrieren hat dir nie wirklich dazu verholfen und wird es auch in Zukunft nicht

Absolute Zufriedenheit ist nicht das Ziel

- Ich verstehe, dass es im Moment wie eine unmögliche Aufgabe erscheint, deinen Körper zu akzeptieren. Aber mit zunehmender Erfahrung, Übung und besserer Gesundheit wird es tatsächlich einfacher.
- Die gute Nachricht ist: Du musst nicht alle Körperbildprobleme lösen, um dich zu erholen
- Es kann sein, dass du im Laufe deines Lebens nochmal auf Körperbildprobleme stoßen wirst--> Willkommen in unserer Kultur
- Wir sind in dieser Kultur ständig toxischen Botschaften über Körperform und Gewicht ausgesetzt
- Auch Menschen ohne Essstörungen haben Körperbildprobleme
- Der Unterschied ist: Sie fangen nicht an zu Hungern oder exzessiv Sport zu treiben (ergo: sich selbst zu schaden), um von diesen Gefühlen/Gedanken wegzukommen und den eigenen Körper zu verändern
- Zu lernen deinen Körper zu akzeptieren und respektieren könnte eine der größten Herausforderungen sein und fordert ständige Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- Wenn du recoverd bist und dein persönliches Normalgewicht aufrechterhalten kannst, wird es deutlich einfacher mit diesen Gedanken und Emotionen umzugehen, weil du einer stabilieren psychischen Verfassung bist.
- Ein negatives Körperbild zu haben fühlt sich nicht gut an, aber es ist wie mit jeden anderen Gefühl auch: Du kannst da durch gehen, ohne danach handeln zu müssen.

© Essen mit Gefühl by Madeleine Dähling

Quelle: Inspiriert und Übersetzt aus dem Buch
"8 key to recovery from an eating disorder- Workbook" von C. Costin und G. Schubert"

Reflektionsübung: Wie hat der kulturelle Fokus auf „Dünn-Sein" ich beeinflusst?

1. Welche Botschaften hast du früher in deinem Leben erhalten, die die Gefühle zu deinem Körper beeinflusst haben?

---

2. Welche Botschaften bekommst du jetzt, die beeinflussen, wie du zu deinem Körper fühlst?

---

3. **Was ist das letzte Magazin, dass du gekauft hast, oder der letzte Kanal dem du gefolgt bist und wie hat es dich im Bezug auf deinen Körper fühlen lassen oder dein Verhalten beeinflusst?**

---

4. Was hast du im Fernsehen, in Filmen oder Serien oder auf Youtube gesehen, dass die Sicht auf deinem Körper oder dein Essverhalten beeinflusst hast?

© Essen mit Gefühl by Madeleine Dähling

Quelle: Inspiriert und Übersetzt aus dem Buch
"8 key to recovery from an eating disorder- Workbook" von C. Costin und G. Schubert"

5. In wie weit beeinflussen dich Freunde, Arbeitskollegen oder Familienmitglieder, wenn sie sich über ihren Körper beschweren oder Diäten machen?

---

6. Wie ist deine Diäthistorie und in wie weit hat sie für dich oder gegen dich gearbeitet?

---

7. Schreibe weitere Punkte auf, dich die Sicht auf deinen Körper beeinflusst und/oder dein Essverhalten beeinflusst haben:

Sollten während der Reflektion Punkte auftauchen, die du gerne näher besprechen möchtest, bringe sie gerne mit in die nächste Sitzung.

© Essen mit Gefühl by Madeleine Dähling

Quelle: Inspiriert und Übersetzt aus dem Buch
"8 key to recovery from an eating disorder- Workbook" von C. Costin und G. Schubert"