

Warum ist vielen Frauen die Zahl auf der Waage so wichtig?

Nur 4 % aller Frauen findet sich schön. Das findet Ellen Lutum zu wenig und möchte mit ihrem Buch **"Jedes Pfund hat ihren Grund"** Frauen wieder lernen zu genießen und die Waage aus dem Fenster zu schmeißen.

von Sandra Gloning
am 11.10.2022, 11.21 Uhr



© Unsplash / Unsplash

Wenn ihr schätzen müsstet, wie viele Frauen glaubt ihr finden ihren Körper schön? Wie viele Mädchen fühlen einen großen Druck schön zu sein? Diese Zahlen beschreibt **Ellen Lutum** in ihrem Buch *Jedes Pfund hat einen Grund*. Die Zahlen, die aus einer Umfrage der Firma *Dove* aus dem Jahr 2010 stammen, sind übrigens erschrecken. Nur 4 % aller Frauen finden sich schön. 72 % der Mädchen empfinden großen Druck, schön zu sein. Ellen möchte das mit ihrer Arbeit und ihrem Buch ein Stück weit ändern. Wir haben sie zum Interview getroffen.

WIENERIN: Warum brauchen wir dein Buch *Jedes Pfund hat seinen Grund*?

Ellen Lutum: Ich habe selber eine sehr, sehr lange Diätkarriere hinter mir. Ich habe das Gewicht zu meinem persönlichen Thema gemacht, obwohl es das gar nicht zwingend ist. Ich habe meinem Körper nicht wirklich viel Gutes getan. Ich habe mich echt krass gezeigelt und mich immer scheiße gefühlt. Ich habe keinen Bikini getragen. Als ich dann bei meinen Töchtern mitbekommen habe, wie die ebenfalls damit anfangen, wurden ich sehr hellhörig. Und das war der Punkt, wo ich sagte: Frauen, liebt euch doch mal wie ihr seid.

Wie bist du aus diesem Diät-Strudel rausgekommen?

Der krassste Punkt war 2018, da hatte ich schlimme Herzrhythmus-Störungen und da hab ich mir gedacht: Wofür? Warum? Wieso kann ich es nicht einfach genießen? Ich hatte immer Angst, wenn ich etwas genieße, verliere ich die Kontrolle. Und dabei ist es ja genau andersrum. Ich mach das nicht mehr, ich rechtfertige nicht mehr. Ich erlebe das oft, wenn man mit Frauen essen geht und die dann erklären: "Ich esse heute ein bisschen mehr, ich habe nur gefrühstückt." Ist mir doch egal. Es steht dir zu, ohne einer Erklärung!

Jedes Pfund hat seinen Grund ist der Titel deines Buches. Welche Gründe können das sein?

Bei mir war es ganz stark, dass es ein Schutzfaktor war. Je stärker ich mit meiner Meinung nach außen gegangen bin und für meine Gedanken und Ideen eingestanden bin, desto mehr wurden die Kilos. Das ist bei ganz vielen Frauen so. Oft ist auch ein Stressfaktor dahinter. Es gibt so viele Gründe. Bei sehr sensiblen Menschen hat es auch oft damit zu tun, dass sie dadurch ein dickeres Fell bekommen. Es lohnt sich wirklich immer wieder einen Blick auf die Gründe zu werfen. Ich hatte eine Zeit, wo ich rasant sehr viel abgenommen habe, da ging es mir aber ganz schlecht. Warum sollte jetzt also mein Unterbewusstsein da wieder hinwollen?

Warum haben wir das Bedürfnis, Menschen immer für Gewichtsverlust zu gratulieren, auch wenn wir den Hintergrund nicht kennen?

Weil wir suggerieren, dass es anders nicht richtig war. Wenn wir sagen: "Oh wie schön, du hast abgenommen", suggerieren wir ganz klar, dass es davor nicht schön war. Ich hatte damals, als ich so stark abgenommen habe, nur eine Kollegin, die mich ansah und fragte: "Ellen, bist du gesund?" Und ich fand das erschreckend. Unser Fokus liegt immer auf dem Gewicht.

Warum ist Essen so extrem emotional verknüpft?

Wir verbinden mit Essen Ereignisse, Personen und es ist so wichtig zu wissen, was wir verknüpfen, weil wir oft gar nicht aus einem körperlichen Hunger essen. Wir sehnen uns vielleicht nach etwas oder jemandem. Das ist in uns so abgespeichert. Wenn ich nach Schokolade greife, fehlt mir wirklich Schokolade oder sehne ich mich nach Zuneigung, Familie, Liebe? Es ist vollkommen in Ordnung, wenn man das gedanklich verknüpft und das weiß, aber dann wird auch klar, dass man gar nicht so viel davon braucht.

Warum haben so viele Frauen verlernt zu genießen?

Essen ist immer die Wurzel allen Übels. Wenn man sich zum Beispiel in seinem Körper nicht wohl fühlt, dann heißt es immer: Ja dann iss halt weniger. Wenn ich dann aber doch etwas esse, das verboten ist, dann tut man das mit einem schlechten Gewissen. Und dann fühle ich mich noch schlechter. Wir müssen uns Essen erlauben und es als Genuss empfinden. Uns wurde ganz früh suggeriert, dass wir, um richtig zu sein, etwas tun müssen. Lächeln, brav sein, in ein Bild passen. Wir wollen dauernd von außen hören, wie toll wir sind, weil der innere Selbstwert bei vielen Frauen fehlt, weil der an so viele Bedingungen geknüpft ist.

Wieso ist für Frauen die Zahl auf der Waage so enorm wichtig?

Weil sie deinen Wert bestimmt. Brauchen wir wirklich eine Zahl, die sagt, die Hose kneift? Und glaube ich wirklich, wenn ich nach Weihnachten 4 Tage viel gegessen und mich kaum bewegt habe, dass ich weniger wiege? Wieso stelle ich mich dann auf die Waage? Warum müssen wir uns so kontrollieren? Diese Kontrolle hat ganz viel mit dem Thema Angst zu tun. Angst nicht richtig zu sein, Angst, keine Kontrolle zu haben.