

Vorwort

»Eigentlich war ich ein glückliches Kind. Ich habe viel gelacht und mich gerne bewegt. Doch mein Körper war anscheinend von Anfang an nicht der Körper, der gewünscht war oder der akzeptiert wurde. Ich kann mich noch gut an eine Ballettlehrerin erinnern, die mir vermittelte, dass sie mit meinem Körper nichts anfangen konnte. Sie schloss mich zwar nicht aus dem Unterricht aus, aber sie stellte klar, dass sie keine Zeit in mich investieren würde. Mich als Baum in den Hintergrund zu stellen, sah sie als einzige Option, um mich bei den Aufführungen dabei sein zu lassen. Eine Aussage, die sich bis heute tief in meine Erinnerung gebrannt hat. Ich kann mich an keine Zeit in meinem Leben erinnern, in der das Gewicht meines Körpers keine Rolle spielte. Ich hatte immer mehr auf den Rippen als andere. Ständig wurde ich mit anderen verglichen. Das am laufenden Band zu hören war hart. Es hat mir vermittelt, dass ich nicht gut genug bin und dass es keinen Platz für mich gibt. Derartige Erfahrungen und Kommentare limitieren einen im Leben. Ich habe viele Dinge nicht gemacht, nur um nicht noch einmal in solche Situationen zu geraten. Man fühlt sich fehl am Platz und isoliert sich zunehmend. Ich habe mich oft gefragt, was ich falsch gemacht habe.«

Meine Beziehung zum Essen wurde immer ungesünder. Es ist als würde Essen dein ganzes Leben bestimmen. Wenn du 8 oder 9 Jahre bist und die ganze Zeit daran denkst, was oder wann du essen sollst, ist das nicht normal. Irgendwann habe ich mir überlegt, ob ich nicht lieber das Gegessene erbrechen sollte, nur um abzunehmen. Mir ging es immer schlechter. Ich konnte mich nicht mehr sehen, nicht mehr fühlen. Es gab einen Punkt, an dem ich mir gewünscht habe, am nächsten Morgen nicht mehr aufzuwachen. Eines Tages war ich beim Arzt, weil ich aufgrund einer Gastritis Magenschmerzen hatte und nichts mehr schlucken konnte. Dass ich nichts essen oder trinken konnte, störte ihn offenbar nicht. Stattdessen merkte er an, dass sich das positiv auf mein Gewicht auswirken würde.«

Elisabeth M.

Elisabeths Geschichte ist kein Einzelschicksal, es ist die tägliche Realität von hochgewichtigen Menschen. Wir müssen die Art und Weise ändern, wie wir dicke Menschen sehen. Vor allem aber müssen wir ändern, wie die Welt Gewichtsreduktion bzw. Abnehmvorhaben bewertet. Denn Letzteres ist, wie wir im Verlauf dieses Buches sehen werden, mitverantwortlich für die Entwicklung von ungesunden Essverhaltensweisen, Essstörungen und Hochgewicht.

Das vorliegende Buch ist als integratives Werk zum Thema Essverhalten zu verstehen. Es soll dabei helfen, das Essverhalten von Klient:innen aus einer ganzheitlichen Perspektive zu verstehen. Dabei werde ich Ihnen Impulse und Ansätze an die Hand geben, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Klient:innen dabei zu begleiten,

ein gesundes Verhältnis zu Essen, ihrem Körper und ihrem Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Dabei beschränke ich mich nicht auf die Behandlung von Essstörungen oder die Therapie bei *Adipositas*. Vielmehr geht es darum, dass wir beginnen, Essverhalten als Kontinuum von gesund über ungesund bis hin zu krank zu sehen und Menschen in der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens unterstützen, unabhängig davon, wo auf diesem Kontinuum sie stehen oder welches Gewicht sie haben.

Im ersten Teil des Buches steht der integrative Wissenserwerb rund um das Essverhalten. Wir beschäftigen uns damit, wie sich das Essverhalten über die Lebenszeit entwickelt und welche Faktoren es beeinflussen. Im hinteren Teil des Buches finden Sie ein Therapiekonzept mit Übungsimpulsen. Außerdem werden Sie einige Beispiele aus meiner Arbeitspraxis finden, die einen Einblick in die Praxis der Ernährungspsychologie gewährleisten.

Ich stelle Ihnen einen Ansatz vor, der über das traditionelle Denken hinausgeht. Ein Ansatz, der Gesundheit eines Menschen frei von Vorurteilen und Bewertungen und unabhängig vom Körpergewicht diskutiert. Mir ist bewusst, dass diese neuartige Perspektive auf Gesundheitsförderung ein komplexes Thema ist und kontroverse Diskussionen hervorrufen wird. Doch ich bin davon überzeugt, dass es an der Zeit ist, diese Diskussion zu führen und eine neue Denkweise zu fördern, die auf Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung basiert. Daher werde ich im Sinne einer bewertungsfreien Haltung und Sprache auf neutrale und beschreibende Begriffe wie dick oder fett, Mehrgewicht oder Hochgewicht als Ausdruck für ein hohes Körpergewicht zurückgreifen.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, dieses Buch als Leitfaden für Ihre eigene Entwicklung zu nutzen. Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihre eigenen Überzeugungen, Glaubenssätze und Erfahrungen nachzudenken. Möge dieses Buch Ihnen Inspiration bieten, Ihre eigene Wahrnehmung zu erweitern und positive Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen.

In erster Linie liefert Ihnen dieses Buch aber eine Integration bestehender sowie neuer Erkenntnisse aus verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen und überführt diese in konkrete Handlungsempfehlungen, die eine nachhaltige und ganzheitliche Gesundheitsförderung Ihrer Klient:innen ermöglichen. Denn nur, wenn wir über den Rand unserer eigenen gesundheitswissenschaftlichen Disziplin hinaussehen, können wir die Komplexität von Gesundheit verstehen und fördern.

Bevor es los geht, möchte ich ein paar Worte des Dankes aussprechen. Ein ganz besonderer Dank gilt an dieser Stelle Elisabeth Marcinkowski (auch bekannt unter Elly Magpie) und all den Menschen, mit denen ich in meiner Praxis und der ACHTSAM ESSEN AKADEMIE zusammenarbeite. Ich darf von euch lernen und mit euch gemeinsam wachsen.

Ich danke Juliette Wernicke, die mein Team seit mehreren Jahren bereichert und mich bei diesem Buchprojekt unterstützt hat. Außerdem danke ich meinen Eltern und meinem Partner, der immer für mich da ist und mich auf meinem Weg unterstützt.

Abschließend möchte ich meine tiefste Dankbarkeit gegenüber Christoph Klotter zum Ausdruck bringen. Er hat die Ernährungspsychologie würdig vertreten, sich für

ihrer Anerkennung und Wertschätzung eingesetzt und mir stets ein offenes Ohr geschenkt.

Mit herzlichen Grüßen,
Cornelia Fiechtl