

---

## Warum Diäten nicht funktionieren

Das Schönheitsideal einer Gesellschaft definiert sich immer aus dem, was schwer zu erreichen ist. Früher war es ein Zeichen von Adel und Wohlstand, besonders blass zu sein, weil man nicht draußen auf dem Feld in der Sonne arbeiten musste. Heute ist es für die meisten Menschen erstrebenswert, auch im Winter sonnengebräunt zu sein. Die Sonne scheint im Winter in Deutschland nicht allzu viel, also kann es sich dieser Mensch wohl erlauben, mehrmals im Jahr eine teure Fernreise zu machen. Für viele schwer erreichbar, deshalb Schönheitsideal. Ebenso war es früher (in einigen Ländern der Welt auch heute noch) ein Zeichen von Wohlstand und ein Privileg, füllig und wohlgenährt zu sein. In unserer Wohlstandsgesellschaft, in der zu jeder Zeit für günstiges Geld die tollsten Leckereien zu haben sind, ist es ein Zeichen von Disziplin, schlank zu sein. Den Versuchungen zu widerstehen, sportlich zu sein, aktiv und zielstrebig. Wer nicht in dieses Ideal passt, bekommt oft das Gefühl, nicht dazuzugehören.

An jeder Ecke sehen wir Werbeplakate, die uns versprechen, wie schön und erfüllt unser Leben erst sein wird, wenn wir diesem Ideal entsprechen. Die Diätindustrie ist ein Milliardenbusiness. Ein Geschäft mit der Angst. Ja, ich weiß, das klingt jetzt wie die reißerische Zeitungsoberschrift »Wir decken auf! Das Geschäft mit der Angst«. Aber es stimmt leider. Wir werden im nächsten Kapitel noch ein bisschen detaillierter über Fremd- und Selbstbestimmtheit sprechen und warum das wichtige Faktoren sind, die es zu verstehen gilt, wenn man den Schritt in die intuitive Ernährung wagen möchte. Aber Diäten sind schon aus dem Grund fremdbestimmt, weil uns jemand unterschwellig suggeriert: Du bist nicht richtig, so wie du bist. Keine Diät baut darauf auf, dich als Person zu stärken, dein positives Selbstbild, deine mentale Stärke zu fördern.

Die Diät lässt dich nicht im Moment leben, sie malt dir stattdessen nur tolle Bilder von der Zukunft: »Stell dir vor, wenn du erst schlank und schön bist. Da werden die anderen aber neidisch schauen.« Ganz wichtig: Es müssen andere involviert sein, es geht hier nicht um dich und deinen Seelenfrieden, sondern um deine Außenwirkung. Die Diät sagt dir: Du musst dich heute quälen und kasteien, damit du morgen schön und glücklich sein darfst. Aber wann kommt denn dieses Morgen? Jeder, der schon einmal mithilfe einer Diät ein paar mühsame Kilo abgenommen hat, weiß, dass dieses kleine Hoch, das man erlebt, wenn man ein paar Komplimente von Freunden und Bekannten zur neuen Figur erntet, auch schnell wieder in ein Tief führen kann. Wir bekommen Bestätigung von außen, weil wir etwas anscheinend gut und richtig gemacht haben. »Wow, du hast abgenommen, sieht toll aus.« Niemand gratuliert einem, wenn

man ein paar Kilo zugenommen hat. Die wenigsten Menschen machen Komplimente dafür, dass man besonders glücklich, gesund und entspannt aussieht. In unserer Welt herrscht also diese Verknüpfung zwischen schlank und schön sowie zwischen schön und positiv. Wenn wir es also einmal geschafft haben, so ein Kompliment zu erhaschen, dann wollen wir das, was wir erreicht haben, natürlich nie mehr verlieren. Im Gegenteil, wir wollen mehr davon. Was passiert hier? Dem kurzen Hochgefühl folgt direkt wieder Angst, die Angst, etwas Kostbares zu verlieren.

Wir müssen dieses neue Gewicht also unbedingt halten, damit wir weiter in unserem Umfeld geliebt und wertgeschätzt werden. Aber wie? Hier lässt dich die Diät dann leider auch schon wieder hängen. Wie eine missmutige Verkäuferin in einem riesigen Kaufhaus sagt sie dir: »Nicht meine Abteilung«, dreht sich um und lässt dich stehen. Das ist nämlich dein Problem, da musst du jetzt selbst klarkommen.

Die Diät hat dir ja nur versprochen, wie schön die Zukunft sein wird, wenn du dich heute quälst. Und dann ist es so weit, die Zukunft ist da, du hast vielleicht sogar dein Ziel erreicht. Aber was passiert jetzt? Darauf hat sie dich nicht vorbereitet. Du hast aber keine Lust, ewig Diät zu machen, willst auch mal wieder deine Lieblingsschokolade und nicht immer nur Pulver, Riegel und Magerquark essen. Man könnte meinen, ich hätte ein Problem mit Magerquark. Das stimmt so nicht, man kann daraus sicher das ein oder andere leckere Gericht zaubern, aber zusammen mit Putenbrust und Salat ohne Dressing verkörpert er für mich einfach die quargewordene Langeweile und Eintönigkeit einer Diät.

Du machst also dein eigenes Ding, hast die Diät erst mal hinter dir gelassen und willst jetzt endlich dieses schöne neue Leben genießen. Da kann die Diät nur müde lächeln, weil sie ja weiß, dass du schon bald wieder vor ihrer Tür stehst. Die Zeit wird kommen, in der deine Tante zu ihrem 60. Geburtstag einlädt; Torten und Buffet, alle deine Lieblingsgerichte, so weit das Auge reicht. Der Sommer wird kommen mit Grillfeiern und Sommerfesten, und der Urlaub in Italia mit Gelato und Pizza steht vor der Tür. Es werden Situationen kommen, in denen du traurig, müde, gestresst und frustriert bist. Du wirst dich belohnen wollen oder trösten. Vielleicht mit einem Essen vom Lieferdienst oder ein paar Süßigkeiten. Spätestens danach oder meist schon während des Essens meldet sich dein schlechtes Gewissen. Es fühlt sich an wie früher, wenn man etwas vor den Eltern verheimlichte und Angst hatte, erwischt zu werden. Erwischt von wem? Sieht ja keiner, dass du hier auf der Couch Schokolade isst, und trotzdem ist es da, das schlechte Gefühl, etwas Verbotenes zu tun. Warum dieses schlechte Gewissen und der damit verbundene Stress erst recht dazu führen, dass wir nicht abnehmen, darüber werden wir später noch ein bisschen ausführlicher reden.

Die Diät hat dir vorgegeben, was falsch und was richtig ist. Sie hat Regeln aufgestellt. Wenn du sie verletzt, was passiert dann? Du bist gescheitert. Niemand von uns mag dieses Gefühl, etwas mal wieder nicht geschafft zu haben. Bei den meisten von uns ruft ein häufiges Scheitern eine Art Trotzreaktion hervor: »Jetzt ist es auch schon egal.« Ein kleiner vermeintlicher Fehltritt mit Schokolade und Rotwein am Abend wird also nicht mit Obst und einer Stunde Spaziergehen am nächsten Morgen kompensiert, sondern

mit: »Alles egal, ich bin gescheitert. Ich schaffe es nie, jetzt kann ich auch das Schokocroissant essen. Ach, und den Sport kann ich mir heute auch gleich sparen. Ist sowieso sinnlos.«

Wo klare Vorgaben und Ziele sind, da kann man auch scheitern. Die meisten Diäten lassen leider wenig Spielraum. Die Waage sowieso nicht, die zeigt dir nicht an, dass du heute zwei Kilo mehr hast, weil dein Körper aufgrund von Stress und einem salzigen Abendessen Wasser eingelagert hat. Sie zeigt einfach nur zwei Kilo mehr als gestern. Gescheitert! Dadurch, dass uns Diäten so wenig Spielraum lassen, menschlich zu sein, kommen wir schnell in dieses »Ganz oder gar nicht«-Denken. Es gibt nur Schwarz oder Weiß.

Du erinnerst dich an die Kollegin aus dem letzten Kapitel, die letzte Woche High-Carb-vegan war und dir sagte, dass du das ausprobieren musst, weil es der absolut einzige Weg ist? Ja genau, die gleiche, die sich heute Mittag 1,5 Kilo Magerquark mit Proteinpulver reingequält und dir einen Vortrag gehalten hat, wie teuflisch Kohlenhydrate sind. Gleiches Problem. Sie wird dir natürlich sagen, dass das, was sie da macht, keine Diäten sind. Nein, heute macht niemand mehr Diäten, der Begriff ist zu negativ behaftet und mit negativen Gedanken kann man schlecht Geld verdienen. Wer heute etwas verkaufen will, der spricht von einem Lifestyle, einer Ernährungsumstellung oder Ähnlichem. Und trotzdem ist und bleibt es eine Diät. Die Diät oder der Lifestyle erhebt einen Absolutheitsanspruch. Da wird kein Verstoß geduldet. Lebensmittel werden kategorisiert in *gut* und *böse*. Es steht von vornherein fest, wer Freund und wer Feind ist. Das ändert sich natürlich je nach Ernährungsform und

Tageszeit. Während bei der einen Ernährung die Kartoffel zu Mittag noch der Freund ist, kann sie am Abend schon der Feind sein und beim nächsten Konzept sogar der Antichrist.

Jetzt haben wir Menschen aber doch alle einen kleinen Rebellen in uns. Schon von klein auf sind doch die verbotenen Dinge die interessantesten. Nimm zum Beispiel irgendein Lebensmittel, das du jetzt nicht gerade total eklig findest, aber auch nicht über alles liebst. Irgendetwas, das du gelegentlich mal ganz gerne isst, aber an dem jetzt nicht dein Lebensglück hängt. Wenn ich dir jetzt sage, dass du es nie, nie, nie wieder, unter absolut keinen Umständen mehr essen darfst, weil es böse und verboten ist – was wird passieren? Ich mache es interessant für dich. Du willst es haben, irgendwann verlierst du den inneren Kampf, gibst nach, bist gescheitert und das ganze Drama geht von vorne los.

Meiner Meinung nach ist das größte Problem an Diäten der Faktor Fremdbestimmtheit. Das ist natürlich für viele Leute bequem und vermeintlich einfach, weil mir jemand anderes sagt, was ich tun soll. Im Umkehrschluss heißt das ja dann auch, dass jemand anderes schuld ist, wenn es nicht so funktioniert. Erinnere dich an den perfekt ausgefeilten Ernährungs-, Sport- und Entspannungsplan, der trotzdem nicht das gewünschte Ergebnis bringt. Da war wohl einfach der Ernährungsberater schlecht, dass ich nicht abgenommen habe. Und die Yogalehrerin war einfach nicht gut, weil ich trotz Yogastunde immer noch Verspannungen und Schlafprobleme habe.

Diäten, Light- und Ersatzprodukte verkaufen sich deshalb so gut, weil sie uns eine Illusion vorgaukeln, an die wir alle so gerne glauben wollen. Voller Genuss bei wenig Kalorien. Ein trainierter Körper mit wenig Zeitaufwand. Es soll

leicht, schnell und unkompliziert sein. Wir wollen nicht viel dafür tun, wollen mit minimalem Aufwand ein maximal tolles Ergebnis. Dafür sind wir bereit, viel Geld zu zahlen, auch mal kurz ein paar Tage mit Shakes und Riegeln zu verbringen, wollen dann aber doch bitte schnell mit dem versprochenen Traumkörper belohnt werden.

Aber der Faktor Fremdbestimmtheit bietet noch eine ganz andere große Gefahr. Wir kratzen immer nur an der Oberfläche. Wir hinterfragen nicht erlernte Verhaltensmuster. Warum kompensieren wir vielleicht mit Essen, welcher Hunger soll hier wirklich befriedigt werden? Wir behandeln nur die Symptome und nicht die Ursache.

Stell dir vor, du hast täglich Kopfschmerzen. Dein Arzt rät dir zur Schmerztablette. Die nimmst du, dann ist der Schmerz weg. Kurz darauf lässt die Wirkung der Tablette nach, der Schmerz ist zurück, also nimmst du mehr. Irgendwann schlagen die Tabletten auf den Magen, um dem entgegenzuwirken, musst du andere Medikamente nehmen, und so geht der Kreislauf weiter. Wäre es nicht eine gute Lösung, zu schauen, woher die Kopfschmerzen kommen? Vielleicht hast du Verspannungen, die du mit ein paar Lockerungsübungen jeden Tag lösen kannst, so dass du erst gar keine Tabletten nehmen musst? Und so ähnlich verhält es sich auch mit Diäten und der intuitiven Ernährung.