

8

Verleugnen zwecklos, wir alle sind Schuppenkriechtiere.

Schon von klein auf wollen wir der Gruppe gefallen. Wir machen das, was die anderen tun. Wenn der Peter von der Brücke springt, springst du hinterher?

Natürlich sind wir keine lebensmüden Vollpfosten. Die Gruppendynamik hat auch irgendwo ihre Grenzen. Wenn Peter sich allerdings hinter der Sporthalle eine Zigarette ansteckt, dann sieht die Sache schon anders aus. Ist nicht direkt tödlich, und die anderen tun es ja schließlich auch. So auf jeden Fall bei den Kids der 90er. Heutzutage ist rauchen nicht mehr angesagt - da stehen die Mädels lieber in Scharen um Hendrick-Darian herum und schwören feierlich, nie wieder ein tierisches Produkt zu essen. Ob heute oder damals, die Gruppe gibt den Takt vor.

In der Gesellschaft durch Anpassung überleben?

Wir sind Chamäleons, die sich an ihre Umgebung anpassen. Einige büchsen schon mal aus und tragen besonders auffällige Farben oder tarnen sich nicht so stark wie andere. Kommt allerdings ein größeres Beutetier, müssen diese Spezies entweder schnell rennen oder viel Glück haben. Wer nicht gefressen werden will, passt sich an.

Spätestens im Kino wird die Parallele klar. Wenn wir zum Beispiel im Kino sitzen und unser Popcornpartner schneller isst als wir - oder Zuhause auf der Couch, wenn es um das letzte Stück Pizza geht. Im Herzen sind wir alle Chamäleons. Umgebung absuchen, Beute fokussieren und dann die Schleuderzunge herausschnellen lassen. Aber zurück zum Gruppenverhalten. Gehst du regelmäßig mit jemanden Essen, der nur ein Blatt Salat zu seinem Radieschen bestellt, wirst du vermutlich weniger essen. Klingt gut, hat aber zur Folge, dass du einen Batzen Geld im Restaurant lässt und dir zwei Stunden später noch eine Tiefkühlpizza in den Ofen schiebst. Anders, wenn du mit Menschen unterwegs bist, denen große Portionen nichts ausmachen.

Du möchtest etwas auf dem Teller liegen lassen und musst dir dann Sätze anhören wie „Hat es dir etwa nicht geschmeckt?“ oder „Wofür hab ich denn überhaupt gekocht, wenn Du nichts isst?“.

WORKBOOK 8

**Warum rülpset und pupset ihr nicht?
Hat es euch nicht geschmacket?**



Übung 15

Welche Menschen in deinem Umfeld beeinflussen dein Essverhalten?

Übung 16

Wann wirst du zum Camäleon?

Notiere die Situationen, in denen du dich an eine Gruppe angepasst hast.



Übrigens, Dicksein liegt am Vererben eines schlechten Gens, und zwar dem „Zum-Kühlschrank-Gen“



Übung:

Lasse zur jeder Mahlzeit eine Esslöffel große Portion liegen. Im Restaurant, bei Omi, Zuhause. Wenn du noch Magenhunger hast, dann nimm dir eine zweite Portion, aber lasse auch da ein kleines bisschen liegen. Bedenke wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass jeder am Tisch gerade denselben Hunger verspürt. Im Restaurant sind die Portionen alle gleich groß. Ob du klein und zierlich bist, oder ein großer Fels in der Brandung.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Selbstaufgelegte Glaubenssätze blockieren dich. Essen schmeißt man ja schließlich nicht weg. Das entwürdigt den Koch. Die anderen halten mich für verschwenderisch.

Es stellt sich die Frage was passiert, wenn du alles aufisst? Es kommt verdaut wieder raus, um in der Toilette zu landen. Platt gesprochen, jedoch wahr. Soll heißen, es wird so oder so weggeschmissen bzw. hinunter gespült. Der Unterschied ist nur, ob du den Lebensmitteln noch eine kostenlose Extrafahrt durch deinen Körper genehmigen willst.

TIPPS & TRICKS

Mach dir deinen eigenen Teller voll. Schätze vorher ein, wie viel du essen möchtest. Schau nicht auf die anderen Teller. Lasse dich nicht verunsichern durch Kommentare. Die Menschen in deinem Umfeld werden merken, dass dein Essverhalten sich mehr und mehr verändert. Nicht alle Menschen mögen Veränderungen. Es hat dann nichts mit dir zu tun. Bei blöden Kommentaren darfst du einen tiefen Atemzug nehmen und zählen. „Eins, zwei, drei“. Wenn es dir hilft, nimm noch einen tiefen Atemzug und zähl weiter „vier, fünf, sechs“.

Im Restaurant kannst du fragen, ob du die Reste mitnehmen darfst. Kellner freuen sich, wenn Menschen nicht wie die Schweine am Tisch herumlungern und so lange futtern, bis Knöpfe durch die Gegend springen. Ein schöner Beispielsatz in dem Kontext wäre: „Das Essen war sehr, sehr lecker. Würden Sie mir den Rest bitte einpacken?“ Ebenfalls eine schöne Geste ist es, eingepacktes Essen auf dem Weg zur Bahn an Obdachlose weiter zu geben oder sich mit einem Freund oder Freundin von Anfang an, das Essen zu teilen.

