

Coaching Brief 2

**Selbstzufriedenheit
mit sich und
seinem Körper**

© Tatjana Strobel

Hallo lieber Pionier,

wie geht es Dir? Wie hast Du die letzte Woche erlebt? Was hat sich bei Dir in Deinem Selbstbild verändert? Bist Du liebevoller mit Dir umgegangen?

Heute begeben wir uns auf Spurensuche ... Wie hat sich Dein Körperbild in den letzten Jahrzehnten entwickelt?

Im Normalfall, wacht man nicht eines Morgens auf und findet sich hässlich oder unattraktiv. Dieses Unbehagen besteht schon länger, wahrscheinlich hat es sogar in der Kindheit seinen Anfang genommen.

Mehrere Faktoren führen dazu, dass man seinen Körper als schön oder als unattraktiv betrachtet. Es gibt dabei die Einflüsse des persönlichen Hintergrunds, die Kräfte aus der Vergangenheit, die dazu beigetragen haben, dass Du Deinen Körper so wahrnimmst, wie Du es heute tust.

Dazu kommen die aktuellen Einflüsse, die täglichen Erfahrungen, die Du mit Deinem Körper machst, wie Du Dich mit Deinem Aussehen fühlst, wie Du denkst und wie Du Dich daraus resultierend verhältst.

Zu diesen Einflüssen zählen beispielsweise Personen, die Du Dir zum Vorbild genommen hast, Spott, Häme, Hänseleien, Veränderungen des Körpers, die sich aus dem Altern, der Mutterschaft, Unfall, Krankheit oder medizinischen Indikationen ergeben.

Die Mode und die Medien beeinflussen zusätzlich, indem sie uns täglich mit künstlich retuschierten Bildern bombardieren, die angeblich repräsentieren, was schön ist und die Schönheit als Quell des Glücks hervorheben.

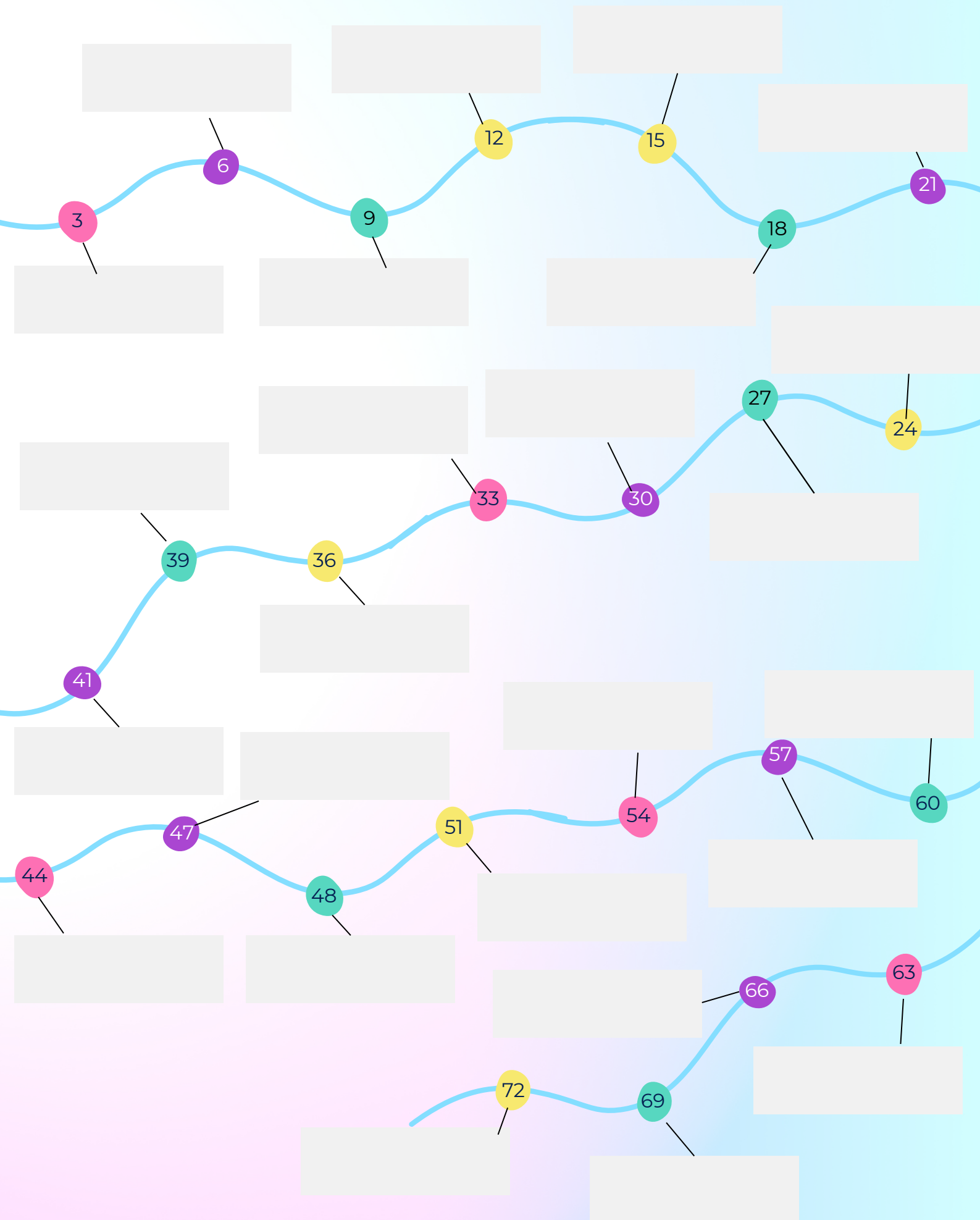
Was übrigens nicht zutrifft: Schöne Menschen sind Studien zufolge auch nicht glücklicher. Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen optischer Schönheit und Zufriedenheit. Auch der Konsum von Schönheitsmittelchen aller Art macht nicht zufriedener ...

Du siehst, wir sitzen alle in einem Boot!

Lass uns mal auf Spurensuche gehen: Wie hast Du Dich im Laufe des Lebens mit Deinem Körper gefühlt. Wir reisen zurück in die Kindheit, die Vorpubertät, Jugend, Erwachsenenalter bis heute ... in drei Jahresschritten.

Spüre in Dich hinein, wann Dein Unbehagen angefangen hat. Kannst Du dies mit einem Ereignis verknüpfen?

Deine Zeitreise



Alter	Ereignis
3	
6	
9	
12	
15	
18	
21	
24	
27	

Alter	Ereignis
30	
33	
36	
39	
42	
45	
48	
51	
54	

Alter	Ereignis
57	
60	
63	
66	
69	
72	

Bei meiner täglichen Arbeit mit Betroffenen haben sich fünf Hauptursachen für ein unrealistisches Selbstbild, bzw. Übergewicht herauskristallisiert. Alle begann in der Kindheit.

Nicht gesehen, in den eigenen Bedürfnissen nicht wahrgenommen werden

Wer als Kind nicht erfährt, wie wichtig die eigenen Wahrnehmungen sind und dass diese eine Berechtigung haben, wird sich selbst immer zurückstellen. Die daraus entstehende innere Leere wird mit Nahrung aufgefüllt. Nur so kann der betreffende Mensch sich spüren.

Als nicht schön, nicht wertvoll eingestuft zu werden (von Eltern, Geschwistern, dem Umfeld, der Familie)

Wer als Kind (und sei es auch nur im Nebensatz) hörte: „Du warst so ein hässliches Baby.“ Oder: „In unserer Familie bist du die Kluge und deine Schwester ist die Schöne“, wessen Körperteile negative Aufmerksamkeit erfuhren („Deine Beine sind viel zu stämmig für deinen Oberkörper“, „So einen grossen Hintern hat sonst keiner bei uns in der Familie“) oder wer in Kindergarten und Schule wegen seines Körpers gar grob gehänselt wurde, hat in seinem Unterbewusstsein ein Bild von sich selbst hinterlegt, das besagt: „Ich bin nicht schön!“

Sich nicht abgrenzen können, nicht Nein sagen können

Wer als Kind nicht gesehen wurde, hat meist sein Leben lang ein grosses Bedürfnis nach Anerkennung. Es führt oft dazu, dass die Betroffenen sich sehr schwer damit tun, sich abzugrenzen und auch mal Nein zu sagen. Nicht, weil sie keine eigene Meinung hätten, sondern weil sie Angst haben, das Bild, das andere von ihnen haben, zu zerstören und in der Folge nicht mehr gemocht, wertgeschätzt zu werden.

Jedes Ja, das eigentlich ein gefühltes Nein ist, schwächt die Psyche der Betroffenen weiter. Irgendwann beschliesst der Körper, sich zu wehren, sich abzugrenzen. Das macht er, indem er eine „Fettrüstung“ vor allem um den Bauch herum aufbaut.

Konditionierte Verknüpfungen mit Essen

Wird ein Kind mit Essen getröstet oder abgespeist, weil die Eltern keine Zeit für es haben, so besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass dieses Muster sich auch im Erwachsenenalter zeigt: Alle schwierigen Momente werden dann mit Essen leichter gemacht, Langeweile wird mit Nahrung überbrückt usw.

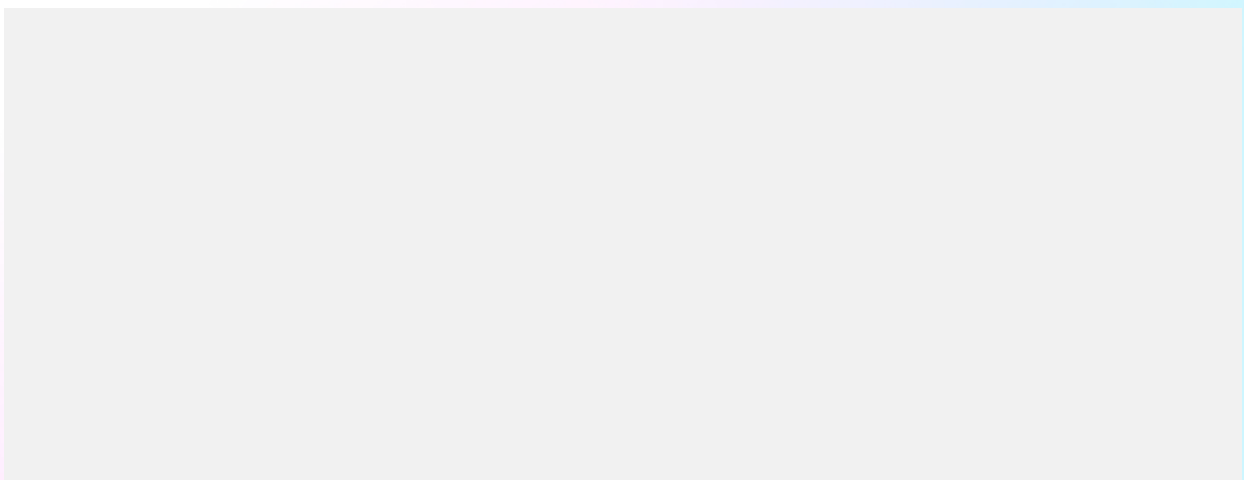
Diäten oder Überfütterung in der Kindheit

Wird ein Kind bereits in jungen Jahren in Bezug auf das Essen stark gemassregelt oder überernährt, stellen sich später häufig Essstörungen ein.

Ein Kind kann nicht verstehen, was eine Diät ist – erst recht nicht, wenn die Geschwister, Freunde, Nachbarskinder ganz normal essen dürfen. Es entsteht ein Mangel, der durch heimliches Essen, und Heisshungerattacken befriedigt wird.

Das umgekehrte Phänomen, bei dem Kinder von besorgten Eltern gewissermassen gemästet werden, zerstört ebenso nachhaltig das natürliche Essverhalten. Kinder haben im Normalfall ein gesundes Sättigungsgefühl, das heisst, sie wissen, wann es gut ist. Dieses Sättigungsgefühl wird so eliminiert.

Schau mal, in welchem Muster Du zuhause bist. Ist es eines oder sind es mehrere? Mache Dir Notizen und suche nach Ereignissen, die diese Muster gefestigt haben.



Der erste Weg, Dinge zu verändern ist, sie zu erkennen und die Ursache gefunden zu haben. Eine wunderbare Ausgangsbasis für Deinen weiteren Weg.

Hab eine spannende Aufspürwoche!

Herzliche Grüße

Tatjana