

Übergewicht

Abnehmen beginnt im Kopf

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Wer schon mal mit dem Problem „Übergewicht“ zu tun hatte, weiß wie mühselig sich der Kampf gestaltet. Die meisten Diät-Kuren werden lange vor dem Erreichen des Wunschgewichtes abgebrochen. Viele ziehen sogar den „Jojo-Effekt“ nach sich: nach längerer Fastenzeit greift man bei dem einen oder anderen Leckerbissen besonders gern zu und bald zeigt die Waage wieder das alte Gewicht an. Häufig kommt man auch darüber. Wer diesen Kreis schon mehrmals durchgemacht hat, fragt sich eines Tages, ob dauerhafte Gewichtsreduktion überhaupt möglich ist. Man hat das Gefühl, gegen sich selbst und den eigenen Körper anzukämpfen. Ein Grund dafür: Unser Verstand entscheidet nicht allein darüber, was und wie viel wir essen. Es gibt mehrere Instanzen in unserem Kopf, die in dieser Frage mitbestimmen. Eines ist das „primäre Hungergefühl“. Dieses entsteht, wenn der Magen leer ist und im Blut kaum noch Energiestoffe vorhanden sind. Wer sich durch dieses Gefühl leiten lässt, leidet selten an Übergewicht. Häufig lassen wir uns jedoch von unserer Umwelt zum Essen verführen. Der angenehme Essensgeruch oder übertrieben freundliche Gastgeber sorgen manchmal dafür, dass wir mehr essen als sinnvoll wäre. Ähnliche Gefahren bergen in sich auch Situationen, in denen wir gewohnt sind zu essen. Wer die traditionelle „Kaffeepause“ am Nachmittag einhält, bekommt zu dieser Zeit zwangsläufig Heißhunger auf Süßes, egal wie der Energiehaushalt seines Körpers in diesem Moment aussieht. Für viele andere ist das Essen an eine bestimmte Umgebung geknüpft, wie das gemütliche Knabbern vor dem Fernseher. Häufig wird der Essensgenuss als Ausgleich für emotionale Schwankungen eingesetzt. Viele setzen den Gang zum Kühlschrank als Mittel gegen Langeweile oder Einsamkeit ein. Das wirkt so, als würden sie versuchen, sich voll zu stopfen, weil sie sich emotional so leer fühlen. Wenn man die Entwicklung des Übergewichtes beobachtet, fällt immer wieder auf, dass Zeiten, in

denen langjährige Verpflichtungen weg fallen, besonders kritisch sind. Der Auszug der Kinder, Übergang in die Rente oder Arbeitslosigkeit, gehen häufig mit einem rapiden Anstieg des Körpergewichtes einher.

Gibt es Menschentypen, die besonders zu Übergewicht neigen? Statistisch lässt sich diese Frage nicht eindeutig beantworten. Psychotherapeuten, die lange Zeit mit Übergewichtigen arbeiten, berichten jedoch, dass ihre Patienten oft von der Angst geplagt sind, ihre geliebten Menschen zu verlieren. Viele trennen sich nie vollständig von ihrem Elternhaus. Manchmal hat man den Eindruck, als würden sie lieber ihren Bewegungsfreiraum aufgeben, um dafür die sichere Umgebung zu behalten. Ob diese unbewusst gewählte Unbeweglichkeit auch das körperliche Bild bestimmt? Ein starkes Bedürfnis nach Harmonie und die Angst vor Auseinandersetzungen runden dieses Bild ab. Bei Interessenkonflikten neigen die Betroffenen dazu, sich anzupassen und Ärger herunterzuschlucken. Auch das „Herunterschlucken“ wird oft als vermehrtes Essen umgesetzt. Daran können vorgefertigte Diäten, welche sich überwiegend an Essensvorschriften orientieren, nur sehr wenig ändern. Vielmehr sind individuelle Lösungen gefragt, welche die individuellen Besonderheiten der Betroffenen berücksichtigen.

In welchen Situationen esse ich zu viel? Warum passiert mir das? Ist gutes Essen für mich zum Synonym der Lebensfreude geworden? Bringt das Essen bestimmte Vorteile mit sich? Und wie kann ich diese Vorteile vom Essen abkoppeln? Es ist sinnvoll, diese Fragen vor dem Anfang einer Diät zu beantworten. Ein gutes Beispiel dafür wäre die Kuchenpause am Nachmittag. Wer im Rahmen eines Diätplans von Heute auf Morgen auf diese verzichtet, streicht nicht nur ein paar überflüssige Kalorien aus seinem Tagesablauf, auch das gemütliche Sitzen fällt weg; auch die gewohnte Gesprächsrunde oder andere angenehme Sachen, die dazu gehören. Je stärker die Umstellung, je strenger deren Bedingungen, umso schwerer wird es dem Betroffenen fallen, diese ins Leben umzusetzen. Der Rückfall an einem stressigen Tag, „an dem man sich doch auch mal was gönnen muss“ ist vorprogrammiert. Verzichtet man jedoch nur auf den Kuchen und führt eine Obstpause ein, sind die Chancen auf Erfolg viel größer. Ähnliche Effekte wirken auch in der Fernseh-Ess-Situation. Gut beraten sind diejenigen, die sich vor dem Anfang

einer Diät-Kur einen kalorienarmen Ersatz für solche Situationen überlegen. Gut geeignet sind Obst und Gemüse, Tees, Mineralwasser oder Kaugummi.

Eine weitere Falle bei den traditionellen Diät-Kuren besteht darin, dass sie sich an die Angaben der Waage knüpfen und ausschließlich als Abnahmekuren präsentieren. Stellt sich der erwünschte Erfolg schnell ein, neigen viele der Betroffenen dazu, sich mehr zu „gönnen“, „weil man bis jetzt so gut durchgehalten hat“, damit werden die positiven Ergebnisse der ersten Wochen meistens zunichte gemacht. Braucht der Körper länger, bis die ersten Erfolge bemerkbar werden, kann auch dies ein Grund für den Abbruch der Kur sein. Man hat das Gefühl, dass die Diät nichts bringt. Spätestens jedoch wenn das gewünschte Gewicht erreicht ist, gilt die Kur als abgeschlossen und der Betroffene ist der Meinung zu seiner gewohnten Ernährung zurückkehren zu dürfen. Oft beginnt die Rückkehr, indem man feststellt, dass „kleine Sünden“ sich nicht sofort am Gewicht bemerkbar machen. Es folgt der Fehlschluss, diese „machen nichts aus“. Der langsame Gewichtsanstieg wird dagegen als Katastrophe empfunden und sorgt nicht selten dafür, dass sämtliche Anstrengungen aufgegeben werden. Wer sich übermäßig an der Gewichtsreduktion orientiert, neigt außerdem zum „Energiebilanz-Denken“. „Es ist nicht schlimm, dass ich heute etwas mehr esse, dafür esse ich morgen weniger.“ Auch diese Rechnung geht selten auf. Die rasche Abfolge von Sündigen- und Fastentagen destabilisiert den Energiehaushalt im Körper. Nun werden noch mehr Pölsterchen gebildet, denn es gibt offensichtlich mal mehr mal weniger Nahrung.

Wer all diese Effekte vermeiden will, sollte nicht die Gewichtsabnahme, sondern eine *dauerhafte Umstellung der Ernährung* zu seinem Ziel machen. Der Erfolg wird dabei nicht an der Waage kontrolliert, sondern abends, indem man durchgeht, was man alles gegessen und getrunken hat. Für den Erfolg dieses Unterfangens ist es sehr wichtig, dieses Ziel nicht nur unserem Verstand, sondern auch unserem Unbewussten schmackhaft zu machen. Und dieses orientiert sich am Genuss. Daher beschäftigt man sich lieber weniger mit der Frage, worauf man ab sofort verzichten muss, sondern schaut sich nach interessanten Möglichkeiten um, welche in das neue Lebenskonzept passen. Neue kalorienarme Rezepte und Produkte ausprobieren, neue Aktivitäten planen, um Langeweile zu vermeiden, sich überlegen, was man sich anstelle vom Essen gönnen will. Eine derartige Einstellung

bewirkt in vielen Fällen mehr als ein strenger Essensplan. Weniger geeignet sind dagegen äußere Anreize, wie Wetten. Spätestens nach dem Ablauf der Wette kommt meistens das große Festessen zustande, bei dem all die Erfolge wieder zunichte gemacht werden. Zu lange hat man sich nun gedanklich mit verbotenen Speisen beschäftigt, zu stark ist dadurch das Verlangen geworden. Mindestens genau so gefährlich sind Versuche von den uns nahe stehenden Menschen, unser Essen zu überwachen und in Grenzen zu halten. Was damit erreicht wird, ist eine bewusste oder unbewusste Trotzreaktion. Häufig fangen die Betroffenen dadurch an, heimlich zu essen. Die Portionen werden dadurch meistens nicht kleiner sondern größer. Der beste Weg, dieser Art von Druck zu entkommen, liegt darin, das Problem offen anzusprechen. „Wenn du mich jedes Mal so beim Essen anschaust, muss ich aus Trotz immer wieder Nachschlag holen.“ Ähnliche Auswirkungen haben meistens die guten Vorsätze, nie wieder etwas zu essen oder nie wieder rückfällig zu werden. Die Ausrutscher sind bei einem Diät-Plan unvermeidlich. Es ist daher besser, ihnen von Anfang an einen gewissen Platz einzuräumen. Ansonsten wirken sie wie ein Dambruch. „Ich wollte nie von dem Diät-Plan abweichen. Nun ist es passiert und jetzt ist alles egal. Ich habe das sowieso nicht durchgehalten“, sagt uns die innere Stimme, und die Diät wird ganz aufgegeben, obwohl sie nach einem Ausrutscher genau so sinnvoll ist wie vorher. Wichtig ist nur, diese Art von Toleranz nicht als Schlupfloch zu benutzen, um langsam wieder zum gewohnten Essensrhythmus zurück zu kehren. Erfolgskontrollen, bei denen man abends aufschreibt oder gedanklich durchgeht, was man am Tage alles gegessen hat, sind daher zu empfehlen. Und die Waage? Diese darf man zur gelegentlichen Kontrolle einsetzen. Wenn sich die Ernährung geändert hat, wird auch sie bald ihre Angaben ändern. Man darf nur nicht zu viel erwarten. Überzogene und rigide definierte Ziele von der Art „bis zum nächsten Monat nehme ich 10 Kilo ab“ sind der verlässlichste Weg, eine erfolglose Diät-Kur zu beginnen.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Jung M (2005) Über Gewicht. Der Kampf mit dem eigenen Körper. Emu-Verlag.
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3891891148/drmedmichaungero>

Petermann F, Pudel V (2003) Übergewicht und Adipositas. Hogrefe. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3801716872/drmedmichaungero>

Pudel V (2003) Adipositas. Hogrefe. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/380171392X/drmedmichaungero>

Tuschhoff T (1996). Mit Bauch und Kopf. Therapiemanual zur gruppentherapeutischen Behandlung von Adipositas in der stationären Rehabilitation. DGVT-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/387159332X/drmedmichaungero>