

19

Ich nehme schon zu, wenn ich die Torte nur esse.

Keiner von uns gibt es gerne zu, aber wir sind für das verantwortlich, was wir haben, denken und tun. Die Schilddrüse ist nur dann ein großes Problem, wenn sie auf ein mal 30 Kilo wiegen würde. Wir sind Meister darin, den anderen die Schuld zu geben. Wenn dann auch noch der Arzt sagt, es könnte zu einer Gewichtszunahme führen, ist das für viele der Freischein zum Futtern. Niemand streitet ab, dass körperliche Ursachen Gewichtszunahmen begünstigen können. Ja, es gibt auch Stoffwechsel die unterschiedlich gut funktionieren. Die Frage ist, wie relevant ist der Anteil am Ende unterm Strich. Klammern wir uns daran fest, schieben die Verantwortung von uns weg und übernehmen keinerlei Haftung mehr für unser Essverhalten.

„Seitdem ich die Pille nehme, habe ich zugenommen.“ - Möglich, aber, wenn die Pille der einzige Grund dafür wäre und es eine nennenswerte „Gewichtszunahme-Garantie“ gäbe, würden ja alle Frauen mit dieser Pille zunehmen. Dann könnten untergewichtige Personen einfach diese Pille nehmen und hätten in kürzester Zeit ihr Normalgewicht. Schön wär's.

Nach einer Pizza, einem halben Liter Cola und einer klitzekleinen Kugel Eis zum Nachtsch zu behaupten, die Krankheit sei schuld, wirkt nicht sehr glaubwürdig. Butter bei die Fische, da kann weder die Schilddrüse, noch die Pille etwas für. Selbst dann nicht, wenn sie schlecht eingestellt ist. Es gibt immer die Menschen, die jammern und jammern. „Die Welt ist so böse zu mir“; „Die Medikamente sind schuld“; „Wenn ich doch nur nicht krank wäre.“

Gehörst du (noch) zu diesen Personen, sei dir bitte im Klaren darüber, dass du deine Verantwortung abgibst. Mit diesen Gedanken wirst du nicht abnehmen. Entscheidest du dich bewusst dafür, weiter daran festzuhalten, dann bist du deswegen nicht weniger wert oder ein schlechterer Mensch. Dann ist das deine Entscheidung, zu der du stehen darfst. „Ich möchte meiner Krankheit weiterhin die Schuld für mein Gewicht geben“ - auch das ist eine Aussage, die jeder für sich treffen kann. Wie bei allem gibt es hier kein richtig oder falsch. Manchmal brauchen Menschen auch jemanden, dem sie die Verantwortung zuschieben können, da diese Menschen mit der eigenen Verantwortung nicht zurecht kommen. Die das Gefühl haben, daran zu zerbrechen. Dann ist das Wegschieben ebenfalls ein Kompensationsmechanismus, um sich mit dem Grundlegenden nicht auseinandersetzen zu müssen. Da ist die relevante Frage: Warum können sich diese Menschen nicht mit der Eigenverantwortung auseinandersetzen? Was für Gefühle kommen in ihnen hoch, wenn sie sich selbst die „Schuld“ geben?

WORKBOOK 19

**Mi Mi Mi...
Hab dich lieb.**



Übung 37

An welcher Stelle machst du andere für dein Verhalten verantwortlich?

Übung 38

Kannst du mit gutem Gewissen annehmen, dass du die Verantwortung trägst?

Notiere, für welches Verhalten du noch mehr die Verantwortung übernehmen möchtest.



**"Cookies gelöscht" klingt viel besser als
"Alle Kekse gegessen"**



Übung:

Solltest du dich jetzt bewusst gegen das Verschieben der Verantwortung entschieden haben, dann übernimm konkrete Verantwortung. Beobachte dich, wenn du Ausreden für etwas suchst. Was unterdrücken diese Ausreden gerade in diesem Moment? Was verschleiern deine Ausflüchte? Es gibt immer einen Grund, weswegen wir uns selbst belügen oder die Wahrheit schönen müssen. ertappe dich bei der nächsten Aussage, die nicht ganz stimmt. Sei stark und korrigiere dich. „Wenn ich das esse, habe ich morgen wieder drei Kilo drauf. Du weißt doch, ich nehme diese Medikamente... Naja, und wenn ich ehrlich bin, ich habe heute ziemlich viel gegessen, obwohl ich gar keinen richtigen Hunger hatte“.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Das Gefühl, alleine die Macht zu haben, kann sehr verletzend sein. Auf ein mal ist man für sich und seinen Körper verantwortlich. Es ist ein sehr sensibles Thema. Viele Menschen assoziieren „Selbst Schuld daran tragen“ so negativ, dass es kaum auszuhalten ist. Tauschen wir das Wort Schuld gegen Verantwortung, so ist es bereits besser zu ertragen.

TIPPS & TRICKS

„Ich alleine trage die Verantwortung für mein Handeln.“; „Ich kann etwas ändern, es ist meine Entscheidung“ ... „Ich kann etwas verändern?“ Spüre, was es in dir auslöst. Beziehe Stellung. Wenn du dich selbst jammern hörst, stopp es. Lerne zu unterscheiden, was bei dir Jammern ist und wann du in die Selbstoffenbarung gehst. Über Gefühle sprechen, ist kein Jammern. Immer wieder ein und dieselbe Situation unglaublich dramatisch zu zelebrieren, hingegen schon. Halte dich von Jammerern fern. Es gibt Beziehungskonstellationen, die nur darauf ausgerichtet sind, sich im Jammern zu überbieten. Du bist dann Teil dieses Jammerduetts. Zu einem Duett gehören immer zwei. Verlässt eine Person dieses Jammerduett, ist es nur noch ein Jammermonolog. Bist du die Person, die sich gegen das kollektive Jammern entschieden hat, kannst du dem Monolog ebenfalls entspannt entrinnen. Es hilft einfach, das Thema zu wechseln. Oder bewusst anzusprechen, was gerade das Problem ist. „Hör mal Ilse, wir zwei jammern schon ganz schön viel. Eigentlich habe ich da keine Lust mehr drauf. Lass uns doch über etwas Schönes reden.“ Ilse sieht das vielleicht genau so wie du. Nur, dass sie glaubt, du würdest darauf bestehen. So habt ihr beide gewonnen.

