

Ellen Lutz

Jedes
Pfund
hat
seinen
Grund.



Befreie dich
von Selbstsabotage
und Zweifeln

Du bist wunderschön – völlig unabhängig von deiner Konfektionsgröße

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass dein Gewicht nichts mit deinem Wissen oder Unwissen über Ernährung zu tun hat?

In der eigenen 25 jährigen Diät-Karriere, hat Ellen Lutum sich durch sämtliche Diäten gehungert. Doch all das Diät-Wissen konnte den JoJo Effekt nicht verhindern. Selbst als die Wunschfigur dann da war, glücklich hat sie dies auch nicht gemacht.

Auf eine sehr empathische und humorvolle Art berichtet **Ellen Lutum** nicht nur von ihren eigenen Erfahrungen sondern auch den Beispielen, die sie in den Coaching Prozessen erlebt hat. Leichtigkeit und Lebensgenuss neu entdecken und dabei verstehen, wer du bist und woher deine Prägungen kommen. Das sind die Fundamente für ein positives Selbstbild.

Dies ist ein Mutmach-Buch voller begleitender Übungen, die dich aktiv auf deinem Weg zum Wohlfühl-Ich begleiten – ohne Ernährungs- oder Sport Programme. Du darfst erkennen, wie wertvoll und schön du bist und dass dein Wert nicht abhängig ist, von einer Konfektionsgröße oder der Zahl auf der Waage.

**Ellen zeigt
uns Frauen, wie
wertvoll wir sind.**

Carola Nahsen



Jedes Pfund hat seinen Grund

*Befreie dich von Selbstsabotage
und Zweifeln*

Ellen Lutum

Originale Erstauflage

Alle Rechte, insbesondere Verwertung und Vertrieb der Texte, Tabellen und Grafiken, vorbehalten.

Copyright © 2022 by Eulogia Verlags GmbH

Lektorin: Andrea Langenbacher

Druck/Auslieferung: WirmachenDruck

Impressum:

Eulogia Verlags GmbH

Gänsemarkt 43

20354 Hamburg

Deutschland

ISBN 978-3-96967-156-6

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!

Jedes Pfund
hat seinen Grund



*Für Alexandra, Theresa, Charlotte und Markus
– ihr seid meine Inspiration
und mein täglicher Motivationsschub.
Danke, dass es euch gibt.*

Inhaltverzeichnis

Einleitung	7
Kapitel 1: Anfang gut, alles gut?	10
Der Beginn einer zweifelhaften Karriere	12
Die beste Diät, die es gibt	15
Wir sind, was wir denken	21
Kapitel 2 : Spielentscheidend ist das Warum	24
Es gibt viele Gründe, nicht zum Sport zu gehen	25
Was ist dein Warum?	28
Sportlicher, als du je geglaubt hast	30
Kapitel 3 : Jedes Pfund geht durch den Mund?	36
Die Welt mit anderen Augen sehen	38
Jede muss ihr Päckchen selbst tragen	41
Was ist das Gute an der Sache?	43
Jedes Pfund hat seinen Grund	47
Kapitel 4: Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen nicht die Lösung	50
Die Welt hinter dem Hunger	51
Was die Seele braucht	56
Wieder genießen lernen	59
Dankbar essen	62

Kapitel 5: Was wir heute von uns denken, werden wir morgen sein	65
Die Traurigkeit meines schlanken Ichs	66
Die Macht des Unterbewusstseins	68
Realtalk – Was Frauen über ihren Körper denken.	73
Die Sache mit der Selbstsabotage	76
Den Kreislauf durchbrechen	79
Kapitel 6: In welche Richtung laufen wir?	85
Das Geschäft mit dem Schmerz	86
Die Macht der negativen Energie	93
... und was du dagegen tun kannst	95
Kapitel 7: Auch wenn es schwer fällt: kommunizieren hilft .	102
Einfach erzählen	104
Es gibt keine Pauschallösung	106
Dein Umgang mit Triggern	107
Kapitel 8: Warum wir den Frieden nicht auf der Waage finden.	110
Was der Stress mit dem Essen verdeckt	111
Das innere Kind und was es mit deinem Gewicht zu tun haben könnte.	113
Schmeiß die Waage weg	116
Wie du dich und andere befreist	119
Kapitel 9: Widerstände und Türöffner	121
Das Ja-aber-Prinzip	121
Was hat dein Ego davon, wenn es nicht funktioniert?. . .	124
Es geht um deine Sicht der Dinge.	128
Kapitel 10: Reif für die Insel	135
Warum Shapewear auf einer einsamen Insel überflüssig ist.	135

Über Kleidung, die mich (nicht) glücklich macht	140
Ich darf mich heute so fühlen, wie ich morgen sein will. . .	144
Du musst nicht kämpfen	146
Unerbetenes Feedback und stärkende Komplimente	150
Kapitel 11: Was willst du wirklich?	155
Bedürfnisorientiert	156
Ich bin so frei.	159
Du bist der Schlüssel	166
Kapitel 12: Niemand ist so sexy wie eine Frau, die mit sich im Reinen ist	169
Danke, dass ihr so anders seid	170
Sawubona – ich sehe dich.	172
Einfach schön – auch ohne Filter	176
Kapitel 13: Es geht nicht ohne dich	181
Die alten Geschichten loslassen	181
Nach eigenen Regeln spielen	184
Dankbarkeit fühlen	188
Glaub, was du willst	191
Schluss: Du bist ein Wunder	195
Danke	197
Literaturverzeichnis	199
Über die Autorin	200

Einleitung

„Jedes Pfund geht durch den Mund.“ Diese Redewendung hat mich meine gesamte Kindheit und Jugend bis ins Erwachsenenalter begleitet. Sie fiel beim gemeinsamem Essen, bevor nachgenommen werden konnte oder beim Kaffeeklatsch, wenn mit Kuchen auf dem Teller über scheinbar überflüssigen Kilos gesprochen wurde.

Wer genau das immer gesagt hat, ob meine Großeltern, Tanten, Onkel oder auch meine Eltern, weiß ich gar nicht mehr. Was ich aber sehr wohl noch weiß: Der Satz war nicht positiv gemeint. Und ich hörte diesen Satz in einer Lebensphase, in der das Thema Gewicht noch gar kein Thema war.

Dieser Satz, der hatte keine positiven Assoziationen für mich. Es war so was wie eine Generalverurteilung. Eine totale Pauschalierung, die Menschen mit „zu viel auf den Rippen“ in eine Schublade gesteckt hat. Die Schublade, in der Menschen sind, die keine Disziplin haben, die nicht willensstark sind, die sich nicht zügeln können und maßlos sind.

Dabei weiß ich gar nicht, ob das wirklich alles der Wahrheit entspricht.

Eine meiner Mentorinnen hat diese Redewendung dann für mich geändert. Sie sagte: „Jedes Pfund hat seinen Grund.“

Dieser Satz hat nicht nur mir, sondern auch vielen anderen Frauen Frieden gegeben. Ist es nicht irre, dass nur Veränderung eines Satzes diese Macht hat?

Aber warum eigentlich ist dieses Thema Gewicht mit so viel Angst, Schuld und Scham besetzt? Und was hat mich bewogen, über dieses Thema zu schreiben?

Das wart ihr! Meine Community. So viele Gespräche drehten sich immer wieder um das Thema Gewicht. Gemäß dem Gesetz der Anziehung ist das eigentlich ganz klar, denn in meinem Leben geht es quasi *immer* um das Thema Gewicht.

Lange Zeit dachte ich, dass es nur mir so geht. (Ganz schön arrogant, wenn ich so im Nachhinein darüber nachdenke.) Aber das Thema ist bei so vielen Frauen so gegenwärtig. Ich möchte mit diesem Buch meine Erfahrungen und auch die Erfahrungen aus meiner Praxis mit dir teilen. Es berührt mich immer wieder, wie wir uns das Leben so schwer machen und uns mit Essensentzug, Sportfoltergeräten oder anderem Quatsch quälen.

Du wirst in diesem Buch allerdings keinen Schlüssel zum Wunschgewicht (den habe ich wirklich schon gesucht) oder *das* Mittel zum Schlank-Sein finden. Glaube mir, wenn ich das hätte, würde ich es sofort mit jeder Einzelnen teilen.

Ich habe zudem gemerkt, dass die Perspektive ausschließlich auf die Ernährung völlig absurd ist. Es steckt so viel mehr dahinter. Deshalb lohnt es sich, einen Blick auf das „Gesamtbild“ zu werfen. Du wirst hier also keine Ernährungstipps oder sonstige Anleitungen finden, wie du dein Gewicht reduzieren kannst. Was du allerdings finden wirst, ist meine ungeschminkte Wahrheit. Aus 20 Jahren Diäterfahrung und aus der Art und Weise, wie ich heute damit umgehe – Real-Life-Stories, ungeschönt und nicht gefiltert, die dich dabei unterstützen können, Zusammenhänge zu erkennen und dich wieder besser verstehen zu lernen.

Wenn ich Beispiele aus meinem Leben erzähle, in denen manches nicht gut gelaufen ist, möchte ich niemandem die Schuld für irgendetwas geben. Es ist alles gut so, wie es ist. Aber ich habe im Laufe der Zeit gemerkt, dass die Glaubenssätze, die mir in meiner

Kindheit und Jugend vermittelt wurden, nicht mehr zu mir passen und – noch mehr –, dass sie nichts mit meiner Gesamtsituation zu tun haben. Mit meiner Geschichte möchte ich dich nicht zuletzt ermutigen, dasselbe zu tun.

Möglicherweise entdeckst du gar nichts Neues oder Erleuchtendes in diesem Buch. Dieses Risiko nehme ich in Kauf. Warum ich dennoch schreibe?

Vielleicht musste ich dieses Buch schreiben, um selbst „heilen“ zu können, denn das Thema macht viel mit mir und beschäftigt mich mehr, als ich es für möglich gehalten habe. Und ich weiß, dass es vielen anderen Frauen genauso geht. Vielleicht ist meine Geschichte deiner gar nicht so unähnlich. Wenn du selbstbewusster und mit einem tieferen Selbstwertgefühl aus diesem Buch herausgehst, dann hat sich das Schreiben schon gelohnt.

Wundere dich bitte nicht über meine Angewohnheit, dich einfach zu duzen. Ich fühle mich meinen Leserinnen und Klientinnen auf Augenhöhe. Für mich hat das etwas von einem Gespräch mit einer lieben Freundin – und das geht in meiner Welt am besten per Du.

Ich hoffe, dass du das genauso siehst.

Und um eins von vornherein klarzustellen: Du bist eine wundervolle Frau – völlig unabhängig von dem, was die Waage oder die Kleidergröße sagen.

Kapitel 1



Anfang gut, alles gut?

*Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts.
Doch leben muss man es vorwärts.*

– Sören Kierkegaard

Natürlich schlank – so würde ich mein jüngeres Ich beschreiben. Meine Mama musste meinem Opa an seinem Sterbebett versprechen, mehr gute Butter für uns Kinder zu kaufen. Ach Opa ... was soll ich sagen? Manchmal denke ich: „Wenn du mich mal so sehen könntest ...“

Ich habe mir lange keine Gedanken um das Essen gemacht. Schon immer mochte ich lieber süße Speisen – ich würde ein Stück Kuchen immer einem Leberwurstbrot vorziehen. Aber ich habe gegessen, bis ich satt war, und gut war es. Also „eigentlich“ ein völlig natürliches Essverhalten.

Es war herrlich, denn essen war so natürlich und voller Genuss. Natürlich gab es auch weniger schöne Momente, zum Beispiel wenn ich nicht eher vom Tisch aufstehen durfte, bis ich meinen Rosenkohl aufgegessen hatte, aber immerhin hatte ich das Glück, dass es nicht allzu oft Rosenkohl bei uns gab.

Ich bin in einem Mehrgenerationenhaus aufgewachsen, wie man es heute nennen würde. Meine Großeltern wohnten mit meiner Großtante in der Wohnung über uns. Sie hatten dort ihren eigenen Haushalt und meine Familie ihren. Wir waren zwar räumlich

getrennt, aber es gab viele Verbindungen. Obwohl meine Mutter unseren Haushalt selbst führte, waren wir Kinder oft bei den Großeltern und nahmen an deren Leben teil. Oft kamen wir in den Genuss, gleich zwei Mal bekocht zu werden, auch wenn das sicherlich in der Theorie anders gedacht war. Die Praxis sah so aus, dass meine Schwester und ich von den versetzten Essenzeiten mit meinen Großeltern sehr profitierten.

Es gab so viele Köstlichkeiten und besonders Nachtisch ... meine Schwester und ich durften, sehr zum Leidwesen meiner Mutter, kurz vor dem Mittagessen die Schüssel und die Rührstäbe auskratzen. Das waren wundervolle Momente, auf dem Boden in der Miniküche sitzend, während unsere Großeltern sich darüber freuten, mit welcher Hingabe wir jeden Fleck Pudding gesucht und gefunden haben.

Meine Mutter fand das weniger amüsant, weil wir dann dummerweise von ihrem Essen nicht mehr viel essen konnten. Was aber nichts mit den Kochkünsten meiner Mama auf sich hatte.

Essen war für mich immer ein kleines Fest. Wir haben alle Mahlzeiten mit der Familie eingenommen. Es war oft laut und lebhaft. Zu besonderen Anlässen gab es besondere Speisen. Mit so vielen Gerichten verbinde ich ganz wundervolle Familienmomente.

Tante Tine konnte den weltbesten Frankfurter Kranz backen und die Rindfleischsuppe gelingt mir bis heute nicht so wie ihr. Aber ich bleibe dran: Denn wenn dieser Geruch durchs Haus strömt, fühle ich mich für einen Moment wieder in meine Kindheit versetzt. Dass wir eine emotionale Verbundenheit zum Essen haben, ist völlig normal. Manche Speisen oder deren Gerüche verbinden wir mit bestimmten Situationen; ob sie negativ oder positiv sind, ist dabei erst einmal zweitrangig.

Essen ist deshalb nicht nur einfach ein Vorgang, der uns überleben lässt, sondern es ist tatsächlich eine Art Kultur.

Diesen hohen Stellenwert des gemeinsamen Essens haben Markus und ich für uns übernommen. Die gemeinsamen Mahlzeiten

mit den Kindern oder auch zu zweit sind uns sehr wichtig. Dabei ist es immer sehr laut und lebhaft. Wir erzählen, wir lachen und wir diskutieren. Oft kochen wir auch zusammen – auch wenn das romantischer klingt, als es ist. Markus und ich sind nicht unbedingt kochkompatibel. Doch mittlerweile haben wir uns da recht gut arrangiert und machen uns einen Spaß daraus. Und mit entsprechendem Kochsaft (Wein) hat das noch mal eine ganz andere Atmosphäre.

Der Beginn einer zweifelhaften Karriere

In meinen ersten Lebensjahren bis ins Teenageralter hinein war essen also in erster Linie mit genießen verknüpft. Ungefähr seit ich 17 bin, haben mein Gewicht und die Frage, was ich esse (und was nicht), jedoch zunehmend mein Leben bestimmt. Ich habe meinen Körper immer mehr verachtet. Lange Jahre war mein Alltag geprägt von Selbstzweifeln und Body Shaming. Ich war so wütend auf mich und meinen Körper. Ich wünschte, ich könnte hier ein anderes Wort oder eine andere Beschreibung finden – aber das wäre gelogen.

Dahin zu kommen, heute voller Überzeugung sagen zu können, dass ich mich selbst von ganzem Herzen liebe, war ein steiniger Weg. Sehr lange habe ich meine Kilos und Rundungen mit Abscheu betrachtet. Ich habe beim Sex gern das Licht ausgemacht und Komplimente konnte ich überhaupt nicht ertragen.

Ich war es so gewohnt, dass an mir rumgezuppelt und ich darauf aufmerksam gemacht wurde, dass meine Kleidung zu eng bzw. mein Körper zu groß ist, dass ich mich innerlich immer mehr abgefunden und das Thema bewusst vermieden habe.

Dennoch war es ja da. Ich musste größere Kleidung kaufen, weil mir viele Sachen einfach zu klein geworden waren. Das ist nun mal auch von außen sichtbar. Aber darüber zu sprechen und es