

Schwindel loswerden, würde ich nichts mehr als gegeben hinnehmen und viel bewusster leben und dankbarer sein. Ich steigerte mich immer weiter hinein, hatte große Angst, an einer schlimmen Erkrankung zu leiden, und durch die damit verbundene Anspannung wurden auch meine Beschwerden immer schlimmer.

Eines Abends hatte ich so furchtbare Schmerzen und Verspannungen, dass ich ziemlich verzweifelt war. Ich suchte auf YouTube nach einem Video zu Nackenverspannungen und einer der ersten Treffer war eines zum Thema *Schulter-Nacken-Yoga gegen Verspannungen*. Das Vorschaubild wirkte sehr ansprechend, eine hübsche Frau in pastellfarbenem Sportoutfit lächelte mir wohlwollend zu und die Pose, in der sie dasaß, ließ auch eher auf ein entspanntes Video als auf eine anstrengende Sporteinheit hoffen. Nur dieses eine Wort im Titel, das schreckte mich ziemlich ab: Yoga. Davon hatte ich natürlich schon mal gehört. In den hippen Vierteln meiner Heimatstadt München konnte man keine 20 Meter gehen, ohne an einem der Studios vorbeizukommen. Ich sag's dir ganz ehrlich: Zum damaligen Zeitpunkt dachte ich mir immer, Yoga sei nur was für gelangweilte Hippie-Muttis. – »Kurz noch 'ne Runde Selbstfindung, rumhopsen in bunten, überteuerten Yogaleggings aus recycelten Colaflaschen und danach noch schnell zum neuen Unverpacktladen, um ein paar Dinkelkörner fürs Abendessen abzufüllen.« Hättest du mir damals gesagt, dass ich auch mal so eine Dinkel-Öko-Yoga-Tante werde, ich wäre wahrscheinlich schreiend davongerannt.

Aber gut, ich hatte nichts zu verlieren. Meine Verspannungen und mein Schwindel waren zu dem Zeitpunkt so

schlimm, dass ich wahrscheinlich so ziemlich alles ausprobiert hätte.

Also klickte ich das Video an. Ich turnte mit der netten Frau, soweit das eben ging mit meinem steifen Körper. In all den Jahren Fitnessstudio hatte ich mich kein einziges Mal gedehnt. Denn alles, was nicht dem Zweck diente, dünn zu sein, war für mich pure Zeitverschwendung gewesen. Ich merkte also schnell, wie verhärtet meine Muskeln und Faszien waren (ein Wort, das ich bis dato nicht kannte), versuchte, mich mit meinem Atem zu verbinden (was das bedeutete, war mir auch nicht klar), und wurde immer wieder dazu aufgefordert, loszulassen. Ja was denn loslassen? Ich halte doch gar nichts fest, oder doch? Als ich mit dem Video fertig war, waren meine Nacken- und Kopfschmerzen wie weggeblasen. Es war verrückt, sogar der Schwindel war besser.

Keine Sorge! Falls du jetzt schon mit dem Gedanken spielst, das Buch in die Ecke zu werfen, weil du dir doch eigentlich Tipps zum Abnehmen erhofft hattest und nicht noch so eine Öko-Tante bei ihrer Selbstfindungsreise begleiten wolltest, bleib noch ein bisschen mit dabei. Glaub mir: Es lohnt sich. Und außerdem hast du für das Buch schließlich Geld gezahlt, das soll ja nun auch nicht umsonst gewesen sein.

Warum erzähle ich dir das alles? Na ja, weil es Teil meiner Reise ist, die mich Stück für Stück immer näher zu einem intuitiven Leben und einer intuitiven Ernährung gebracht hat. Durch dieses Erlebnis habe ich zum ersten Mal erfahren, dass man sich mit Bewegung auch Gutes tun kann. Dass man eine Art von Bewegung macht, bei der man sich anschließend und vor allem während der Ausführung gut

fühlt und die nicht ausschließlich dem Zweck dient, ein optisches Ergebnis zu liefern. Ich fing an, mich über die Zusammenhänge zwischen mentaler und körperlicher Gesundheit zu informieren. Über den Tipp einer Bekannten kam ich zu einem wunderbaren Osteopathen, der mir viel über Faszien, Ver- und Entspannung erklärte. Nach einigen Behandlungen und durch tägliche Yogaübungen war ich nach einiger Zeit komplett beschwerdefrei. Im Nachhinein war ich meinem Körper sogar sehr dankbar, dass er mir diese Signale geschickt hatte, um mir zu sagen: »Hey, halt, stopp! So wie du mit mir umgehst, so geht's nicht weiter.«

Ich habe in der Zeit ein so gutes Verhältnis wie nie zuvor zu meinem Körper entwickelt. Ich hatte aufgehört, mich ins Fitnessstudio zu quälen, machte ausschließlich Sport, der mir Spaß machte. Ja, das hatte ich noch nie zuvor in meinem Leben erlebt – ich hatte echt Spaß an Bewegung. Spürte eine Dankbarkeit für einen gesunden Körper. Betrachtete ihn als Wunder, spürte, wie ich immer beweglicher wurde, wie gut ich mich fühlte, während ich mich bewegte, anstatt wie früher einfach nur zu hoffen, dass die Sportquälerei endlich ein Ende hatte. Auch mein Essverhalten hatte sich normalisiert. Ich aß wieder Dinge, die ich mir jahrelang verboten hatte, aber ich war glücklich und dankbar und musste keinen Kummer mehr durch Frustessen kompensieren. Für mich waren diese neu gewonnenen Erkenntnisse bahnbrechend und ich wollte am liebsten jedem davon erzählen. Viele schauten mich komisch an, wenn ich ihnen meine Geschichte erzählte. »Na ja, wenn du meinst, dass Yoga deinen Schwindel geheilt hat ...«, lautete oft eine Reaktion darauf. Aber nein, so banal war es ja nicht. Es war mehr als das. Es war ein Gefühl von Selbstliebe, Selbstbestimmtheit und

einer Wertschätzung meinem Körper gegenüber, die ich so nie vorher gekannt hatte. Für mich war klar, dass das mein Weg ist. Dass ich anderen helfen möchte, die genau in der gleichen Spirale gefangen sind, wie ich es lange war.

Ich beschloss, mich zur Ernährungsberaterin ausbilden zu lassen, um meine Leidenschaft zu meinem Beruf zu machen. Doch je näher der erste Tag der Ausbildung rückte, desto unsicherer wurde ich. Auch wenn sich mein Essverhalten mittlerweile wieder normalisiert hatte, waren mir doch immer noch gute zehn Kilo mehr auf der Waage geblieben. Was würden die anderen dazu sagen? Ich war nicht mehr so schlank wie früher. Alte Zweifel kamen wieder hoch: Muss man als Ernährungsberaterin nicht superdünn sein? Sonst ist das doch unglaublich, oder? Und was würde man uns überhaupt konkret beibringen? Würde ich mit meinen Erkenntnissen der letzten Monate da überhaupt reinpassen? Die Dozenten stellte ich mir so vor, wie sich wahrscheinlich viele Menschen das klischeehafte Stereotyp der Ernährungsberaterin vorstellen. Eine extrem schlanke, missbilligend dreinschauende, weiß gekleidete Frau mit strengem Zopf, die dir einen Essensplan schreibt, auf dem dann so Dinge stehen wie:

- 8:30 Uhr: Eine halbe Schüssel Magerquark und eine Scheibe Putenschinken
- 9:45 Uhr: ½ Stunde zügiges Nordic Walking
- ...

Nichts gegen Magerquark und Nordic Walking, aber ich denke, du weißt, was ich meine.

Ich dachte mir also, ich muss unbedingt vorher noch abnehmen, meine alte Figur wiederbekommen. Natürlich

war ich mit zehn Kilo mehr alles andere als übergewichtig, aber irgendwie hatte ich das Gefühl, es würde von mir erwartet werden, sehr, sehr schlank zu sein.

Ich machte also das, was ich kannte: Kalorien zählen. Puh, diese App, in die ich alle meine Lebensmittel eintrug, hatte ich lange nicht geöffnet. Aber ein anderer Weg, in kurzer Zeit viel Gewicht zu verlieren, fiel mir nicht ein. Ich versuchte zu meiner alten Ernährung und meinem strengen Sportkonzept zurückzufinden. Aber irgendwas war anders als früher. Es ging einfach nicht. Während ich früher jeden Erfolg im Kampf gegen meinen Körper feierte, machte es mich plötzlich eher traurig. Ich wollte meinen Körper einfach nicht mehr so quälen. Es kam mir so falsch vor, Essen abzuwiegen. Meinem Körper die Dinge vorzuenthalten, nach denen er sich sehnte, und ihm andere Dinge aufzuzwingen, die er einfach nicht wollte. Durch die Dankbarkeit und Wertschätzung, die ich in den letzten Monaten entwickelt hatte, war es mir einfach nicht mehr möglich, zurückzugehen und gegen meinen Körper zu arbeiten. Ich beschloss also einfach, dass ich dann eben nicht superschlank in meine Ausbildung gehen würde. Ich nahm mir vor, aus der Ausbildung das Beste zu machen und vielleicht später einfach einen eigenen Weg zu gehen, auch wenn ich vielleicht den ein oder anderen komischen Blick ernten würde.

Der erste Schultag kam und ich hätte mit meinen Erwartungen nicht falscher liegen können. Ich lernte die entspanntesten Menschen in Bezug auf Ernährung kennen. Wir lernten viel über biochemische Vorgänge im Körper; alles, was ich früher im Biologieunterricht so langweilig fand, war plötzlich unglaublich spannend. Wir lernten alles über