

Ariella Kaeslin
Vituro, Blogs 2020: 6/12

Wie ich mit destruktiven Mustern und Gewohnheiten brach, 2. Teil

Der erste Schritt, mit negativen Gewohnheiten zu brechen, ist, sie überhaupt als solche zu erkennen.

In meinem letzten Blog-Beitrag erzählte ich, wie ich als Sportlerin nicht mit dem Herzen gegessen hatte, sondern mit dem Verstand. Bei jeder Mahlzeit fragte ich mich: Schadet mir das als Sportlerin, oder nützt es mir? Bei einer Pizza war die Antwort klar: Eine Pizza war ein Fladen Gift.

Heute denke ich: Was für eine Schande!

Aber ich hatte noch viele andere Gewohnheiten, die sich mir in der Pubertät eingebrannt hatten, als heranwachsende Sportlerin, und die mir nun, da ich vom Kunstturnen zurückgetreten war, unnütz erschienen – oder mir sogar schadeten. Ich war mit den Gedanken nie im Jetzt, sondern immer schon im nächsten Moment, sogar unter der Dusche fragte ich mich, was als nächstes zu erledigen sei. Schaute ich in den Spiegel, betrachtete ich mich kritisch, anstatt auch mal meine positiven Eigenschaften zu sehen. Überhaupt fokussierte ich stets auf meine Defizite, weil ich gelernt hatte, dass im Sport nur besser wird, wer an seinen Schwächen arbeitet. Am Abend war ich nie zufrieden mit dem, was ich tagsüber getan hatte, sondern fragte mich: Was hast du heute alles nicht geschafft?

Wenn ich das jetzt aufzähle, klingt es so abgeklärt. In Wahrheit brauchte ich Jahre, um zu merken, dass einige dieser Sportlerinnengewohnheiten im normalen Leben nicht länger nützlich waren, weil sie meine Wahrnehmung einschränkten und mich unflexibel und starr machten.

Das war Schritt eins, die Phase der Selbstbeobachtung: Ich hatte meine destruktiven Gewohnheiten identifiziert.

Schritt zwei klingt ähnlich banal, ist aber mindestens ebenso zentral: Eine Veränderung muss man wirklich wollen.

Erst dann kann auch der dritte Schritt erfolgen: Mit der Gewohnheit tatsächlich zu brechen. Davon erzähle ich in meinem nächsten (und letzten) Blog-Beitrag zu diesem Thema.