

*Ariella Kaeslin*  
*Vituro, Blogs 2020: 5/12*

## **Wie ich mit destruktiven Mustern und Gewohnheiten brach, 1. Teil**

Als Sportlerin waren Gewohnheiten für mich besonders wichtig. Sie halfen mir durch strenge Trainings und erst recht durch stressige Wettkampftage voller Herausforderungen. Sie gaben mir Halt. Fast meditativ war es, im Hotelzimmer die Sporttasche zu packen, auf dem Weg zur Halle immer die gleiche Musik zu hören und in der Garderobe das Turndress überzuziehen. Der Wettkampf selbst war dann nur noch ein Glied in einer Kette von Ereignissen.

Gewohnheiten, das hat man herausgefunden, sind Entspannung fürs Gehirn: Alles läuft, wie es laufen soll und schon immer gelaufen ist – das kostet keine Energie. Doch genau deshalb sind sie so schwer abzulegen, und das wurde für mich zum Problem, als ich die Karriere als Kunstturnerin beendete. Denn ich merkte schnell, dass viele meiner Muster und Spleens nicht tauglich waren für den spitzensportfreien Alltag.

Als Sportlerin hatte ich mir angeeignet, alles maximal auszureizen, was ich tat. Ich reizte das Training maximal aus, reizte die Nahrungsaufnahme maximal aus, sogar die Pausen reizte ich maximal aus. Besonders extrem war es beim Essen: Obwohl ich Pizza schon damals sehr mochte, verband ich den Verzehr von Pizza nie mit Genuss. Im Gegenteil: In meinen verquerten Augen war jedes Stück ein Fladen Gift. Ass ich trotzdem einmal eine Pizza, rechnete ich im Kopf automatisch Fettgehalt und Kohlehydrate durch – und schleppte dann ewig ein schlechtes Gewissen mit mir rum.

Glücklich machte mich all das nie, aber für meinen Erfolg als Sportlerin war es zumindest kurzfristig wahrscheinlich lohnenswert. Doch als ich diese Sportlerin nicht mehr war, standen diese über Jahre eingepprägten Denk- und Handlungsmuster schnell wie ärgerliche Überbleibsel im Weg herum. Ich wusste, dass ich nun lernen musste, eine Pizza wieder mit anderen Augen zu sehen. Ich musste mich dazu befähigen, sie nicht quantitativ zu betrachten, sondern als etwas Schönes, Gutes, Positives, Feines.

Wie es mir gelang, mit negativen Gewohnheiten zu brechen, ist eine längere Geschichte. Deshalb erzähle ich euch in meinen nächsten beiden Blog-Beiträgen davon.