

Übergewicht – kein unabänderliches Schicksal

„Du hast es gut! Kannst essen, was du willst, und bleibst trotzdem schlank. Da bin ich ganz anders veranlagt ...“ Gewiss haben Sie mit solchen Worten schon öfter seufzend Ihr schweres Los beklagt: Ständig müssten Sie eigentlich auf Ihre Linie achten und kalorienbewusst leben. Vielleicht legen Sie ja auch in schöner Regelmäßigkeit eine Diät ein, in der Hoffnung, eines Tages doch noch Ihr persönliches Idealgewicht zu erreichen. Und der Erfolg? Gleich Null. Denn: Die mühsam abgehungerten Pfunde sind wenig später wieder „drauf“. Möglicherweise auch einige mehr. In der Tat ein zähes Ringen, ein fortwährendes Auf und Ab, ein verbissener und letztlich erfolgloser Kampf gegen Ihren heimlichen Erzfeind Nr. 1: das Essen.

Sie sind davon überzeugt, dass gegen Ihr Übergewicht kein Kraut gewachsen ist, weil Sie nun mal so veranlagt sind. Und deshalb müssen Sie sich wohl zeitlebens mit Kalorientabellen und Diätplänen auseinandersetzen, um Ihr Übergewicht wenigstens in halbwegs erträglichen Grenzen zu halten. Fürwahr trübe Aussichten. Denn es geht ja nicht allein um die vielen Entbehrungen, die Sie erdulden müssen, und um die gesundheitlichen Risiken, die mit dem Übergewicht verbunden sind. Auch Ihre Seele leidet: Ihr Selbstbewusstsein sinkt mit zunehmender Leibesfülle, und häufig werden Sie von Schuldgefühlen geplagt, wenn Sie wieder mal „gesündigt“ haben. Eine Lösung ist offenbar nicht in Sicht. Sie neigen nun einmal von Natur aus zum Übergewicht – und damit müssen Sie leben. Wirklich?

Keineswegs. Denn die meisten korpulenten Menschen sind weder erblich vorbelastet noch durch irgendwelche Besonderheiten ihres Energiehaushalts oder durch Stoffwechselstörungen zum Dicksein verdammt. Eigentlich gibt es „von Natur aus“ gar kein Übergewicht. Eigentlich braucht der Mensch keine Diät, um sein Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Vielmehr sollte er lernen, seine mehr oder weniger vernachlässigten instinktiven Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und ohne Selbstvorwürfe zu befriedigen. Denn: Sobald Sie genauer nach innen lauschen und intensiver genießen, werden Sie ganz automatisch weniger (und gesündere) Nahrung zu sich nehmen und trotzdem mehr Zufriedenheit empfinden. Dabei dürfen Sie getrost „sündigen“ und ohne verstohlene Seitenblicke und Gewissensbisse auch das genießen, was Sie sich bislang oftmals schweren Herzens verboten haben – eben weil Sie irrtümlich in der Überzeugung lebten, dass Leckeres leider dick macht. Das Überraschende: Wenn Sie ein anderes inneres Verhältnis zum Essen und Trinken gefunden haben, werden Sie trotz solcher Genüsse nicht – wie befürchtet – weitere Pfunde zulegen, sondern allmählich abnehmen und Ihr einmal erreichtes „Traumgewicht“ ganz ohne quälenden Verzicht halten können. Das ist keine Zauberei, sondern im wahrsten Sinne natürlich.

Häufig gibt es für Gewichtsprobleme aber noch weitere Ursachen, die nicht allein durch Einstellungsänderungen auszuräumen sind: falsche Ernährungsgewohnheiten sowie (unbewusste) psychische Mangelercheinungen, die nach Ersatzbefriedigung drängen. Also gilt es nicht nur, bestimmte natürliche Fähigkeiten neu zu beleben, sondern auch altvertraute Rituale aufzugeben, festgefügte Gepflogenheiten umzustellen und unterdrückte seelische Bedürfnisse und verborgene Konflikte aufzuspüren.

Abnehmen und schlank bleiben

„Wenn ich abnehme und mein Gewicht halten will, darf ich nur noch kalorienarme Nahrung zu mir nehmen. Also muss ich mich fortwährend einschränken – und das fällt mir ungeheuer schwer!“ Diese weitverbreitete Meinung klingt einleuchtend. Trotzdem ist sie nicht richtig. Denn: Obwohl ein übergewichtiger Mensch immer wieder „sündigt“ und meist mehrere verschiedene dick machende Ernährungsgewohnheiten hat, nimmt er ja nicht ständig zu. In der Regel hält er sein Gewicht innerhalb einer gewissen Spannbreite konstant.

Demnach brauchen Sie gar nicht Ihre gesamte Ernährung auf den Kopf zu stellen, um abzunehmen und dauerhaft schlank zu bleiben. Es reicht völlig aus, die eine oder andere Gewohnheit zu ändern. Und was liegt dann näher, als sich vor allem jener mechanisch ablaufenden (meist ungesunden) Essrituale zu entledigen, die Ihnen keinerlei kulinarischen Lustgewinn bereiten, sondern – im Gegenteil – hauptsächlich für Ihren Kummer verantwortlich sind? In der Tat essen und trinken Sie allzu oft Dinge, die Sie im Augenblick eigentlich gar nicht mögen. Machen Sie sich diese paradoxe Gepflogenheit bewusst, indem Sie die folgenden Empfehlungen nachvollziehen.

Selbstverständlich können Sie Ihr Übergewicht zunächst einmal mit Hilfe einer Diät abbauen. Der alsbald sichtbare und spürbare Erfolg wird Ihre Entschlossenheit weiter festigen, Ihr neues Ernährungskonzept zielstrebig zu verfolgen. Es versteht sich von selbst, dass dabei gesundheitsbedingte Ernährungsvorschriften auf jeden Fall einzuhalten sind. Im Übrigen gilt auch für Sie der allgemein anerkannte Grundsatz: Körperliche Aktivitäten unterstützen in erheblichem Maße Ihr Bemühen um eine gute Figur.

Echte innere Bedürfnisse

Kennen Sie diesen Appetit auf etwas ganz Bestimmtes, der aus Ihrer tiefsten Seele kommt und Sie manchmal wie aus heiterem Himmel überfällt? Die amerikanischen Psychologen *L. und L. Pearson* haben in dieser fundamentalen Empfindung einen ganz wichtigen Schlüssel zur Lösung von Gewichtsproblemen gefunden: Wenn Sie genau darauf achten, welche Speisen und Getränke in Ihnen gerade „summen“ (so die Bezeichnung der Forscher für diesen inneren Appetit), und dieser wichtigen Botschaft spontan und ohne Gewissensbisse folgen, dann fühlen Sie sich - auch nach dem Verzehr geringer Mengen! – alsbald rundherum satt und froh. Falls Sie jedoch diesen ganz spezifischen Hunger unterdrücken oder ignorieren, führt er früher oder später zu Überreaktionen oder Bedürfnisverschiebungen. Entweder verschlingen Sie schließlich den heiß ersehnten „Stoff“ (z. B. Schokolade) in beträchtlichen Mengen oder Sie stopfen lustlos (vielleicht auch mit verhaltenem Appetit) andere Nahrungsmittel in sich hinein – bis Sie zwar „voll“, aber keineswegs zufrieden sind. Ist es da nicht viel klüger und auch kalorienbewusster, gleich beim ersten „Summen“ mit viel Genuss einen Riegel Schokolade, ein paar Salzstangen oder ein Stück würziges Geflügelfleisch zu verzehren? Das „Geheimrezept“ der meisten schlanken Menschen ist tatsächlich ganz simpel: „Ich esse nur das, was mir gerade schmeckt.“ Dagegen beklagen sich Übergewichtige ständig mit Worten wie: „Ich verzichte auf alles Mögliche und nehme trotzdem nicht ab.“ Der feine Unterschied: Die einen folgen ihren natürlichen Bedürfnissen, während die anderen verzweifelt dagegen ankämpfen.

Das „Summen“ bestimmter Nahrungsmittel wird aber auch aus einem anderen Grund häufig überhört: Speisen und Getränke, die man sieht oder riecht, haben oftmals eine verlockende Wirkung. Sie machen plötzlich Appetit, sie „winken“ (wie *L. und L. Pearson* sagen), obwohl es Ihnen vielleicht nach etwas ganz anderem gelüftet. Wenn Sie nun trotzdem „zulangen“, werden Sie – um sich halbwegs gesättigt zu fühlen – wahrscheinlich viel mehr davon verzehren müssen als von „summender“ Nahrung. So ist es nicht erstaunlich, was Wissenschaftler in zahlreichen Studien herausfanden: Übergewichtige werden vom verführerischen „Winken“ leckerer Dinge, also von äußeren Reizen wesentlich stärker angesprochen als schlanke Menschen.

Deshalb: Experimentieren Sie zu unterschiedlichen Zeiten mit verschiedenen Nahrungsmitteln. Ihr Körper weiß genau, was Sie brauchen, und vermittelt Ihnen entsprechende Hunger-Signale. Lernen Sie also, Ihre wechselnden inneren („summenden“) Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und von äußeren („winkenden“) Verlockungen zu unterscheiden. Und: Sobald Sie sicher sind, dass es in Ihnen „summt“, fragen Sie nicht lange nach Kalorien, sondern genießen Sie – ohne Wenn und Aber und ohne Schuldgefühle. Sie werden erstaunt sein, wie satt und zufrieden

Sie sich dann fühlen und wie lange es dauert, bis Sie wieder Appetit verspüren. Übrigens: Wenn ein echter, tiefer Hunger Ihren Magen zwickt, dann „summt“ in Ihnen sehr wahrscheinlich irgendeine warme, nahrhafte, sättigende Mahlzeit. Die Natur sorgt halt dafür, dass Sie sich gesund ernähren – auch wenn Sie sich nicht ständig den Kopf darüber zerbrechen.

Zeit zum Essen

Babys wissen, wann es Zeit zum Essen ist. Sobald sie Hunger haben, melden Sie sich – unüberhörbar und eindeutig. Glücklicherweise geht man in den letzten Jahren mehr und mehr dazu über, kleine Kinder nicht nach der Uhr, sondern nach ihren Bedürfnissen zu füttern. Auch Kindergarten- und Schulkinder könnten diesem Prinzip mühelos folgen, wenn sie sich nicht dem „erwachsenen“ Alltag fügen müssten. Alles zu seiner Zeit: Frühstück, Mittagessen, vielleicht eine Nachmittagsmahlzeit, dann Abendbrot. Das ist sicherlich oftmals kein Problem. Denn Kinder bewegen sich meist sehr viel und brauchen eine entsprechende Energiezufuhr. Außerdem ist eine gewisse Regelmäßigkeit im familiären Tagesablauf nicht nur aus organisatorischen Gründen vielfach unumgänglich, sondern auch aus erzieherischen Erwägungen empfehlenswert. Nur: Häufig ist das elterliche Nahrungsangebot viel zu üppig – „vorsichtshalber“, damit das Kind nicht krank wird. Außerdem muss ja von einem braven Kind der Teller leergegessen werden, damit morgen die Sonne scheint. Und gleichzeitig gilt in zahlreichen Familien der Grundsatz: So wenig Süßes wie möglich! Das ist ungesund und schadet den Zähnen. Doch bekanntlich sind „verbotene Früchte“ ja ganz besonders reizvoll – vor allem, wenn ihr „Summen“ ständig unterdrückt werden muss.

Fazit: Noch heute leiden Sie möglicherweise unter wenig sinnvollen Konventionen – mit Ihrem Übergewicht. Deshalb: Lösen Sie sich von solchen „dick machenden“ Einstellungen, Zwängen und Gewohnheiten, denen Sie seit Ihrer Kindheit gefolgt sind. Entscheiden Sie nicht mehr nach der Uhrzeit, sondern nach Ihren inneren Bedürfnissen, ob Sie essen möchten oder nicht. Und: Wenn Sie keinen Hunger haben, lassen Sie getrost die eine oder andere Mahlzeit ausfallen – um so mehr können Sie die nächste genießen.

Intensiv genießen

Ganz typisch für viele Menschen, die zu Übergewicht neigen: Einerseits essen (bzw. knabbern, naschen oder lutschen) sie zwischendurch gedankenlos und mechanisch, ohne dieser Angewohnheit wirklich gewahr zu werden. Und andererseits kontrollieren sie argwöhnisch jeden Bissen, den sie zu den „offiziellen“ Mahlzeiten zu sich nehmen. Die tägliche Nahrungsaufnahme bewegt sich also im Spannungsfeld zwischen Leichtfertigkeit und Selbstvorwürfen. Wahrlich kein richtiger Genuss – zumal früher oder später der unterdrückte Heißhunger auf etwas ganz Bestimmtes (z. B. auf Süßigkeiten) ja doch plötzlich durchbricht und man erneut „sündigt“. Zum allerletzten Mal, versteht sich.

Folglich ist es viel angenehmer und sinnvoller, ein Stück Sahnetorte oder eine andere Leckerei genüsslich auf der Zunge zergehen zu lassen, anstatt sich dieses kleine Vergnügen zu verwehren. Auch dann, wenn Ihr körperlicher Bedarf an Zucker bereits gedeckt ist und Sie allein aus „psychologischem Appetit“ naschen möchten. Denn: Sobald Sie Ihre Geschmacksempfindungen bewusster wahrnehmen und gelegentlich innehalten, um Ihre Gaumenfreuden in aller Ruhe auszukosten, brauchen Sie eindeutig weniger Nahrung, um sich satt und zufrieden zu fühlen. Diese Empfehlung gilt freilich nicht nur für „verbotene Früchte“. Eigentlich sollten Sie ja alles, was Sie essen und trinken, als echten Genuss empfinden.

Auf die Menge achten

Gerade für Übergewichtige erweist sich eine konsequente Kontrolle der Nahrungsaufnahme allzu oft als schier unüberwindliche Hürde auf dem Weg zur ersehnten Schlankheit. Schließlich haben sie ja schon jahrelang mit der trügerischen Erfahrung gelebt, erst dann gesättigt zu sein, wenn sie sich ein gewisses Quantum einverleibt haben. Nicht etwa, weil ihr Magen zu groß geworden wäre, sondern weil sie (aus welchen Gründen auch immer) verlernt haben, ihr Sättigungsgefühl rechtzeitig zu erkennen. Tatsächlich lässt sich körperlicher Hunger, der den Magen zwick, schon durch zwei, drei Bissen von irgendetwas besänftigen. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Und beherzigen Sie möglichst auch folgende kleine Tricks:

- Machen Sie Ihren Teller grundsätzlich nur noch halb so voll wie bisher. Denn: Vermutlich hat sich die Formel „Teller leer = satt“ in Ihr Unbewusstes fest einprogrammiert.
- STOPP, bevor Sie ein zweites Mal zugreifen! Machen Sie erst einmal „Halbzeit“: Stehen Sie auf, gehen Sie durch die Wohnung, schauen Sie aus dem Fenster. Und: Lauschen Sie genau nach Innen. Wie empfinden Sie Ihr Hungergefühl und Ihren Appetit? Sind Sie vielleicht jetzt schon satt? Oder „summt“ in Ihnen noch ein leckeres Dessert? Kein Problem – Sie dürfen diesem inneren Verlangen ohne Gewissensbisse nachkommen.
- Vor allem im Restaurant gilt: Sie sind auch dann „brav“, wenn Sie Ihren Teller nicht leer essen, obwohl Sie als Kind möglicherweise das Gegenteil gelernt haben. Denn es ist keineswegs eine Verschwendung, auf Überflüssiges zu verzichten – wohl aber, sich mit nutzlosem Ballast vollzustopfen.
- Kleine „Häppchen“ mit unterschiedlichem Belag oder Aufstrich zum Frühstück und Abendbrot sind abwechslungsreicher als zwei, drei ganze Brötchen oder Scheiben Brot, die Ihnen nur wenig Abwechslung bieten. So gönnen Sie sich eine Reihe verschiedener Geschmacksrichtungen und nehmen trotzdem weniger Kalorien zu sich.

Standhaft bleiben

Alte Gewohnheiten ablegen und ganz konsequent neue Wege gehen – das ist leichter gesagt oder geschrieben als getan. Weniger aus mangelnder Willenskraft. Schließlich sind Sie ja nunmehr fest entschlossen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Jedoch: Ihre lieben Mitmenschen sabotieren allzu gern Ihre guten Vorsätze. Ob im Kreise Ihrer Familie oder bei Geselligkeiten mit Freunden und Bekannten – überall wollen wohlmeinende Verführer nur Ihr Bestes: „Nur noch ein klitzekleines Stückchen Torte ...“, „Noch ein leckeres Kartoffelchen – das ist sehr gesund.“ oder: „Greif zu! Du kannst ja morgen einen Obsttag einlegen.“ Jetzt gilt es, standhaft zu bleiben. Wehren Sie sich freundlich, aber entschieden gegen solche Einmischungen in Ihre persönlichen Bedürfnisse. Lernen Sie, mit Nachdruck „nein“ zu sagen, wenn Sie nichts mehr zu sich nehmen möchten. Und machen Sie sich bewusst, dass die Beweggründe Ihrer Mitwelt keineswegs immer so selbstlos oder edelmütig sind, wie es auf den ersten Blick scheint. Wer weiß – vielleicht beneidet man Sie ja insgeheim, weil Sie eine zusehends bessere Figur präsentieren.

Seelischer Hunger

Essen bedeutet freilich mehr als die Befriedigung physiologischer Bedürfnisse. Eigentlich lässt sich der körperliche Hunger gar nicht von seelischen Wünschen trennen. Schon der Säugling macht ja eine ganz elementare Erfahrung: Satt sein bedeutet auch umsorgt, geborgen, sicher, zufrieden, im wahrsten Sinne ausgefüllt sein. Die unmittelbare Verknüpfung von Nahrungsaufnahme und mütterlicher Nähe bleibt ein Leben lang in unserem Unbewussten verankert. Auch

die Vorliebe für oder die Abneigung gegen spezielle Nahrungsmittel wird häufig schon in früher Kindheit durch angenehme oder betrübliche Erlebnisse geprägt. So kann allein schon der Duft einer Speise ganz bestimmte Erinnerungen wecken. Wir sehen: Es „summt“ in uns nicht nur aus naturgegebenen, sondern auch aus psychologischen Gründen. In unserem Hunger verbirgt sich also auch eine mehr oder minder ausgeprägte Sehnsucht nach positiven Empfindungen und Gefühlen. Die verbreitete Lust auf Süßigkeiten beispielsweise lässt sich ebenfalls nicht nur durch die Befriedigung des Zuckerbedürfnisses oder durch eine mögliche stimulierende Wirkung dieser „Droge“ erklären. Offenbar soll durch den Genuss von Süßem häufig auch ein ungestillter seelischer Hunger kompensiert oder innere Unruhe besänftigt werden. Das ist kein Problem, solange sich dieses (Ersatz-)Vergnügen in vernünftigen Grenzen hält.

Falls Sie jedoch dazu neigen, auf seelische Mangelerscheinungen und Spannungen immer wieder mit einer ungezügelten (eigentlich lustlosen oder gar quälenden) „Esslust“ zu reagieren, sollten Sie unbedingt versuchen, die wirklichen Gründe für Ihr Unbehagen herauszufinden: Nagt vielleicht ein heruntergeschluckter Ärger an Ihren Magenwänden? Haben Sie Langeweile? Oder sind Sie einfach nur müde? Fühlen Sie sich vom Partner missverstanden? Sind Sie eventuell einsam? Und prüfen Sie im Anschluss an Ihre „Motivforschung“ genau, was Ihnen tatsächlich fehlt: Vielleicht brauchen Sie mal wieder ein anregendes Gespräch oder eine fröhliche Geselligkeit. Möglicherweise sollten Sie Ihre Freizeit abwechslungsreicher gestalten, sich mehr Muße für Ihre Interessen gönnen, kurzum mehr aus Ihrem Leben machen. Wie auch immer – bemühen Sie sich darum, Ihre eigentlichen Wünsche herauszufinden und möglichst auf direktem Wege zu erfüllen. Denn: Sobald Sie sich seelisch satt fühlen, werden Sie mühelos auf eine große Kalorienmenge verzichten können.

Unbewusste Motive

Nicht immer ist es einfach, die Gründe für Gewichtsprobleme herauszufinden – vor allem dann nicht, wenn sich dahinter ein unbewusster Sinn verbirgt. In solchen Fällen entwickeln sich zuweilen gravierende, zwanghafte Ess-Störungen, die sich jeder vernünftigen Kontrolle entziehen. Beispielsweise beklagen sich manche Übergewichtige darüber, dass sie aufgrund ihrer Leibesfülle keinen Partner finden. In Wirklichkeit stellt sich ihre seelische Problematik jedoch genau umgekehrt dar: Aufgrund einer verdrängten Bindungsangst haben sie sich ihr Übergewicht sozusagen als Schutz gegen eine (für sie gefährliche) Zweierbeziehung „zugelegt“. Jeder Versuch, den Betroffenen zu einem veränderten Essverhalten zu bewegen, würde zwangsläufig so lange scheitern, bis er seine heimlichen Befürchtungen erkennt, akzeptiert und verarbeitet.

Ein anderes Beispiel: Die sogenannte Magersucht (Anorexia nervosa), unter der vornehmlich Mädchen in der Pubertät leiden, wird sich kaum durch die plausible Einsicht beheben lassen, dass eine Nahrungsverweigerung ungesund ist und sogar lebensbedrohlich werden kann. Erst nach der Aufdeckung verdrängter Ängste (z. B. Ablehnung der Frauenrolle) und der Lösung zwischenmenschlicher Konflikte (z. B. mit der Mutter) und durch eine Änderung entsprechender Lebensumstände kann sich das Essverhalten wieder normalisieren.

Falls bei Ihnen eine auffällige Ess-Störung (d. h. ein zwanghaftes Zuviel oder Zuwenig) vorliegt, sollten Sie unbedingt psychologischen Rat in Anspruch nehmen. Auch wenn Sie ahnen, dass sich hinter Ihrem Hunger häufig ein Ersatzbedürfnis verbirgt, sollten Sie sich nicht scheuen, diese unbewussten Zwänge in psychologischen Gesprächen zu überwinden.