

**Expertenchat am 12. April 2021 zum Thema:
#bodypositivity: Sich selbst annehmen**

**Expertin: Frau Dr. Caroline Böttinger
Protokoll**

Frage von Gast:

Hallo Frau Dr Böttinger! Kann man als 51-jähriger sein Selbstbild noch ändern? Wie sollte man mit sich umgehen um "mehr" Zufriedenheit und Selbstliebe aufzubauen?

Antwort:

Guten Abend! Das tolle an unserem Gehirn ist, dass es sich permanent ändert und anpassen kann. Vielleicht nicht mehr so flexibel wie bei einem Säugling aber immerhin. Um mehr Selbstliebe aufzubauen hilft es als erstes mehr Dankbarkeit zu praktizieren und sich über den Tag hinweg immer wieder mal darauf zu fokussieren, was eigentlich schön ist und was man alles erreicht hat und was man gut an sich findet! Denn jeder Gedanke den wir denken führt zu einer neuronalen Verknüpfung und so können wir unser Gehirn wie auch unser Verhalten jeden Tag ein bisschen zum positiven mitgestalten!

Frage von Gast:

Hallo, ich fühle mich oft draußen sehr unwohl mit meinem Körper, wenn ich mich mit anderen vergleiche. Die anderen sind sportlicher, schöner, wirken selbstsicherer. Ich fühle mich oft unterlegen, kann nicht in die Augen sehen, möchte schnell raus aus der Situation. Corona und Videomeetings haben das zum Teil einfacher gemacht. Hier habe ich mehr Kontrolle, wie ich mich zeige und wie ich gesehen werde. Allerdings erscheint mir alles jetzt draußen im "echten" Leben nochmal schwieriger geworden zu sein. Wie kann ich in und mit meinem Körper selbstbewusster und selbstsicherer sein?

Antwort:

Sie haben da ein wichtiges Dilemma sehr gut angesprochen! Wir brauchen ein gewisses Level an Herausforderung, denn nur durch "Reibung entsteht Wärme". Selbstbewusstsein entsteht, indem man sich immer wieder mal überwindet Neues und Unbekanntes zu tun, weil man sich dann als jemand kennenlernt, der/die es schafft. Jetzt ist es nicht das Ziel sich irgendwohin zu drängen, denn das schafft nur Druck. Aber Sie können anfangen sich Mut zu machen und immer wieder positive Gedanken zu pflegen "Ich kann das" "Ich bin ein toller Mensch". Das mag abgedroschen klingen, aber es hilft, wenn man das jeden Tag immer mal wieder macht. Herausforderungen meistert man übrigens am besten, indem man sich wünschenswerte Dinge, wie Rausgehen und Sport usw. leicht macht (z.B. Joggingsschuhe vor das Bett stellen, dass man morgens fast schon in die Schuhe "fällt") und Verhalten, das man weniger möchte sich schwer macht (z.B. den PC, wenn man seine Arbeit verrichtet hat ausschaltet und in ein anderes Zimmer ganz oben ins Regal stellt, dass man nicht nochmal 10 Folgen auf Netflix schauen kann)

Frage von Gast:

Guten Abend, ich quäle mich seit Jahren mit Diäten, weil ich einem Schönheitsideal entsprechen möchte, welches für mich unerreichbar ist. Ich wiege 70 Kilo, bei einer Größe von 1.68 m, was nicht sehr viel ist, aber ich wäre gerne schlanker. Manchmal denke ich mir, dass es auch okay ist, wie es ist, jedoch ist in mir diese Unzufriedenheit. Wie kann ich das ablegen?

Antwort:

Wenn wir unzufrieden mit unserem Gewicht sind, dann sind wir meistens mit etwas tieferem unzufrieden. Ein "zu viel" an Gewicht korreliert meistens mit unausgedrückten Gefühlen. Wir fressen etwas, was wir nicht mögen in uns hinein. Und damit meine ich nicht unbedingt nur das Essen. Wir sagen nicht nein, wenn wir etwas nicht mögen, genauso wenig fällt es uns schwer ja zu sagen, wenn wir etwas unbedingt haben wollen. Eine interessante Studie in den USA konnte zeigen, dass Menschen, die gelernt haben, ihre Emotionen zu kommunizieren abnahmen! Es gilt also herauszufinden, wo die Unzufriedenheit tatsächlich herkommt und dann nach und nach durch ehrliche und mutige Kommunikation sich zu trauen diese Punkte anzusprechen - sei es in der Arbeit oder im Privaten!

Frage von Antonia:

Wie findet man sowas raus? Ich meine, wenn ich über 50 Jahre gelernt habe das in mich rein zu fressen wie pole ich mich jetzt um und kriege das raus?

Antwort:

Liebe Antonia, es geht sehr vielen Menschen so, dass sie nie richtig gelernt haben sich zu spüren und das was sie da spüren zu deuten. In Brasilien wird schon kleinen Mädchen jeden Tag gesagt, dass sie wunderschön sind! Sowas kennen wir in Deutschland überhaupt nicht. Im Gegenteil - man sollte bloß nicht zu sehr auffallen. Das was ich von meinen Eltern oder der Gesellschaft nicht bekommen habe, muss ich dann versuchen selber mit viel Geduld und Mut zu lernen, indem ich all die Antennen, die über all die Jahre nach außen gewachsen sind, damit ich bloß ja alle anderen gut wahrnehme, nun nach innen wachsen lassen muss. Wie? Indem ich meine Aufmerksamkeit jeden Tag immer und immer wieder aufs Neue nach innen richte. Indem ich mir immer wieder die Frage stelle: Wie finde ich das eigentlich? Wie fühle ich mich gerade? und irgendwann werden Sie merken, dass da eine Antwort kommt

Frage von Lena:

Hallo, ich lebe seit langer Zeit alleine und separiere mich immer mehr. Ein Jahr Homeoffice trägt nicht dazu bei, das zu ändern. Außerdem sind meine Ziele verloren gegangen. Wie kann ich das ändern?

Antwort:

Ziele sind häufig durch äußere Gegebenheiten leichter zu stecken und wenn der Radius plötzlich kleiner wird, dann müssen wir unsere Ziele in einem kleineren Feld der Möglichkeiten suchen. Das heißt, dass wir uns mit etwas "weniger" zufriedengeben müssen. Hier kann ich immer wieder die wundervolle Praxis der Dankbarkeit empfehlen - auch wenn es vielleicht immer sehr ähnliche Dinge sind, für die wir dankbar sind "ein Dach über dem Kopf" "einen Job" usw. aber sie machen was mit uns und mit der damit gewonnenen Demut und Akzeptanz der Momentanen eingeschränkten Möglichkeiten schaffen wir es Ziele in kleinerem Rahmen zu entdecken

Natürlich ist es immer leichter in motivierender Umgebung als in eher weniger spannender Umgebung etwas zu tun. Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von anderen, indem sie sich ein ganz genaues Bild von sich machen, wie sie es geschafft haben. Vielleicht hilft das als erster Motivationsschritt!

Frage von Lena:

An meiner Dankbarkeit liegt es nicht! Ich bin dankbar. Für das was ich bisher geschafft habe, für 100% Job, mein Auskommen in dieser krassen Zeit und vieles mehr. Ich habe Angst, wieder in eine Depression zu rutschen.

Antwort:

Ok, ich verstehe. Depression hat häufig mit unterdrückter Lebensenergie zu tun. Warum unterdrückt man seine Lebensenergie? Vielleicht aus Angst, vielleicht leidet man an der Gesellschaft und den Umständen und weiß nicht, was man konkret tun kann? Vielleicht will man sich nichts Gutes tun, weil tief in einem drin die Idee ist, dass es eigentlich von alleine gehen sollte und leichtfallen sollte? Die Gründe für eine Depression können so zahlreich sein. In diesem Falle, kann ich Ihnen dann nur raten, möglichst bald therapeutische Hilfe aufzusuchen und mit professioneller Hilfe an dem Thema Lebensenergie zu arbeiten.

Frage von Antonia:

Diesen Rat mit im Spiegel anschauen, mir selber sagen wie toll ich bin, etc. habe ich schon öfter ausprobiert, alles was ich da dann empfinde sind Tränen und ein "wen willst du hier eigentlich verarschen"

Antwort:

Ich verstehe, da kommt erstmal viel Trauer hoch! Und diese Traurigkeit ist erstmal ungewohnt und die wollen wir dann meisten schnell weg haben und dann kommt ein sarkastischer Satz - vielleicht kennen Sie das sogar von früher her schon. Und genau diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Weinen Sie und bleiben Sie bei dem Gefühl! Wenn der Staudamm bricht und das Jahrelang gespeicherte Wasser sich ergießt fühlt sich das erstmal sehr überwältigend und nicht wirklich befreiend an, aber auch das sind Sie! Auch das sind Ihre Gefühle und sie sind wichtig. Dann braucht es vielleicht viele Momente des Weinsens vor dem Spiegel - aber irgendwann ist der erste Schwall weg und danach kommt etwas mehr Ruhe...

Frage von Antonia:

Ok, also wie finde ich sowas raus? Wie finde ich raus womit ich so unzufrieden bin? Ich habe seit über 50 Jahren Übung darin es in mich rein zu fressen, wie kann ich es jetzt sehen?

Antwort:

Ich verstehe, dass Sie nach 50 Jahren ungeduldig sind und am liebsten jetzt sofort eine Veränderung hätten. Aber Sie müssen sich das so vorstellen: Sie sind 50 Jahre in eine Richtung gelaufen, weil Ihnen vielleicht mal jemand gesagt hat oder es Ihnen so vorgelebt wurde. Jetzt ist der erste Schritt zu erkennen welche Muster sich da eingeschlichen haben und im nächsten Schritt diese Muster zu unterbrechen - und da braucht es manchmal auch

therapeutische Unterstützung, denn wir haben uns meistens schon so sehr daran gewöhnt, dass wir auf vieles nicht mehr verzichten wollen oder bequem geworden sind. Abnehmen können wir nur, wenn wir an diesen klassischen "Kreuzungen" des Tages stehen - und uns für das Vitale und nicht das Bequeme entscheiden. Wenn man also nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommt und sich nicht auf die Couch setzt, sondern den Frust vielleicht stattdessen "rausläuft" und verbrennt, als ihn nach innen in sich rein zu fressen. Das sind Kompensationsmechanismen, die Übergewichtige von Normalgewichtigen unterscheidet. Schauen Sie sich diese Momente genau an, wo Sie die bequemere Variante wählen und finden Sie einen "Sparringspartner, der Sie in diesem Moment anfeuert und sagt: "komm! das schaffst du!" Unser Gehirn ist nämlich der beste Energiesparer überhaupt - es macht am liebsten immer nur das was unbedingt nötig ist. Wenn Sie aber die ersten 2-3 Wochen geschafft haben morgens 30 Minuten z.B. früher aufzustehen und bei Wind und Wetter laufen zu gehen, dann gewöhnt sich ihr Gehirn an dieses neue normal!

Frage von Gast:

Ich bin immer unzufrieden mit meinem Aussehen, finde nur negative Aspekte von mir selbst: zum Beispiel will ich keine Bilder vom mir posten und will keine Fotos von mir machen, auch nicht für die Mitarbeiterkarte oder für einen Passport. Das ist schon immer so gewesen, auch als Kind. Ich bin immer schüchtern gewesen und ich mag mich nicht zu zeigen. Eine Freundin hatte zum Beispiel Bilder in unserem letzten Urlaub zusammen gemacht und wollte diese für unseren gemeinsamen Freunden in Internet posten, was sie nicht tat, weil ich es nicht erlaubt habe. Wie kann man anfangen positive Seiten von sich selbst finden, um diese Angst zu überwinden?

Antwort:

Am besten in kleinen Schritten - erstmal fangen Sie alleine zu Hause vor dem Spiegel an. Stellen Sie sich davor und schauen Sie sich an und "halten sie das erstmal aus". Häufig sind wir schon so "getriggert" durch unser eigenes selbst, dass wir uns mit diesem Trigger - unserem eigenen Körper - konfrontieren müssen. Aus irgendeinem Grund haben wir über die Jahre gelernt, dass wir nicht schön sind und das greift dann immer weiter um sich. Stellen Sie sich also hin und überwinden Sie erstmal die Angst vor sich selbst und im nächsten Schritt dürfen Sie sich all die Dinge sagen, die Sie vielleicht nie gehört haben: "Du bist wunderschön und ich liebe Dich so wie du bist." Denn: wir sind das Resultat unserer abertausenden Entscheidungen unseres ganzen Lebens. Wir haben diese Entscheidungen getroffen und spätestens nach unserem 18 Lebensjahr können wir niemanden sonst dafür verantwortlich machen außer uns selbst. Deswegen nehmen Sie sich so an wie sie jetzt sind, auch wenn es nicht perfekt ist! "Ich bin so wie ich bin und von diesem Punkt laufe ich nun los und bewege mich jeden Tag ein bisschen mehr in die Richtung von Gesundheit und Vitalität."

Frage von Gast:

Guten Abend, gibt es die Möglichkeit quasi einen Leitfaden zum Nachlesen und Verinnerlichen zu diesem Thema zu bekommen?

Antwort:

Ich könnte jetzt natürlich sagen mein Buch "Das Hungertier in Dir" wo es darum geht emotionale Hintergründe für das Essen verstehen zu lernen. Aber natürlich gibt es da noch eine Menge anderer Bücher in dieser Richtung.

Frage von Gast:

Hallo Frau Dr. Böttinger, ich habe immer schon unter Selbstzweifeln und Ängsten gelitten. Nach außen hin wurden diese niemals von jemandem -außerhalb meiner Familie- wahrgenommen. Im Gegenteil, denn bis auf ein gelegentliches "manchmal bist du viel zu nett" im Job wurde ich eher in die Kategorie "die hat alles im Griff" gepackt. Über die Jahre habe ich einen Hang zum Idealismus entwickelt und der schränkt mich mittlerweile stark ein. Ich gönne mir kaum noch Pausen und wenn ich das tue, dann kann ich nicht abschalten. Wenn uns jemand besuchen kommt und sei es nur meine Eltern (!) muss ich alles aufgeräumt haben. Mein Partner hat sich nun auch schon öfter geäußert, dass ich "nur noch meckern würde und mir nichts gut genug sei". Mittlerweile schlafe ich auch schlechter. Ich merke ich bin unzufrieden und das obwohl ich immer schon alles hatte, was ich brauchte. Ich versuche alles Gute krampfhaft wahrzunehmen und habe doch immer mehr ein Gefühl als würde mir die Zeit wegrennen. Als könne ich nicht genießen. Erschwerend kommt hinzu, dass ich weiß, dass ich kein gesundes Essverhalten mehr habe. Ich habe immer schon viel zu viel an das Thema "Essen und bloß nicht zunehmen" gedacht und mit der Geburt unserer Tochter dann doch 20 kg zugenommen. Darunter leide ich aktuell zusätzlich. Das schwierige hier ist, dass ich seit der Zunahme an "Fressattacken" leide und dort in einem Hamsterrad stecke. Welche konkreten Schritte helfen mir aus den Fressattacken herauszukommen? Was hilft grundsätzlich bei geringem Selbstwertgefühl? Wie kann ich den übertriebenen Idealismus ablegen, wie negative Gedanken nachhaltig stoppen?

Antwort:

Vielen Dank für diese ehrliche und ausführliche Nachricht. Das ist ein sehr wichtiges Thema - nämlich das Thema Weiblichkeit. Männlichkeit heißt ins Tun kommen und Weiblichkeit heißt, ins Sein zu kommen. Für taffe Frauen ist es besonders schwer ins "Sein" zu kommen, denn sie bekommen so viel Lob und Anerkennung fürs Tun. Allerdings produziert viel Tun auch Testosteron. Das ist für Männer zwar gut und stressreduzierend - allerdings nicht für Frauen. Die Symptome die sie beschreiben, deuten auf zu viel Stress hin. D.h. Sie sollten mehr Dinge tun, die Östrogen produzieren: z.B. über Probleme reden, sei es mit Freundinnen oder mit dem Partner, sich umarmen lassen und das ruhig mal einfordern! Sich mal gehen lassen und sich beschützen lassen. Das produziert Östrogen und hilft Frauen, den Stress zu reduzieren.

Frage von Gast:

Zum Thema haben Sie geschrieben was eigentlich passiert, wenn ich mich so annehme wie ich bin? Wie kann ich eine liebevollere Einstellung, Verständnis und Selbstmitgefühl entwickeln?

Antwort:

Liebe, Verständnis und Selbstliebe sind sehr sanfte Gefühle und sie haben viel damit zu tun die Dinge - und vor allem sich selbst so anzunehmen wie sie sind. Wir Menschen haben leider die Tendenz zu sehen was wir sein könnten und wie wir aussehen sollten im Vergleich zu anderen. Selbstliebe heißt in solchen Momenten, wenn wir uns vergleichen und unzufrieden mit dem Hier und Jetzt sind, anzuerkennen, dass auch Fehler, und Imperfektion perfekt sind. Und in diesen Momenten humorvoll zu werden ist eine Kunst, die man jeden Tag wieder aufs Neue trainieren darf.