

Der unerfüllte Gewichtswunsch



1

Immer mehr Menschen sind übergewichtig. Damit ist der Wunsch nach dem Idealgewicht ein elementarer Bestandteil im Leben von Millionen Menschen geworden. Die Ursachen, weshalb sich das gewünschte Gewicht nicht einstellt sind vielfältig und hinlänglich bekannt, wie zum Beispiel Überernährung, Bewegungsmangel, Stoffwechselkrankheiten, und die Diätangebote sind nicht minder vielfältig – doch wir werden immer dicker. Sich sein ideales Körpergewicht zu wünschen und diesen Wunsch nicht erfüllt zu bekommen wird zunehmend als belastend erlebt und kann zu psychischen Störungen führen. *„Maßnahmen gegen das Übergewicht als reine Symptombekämpfung machen wenig Sinn, wenn gleichzeitig die sozialen Risikofaktoren unberücksichtigt bleiben“.*

Laut einer Studie der Bundesregierung im Jahre 2007 haben wir in Deutschland 37 Millionen Erwachsene und 2 Millionen Kinder, die übergewichtig oder adipös (fettleibig bzw. stark fettleibig) sind. Jede zweite Frau wartet dabei vergeblich auf ihr Wunschgewicht. Je länger es dauert, desto mehr bestimmt der Gewichtswunsch den Alltag – und wir leiden darunter. Die wesentlichen Ursachen lauten unisono: Überernährung, Bewegungsmangel, Befriedigungsverhalten (Naschen), gestörtes Essverhalten im Sinne von Sucht, genetische Faktoren, psychologische Faktoren (z.B. Depressionen), Stoffwechselstörungen, Lebensmittelunverträglichkeiten usw.

Dabei kann jeder wirklich abnehmen, aber das neue Körpergewicht auf Dauer zu halten - das gelingt den wenigsten. Mittlerweile hat sich ein Diätmarkt entwickelt, auf dem jährlich viele Millionen Euro umgesetzt werden. Zehn Pfund in zehn Tagen! Der Standard-Slogan für Diäten ist schlichtweg Humbug, der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen. Die meisten Diäten machen krank statt schlank. Die heute weitverbreitete Diätsucht birgt die Gefahr, dass Essstörungen zunehmen.

Und wenn wir in den meisten Fällen unser Wunschgewicht eben nicht erreichen, geht die Schulmedizin davon aus, dass es eine medizinische Frage ist. Die Antworten sind schnell zur Hand: angefangen bei A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie.

Doch die einseitige Vorstellung, dass die Bausteine unseres Körpers, auf eine starr



festgelegte Art und Weise funktionieren und die Verantwortlichen allen körperlichen Übels sind, ist ebenso falsch wie ausschließlich auf Diäten zusetzen.

Soziale Beziehungen und der Körper

Vielmehr sollten wir den Körper in den Mittelpunkt sozialer Interaktion rücken. Der Körper ist zwar Teil der Natur und als solcher ihren Gesetzen unterworfen - er wird geboren, muss ernährt werden und schlafen, er altert und stirbt -, doch unterscheidet sich die Art und Weise, **wie** diese natürliche Seite des Körpers wahrgenommen und gelebt wird, je nach sozialem Beziehungsumfeld. Dabei muss der Körper in zweierlei Hinsicht betrachtet werden: *Zum einen als Produkt, zum anderen als Produzent von sozialen Beziehungen.*

Alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in sozialen Beziehungen gestalten findet seinen Niederschlag auch immer in unseren körperlichen Strukturen, ganz besonders in unserem Körpergewicht. Ein Konzertflügel kann für sich alleine keine Musik machen. Das Instrument genügt nicht, es muss jemand auf ihm spielen. Damit stellt sich die Frage, wer oder was spielt auf unserem Körper? Und vor allem: Wie können wir verhindern, dass der Körper aus der Form gerät, übergewichtig wird und erkrankt?

Um das besser verstehen zu können, müssen wir uns die Situation des Menschen in seinen sozialen Beziehungen vor Augen führen. ***Menschliches Dasein ist konfrontiert mit dem Ringen um selbständige Bewegung in der Begegnung mit Anderen.*** Es ist ein Ringen gegen fremde Vorstellungen unserer Rolle im System, die uns übergestülpt wird und um eigene Vorstellung unserer Rolle in der Begegnung. Doch das Ringen gegen Fremdkontrolle und für Selbstkontrolle birgt auch die Gefahr des Scheiterns. Nichts selbständig zu bewegen, bedeutet, nicht zu existieren.

Spurensuche - Die soziale Evolution

Der menschliche Körper betritt die soziale Bühne zuerst im Sinne des biologischen Organismus. Die unterste Stufe der biologischen Systembildung stellen physikalisch-chemische Systeme dar. So zum Beispiel chemische Stoffe, die unsere Emotionen auslösen, wie Dopamin und Serotonin, um nur zwei Stoffe zu nennen. Dopamin spielt als „**Motivator**“ eine große Rolle bei der *Regulierung* des Hormonhaushaltes und steht im engen Zusammenhang mit Übergewicht und anderen psychischen Störungen; so ist etwa nachgewiesen, dass zum Beispiel für ADS/ADHS ein Mangel an Dopamin verantwortlich ist. Serotonin ist der „**Vermittler**“ und *reguliert* den Blutdruck, den Schlaf- und Wachrhythmus und sorgt für Ausgleich bei Druck (Stress). So vermittelt ein erhöhter Serotonin-Spiegel bei Verliebten Zufriedenheit und Wohlbefinden. Ein verminderter Serotonin-Spiegel dagegen führt zum Beispiel zu Stress und Übergewicht. Die Qualität aller Gefühle und Erregungen werden neurochemisch gesteuert, doch die „**antreibenden Dopamin-Moleküle**“ und die „**ausgleichenden Serotonin-Moleküle**“ werden **nicht von sich aus aktiv**. Sie müssen auf die Reise von einer Nervenzelle zur anderen geschickt werden. Sie übermitteln zwar Bedeutungen und lösen bei Ihrer Ankunft Bedeutungen aus - **aber sie handeln nicht selber**. *Kein chemischer Stoff in uns kann erklären, warum wir leben.*

Organismen müssen sich an ihre Umwelt anpassen, um zu überleben. *Die individuelle Aneignung der Umwelt erfolgt über sinnliche Erfahrungen und dem daraus resultierenden*

2

konsensuellen Handeln.

Die Neurologen zeigen zwar phantastische Einsichten in die physikalischen und biochemischen Vorgänge in unserem Gehirn. Doch der Mechanismus, der Bewusstsein und damit soziales Verhalten erzeugt, ist noch lange nicht entschlüsselt.

„Wenn zwei Lebewesen über längere Zeit hinweg interagieren, sich also gegenseitig zu Strukturänderungen anregen, parallelisieren sich ihre Strukturen und vor allem ihre Nervensysteme. Die dabei ausgebildeten Gemeinsamkeiten sind konsensuelle Bereiche. Dieser Prozess endet, wenn es zu Strukturveränderungen kommt, die den *konsensuellen Bereich* überschreiten und so keinen Anschluss ermöglichen“ (H. Maturana, 1982: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit).

Konsens bedeutet demnach Übereinstimmung von Lebewesen hinsichtlich einer interagierenden Thematik. Das bedeutet jedoch noch nicht gleichzeitig eine Zufriedenheit der Beteiligten mit den Strukturänderungen.

Die Aufgabe der eigenen Meinung im Sinne des Anderen, Verzicht der eigenen Meinung, um den Anderen nicht zu behindern, Ablehnung einer Alternative usw. sind ebenfalls ***konsensuelle Verhaltensbereiche, die aber den eigenen Lebensstrukturen gegenläufig sind und im Laufe der Zeit zu tiefgreifenden körperlichen Störungen, wie Übergewicht führen. Konsens heißt demnach Zustimmung trotz bestehender Hindernisse!***

Im Konsens bzw. in der Zustimmung gegenüber den Anderen trotz eigener Vorbehalte sind wir in starker Emotionalität zum Anderen. Emotionen gibt es in der Regel nicht „an sich“, sondern am Anderen. Emotionen, wie Angst, Wut, Traurigkeit, Liebe und viele mehr ist ein Ausdruck eines **„Mitgefühl mit dem Anderen“**. Doch erst wenn wir unser **„Mitgefühl mit uns selbst“** gewinnen, können wir unsere emotionalen Denkschematas gegenüber den sozialen Beziehungen erweitern und nachhaltig unser Übergewicht verlieren - für immer!

Der lebensgeschichtliche Hintergrund

Diese konsensuelle Vereinigung trotz Unzufriedenheit beginnt schon sehr früh in unserem Dasein. Das Kleinstkind erkennt zunächst die Mutter als Quelle aller Bedürfnisbefriedigungen. Voraussetzung dafür ist eine regelmäßige und verlässliche Wiederkehr! Durch die lange Dauer der totalen Abhängigkeit von der Mutter prägt sich ihre Art und Weise, wie sie mit dem kleinen Geschöpf umgeht tief in die Seele des Kindes ein. Wenn die Mutter als Glucken- oder Programmutter aus eigenen biografischen Mustern handelt und das Kind mit Bevormundung oder Verwöhnung **entmacht** und sich seiner **bemächtigt**, bekommt das Kind in seiner **Selbstwerdung** kein Boden mehr unter die Füße. Da das Kind aber auf erfüllende Bedürfnisse von Seiten der Mutter angewiesen ist, stimmt es unbewusst widerwillig der Entmachtung zu.

Solche Mütter können ihr Kind auch nicht rechtzeitig und jeweils altersgemäß loslassen und freigeben für seine eigene Entwicklung. Sie binden es durch ihren Liebesanspruch an sich, der nicht einmal die Zuneigung des Kindes sich frei äußern lässt, sondern sie fordert: „Sei lieb zu mir“, „Gib mir einen Kuss“, ohne zu ahnen, was sie damit im späteren Leben des Kindes anrichten. Unter solchen Bedingungen kann das Kind seine „Selbstwerdung“ nicht lernen und bleibt an der Mutter, und im späteren Leben an dem Partner, fixiert und bleibt reagierendes Echo des Anderen. Es bleibt anpassungsbereit mit Erwartungen an das Leben



als einer weiterhin verwöhnenden Mutterinstanz. Natürlich sind so Enttäuschungen unvermeidlich und es kommt zu dem vielzitierten „Schutzpanzer“.

Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Im Übergewicht, besonders im „inneren Bauchfett“, zeigen sich vielmehr Wut- und Hassgefühle, die wir aber aus Schuldgefühlen nicht leben und unterdrücken - Unmut, aber kein wirklicher Widerspruch „um des lieben Friedens willen“ und aus Angst, den Anderen zu verlieren. **Die Befreiung von der übermächtigen Mutter scheiterte an den Schuldgefühlen, mit denen wir erzogen wurden. Haben wir es einmal gewagt, zu widersprechen, erweckte sie in uns Schuldgefühle durch das Aufzählen, was sie alles für uns getan und geopfert hat.** Auch Drohungen, wie „Du bringst mich noch ins Grab“, „Ich gehe und komme nicht wieder“ usw. sind häufig.

4

Dabei gibt es nichts Belastenderes für ein Kind als eine solche „Erziehung“. Wie undankbar mussten wir uns vorkommen, und haben unsere Befreiungsversuche aus Schuldgefühlen aufgegeben. **Bald weiß man nicht mehr, wo man selbst aufhört und der Andere anfängt.** Man lebt nun „überwertig und übergewichtig“ die Eltern und später den Partner, aber fürchtet auch gleichzeitig, den Anderen zu verlieren und gibt seine Befreiungsversuche aus Schuldgefühlen auch hier auf. **Man opfert sein Leben auf dem Altar elterlicher oder partnerschaftlicher Egoismen und findet es auch noch ok.**

Soziale Beziehungen unter der Haut

Die vorgestellte Spurensuche und der lebensgeschichtliche Hintergrund von Übergewicht zeigen eindrücklich, *wie* langandauernde soziale Beziehungen ihre Spuren am Körper hinterlassen, *wie* sich das soziale Leben in den Körper einschreibt, *wie* der Körper selbst soziale und ökonomische Handlungen hervorbringt und *wie* er sich als Ort spürbarer Erfahrungen „**Gesellschaft unter der Haut**“ erlebt.

Dabei sollten wir uns in der Betrachtung des Körpers nicht damit begnügen, das wechselseitige Verhältnis von Körper und sozialem Umfeld analytisch getrennt zu behandeln und den Körper mal als Produkt und mal als Produzent gesellschaftlicher Strukturen zu sehen. Vielmehr richten wir im Coaching unseren Blick darauf, **wie das Bewusstsein des Betroffenen als Gelenk fungiert**, das soziale Struktur und menschliche Handlungen verbindet - *wie der Körper soziale Interaktion verkörpert*.

Übergewicht - Eine negative Rückkopplung sozialer Umstände

Eine der größten Hürde bei der Heilung von Krankheitsbildern ist es, die Mehrdeutigkeit auf die individuelle Identität zu interpretieren, das heißt, die zugrunde liegende soziale Bedeutung richtig zu verstehen und zu deuten.

Für die Mehrzahl der formal-analytischen Schulmediziner ist Krankheit eine körperliche Funktionsstörung und damit eine biochemische Disposition, die mit Medikamenten bekämpft werden muss.

Für den inhaltlichen Alternativ-Mediziner ist Krankheit dagegen ein symbolischer Ausdruck von falschen Lebenseinstellungen. So ist für den Alternativ-Mediziner zum Beispiel eine eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke (Polyarthrit) Inhalt von mentaler Unbeweglichkeit des Klienten in seinem Leben. Und umgehend erfolgt die Maßgabe, dass



wir doch endlich einmal mehr Bewegung in unserem Leben zu lassen sollten, anderen gegenüber zugänglicher sein und nicht immer so auf die eigene Meinung beharren sollten. Würde man diesen Anleitungen folgen, würde das Heilung bedeuten. Dass das nicht so ist, haben wir alle selbst schon zu spüren bekommen. Im Gegenteil, aus meiner systemischen Sicht betrachtet, ist es eine perfekte **Anleitung zum Unglücklichsein**.

Als systemischer Berater ist für mich Übergewicht also keine gegenwärtige biochemische Disposition und auch keine Symbolik (Schutzpanzer) einer bewussten Lebenseinstellung, sondern eine **negative Rückkopplung von sozialer Interaktion in unserem Körper**. *Alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in sozialen Beziehungen gestalten findet seinen Niederschlag auch immer in unseren körperlichen Strukturen*. Unser Körper führt also kein auf sich gestelltes „**autistisches**“ Eigenleben, sondern bildet mit seiner sozialen Umgebung eine „**Einheit des Überlebens**“. Übergewicht ist also ein Ausdruck eines Überlebens in den gegenwärtigen sozialen Beziehungen. Dieser Zusammenhang hat eine hohe gesundheitliche Gestaltungskraft.

Übergewicht und auch die damit verbundenen Herz- und Kreislauf-Erkrankungen lassen sich durch eine systemische „**Aufarbeitung des lebensgeschichtlichen Hintergrundes**“ oft dauerhaft bessern oder sogar ganz ausheilen. Zu wissen, was man selbst tun kann, um wieder sein Idealgewicht zu haben und gesund zu werden, ist wohl die wichtigste Voraussetzung für einen raschen Heilerfolg. Dazu gehört eben auch, nicht nur über **umweltbedingte** und **ernährungsbedingte**, sondern auch über **soziale umfeldbedingte** Risikofaktoren informiert zu sein. Erst dann ist ein nachhaltiges Wunschgewicht möglich.

Vom Gewichtswunsch zum Wunschgewicht

Das "Persönliche Einzeltraining" ist ein systemisch-soziologisches Training, dessen Kern aus emotionalem Erfassen systemischer Informationen und sozialer Beziehungen besteht. Der Trainingsprozess steuert äußerst subtil, präzise und schnell die Problemfelder an, wie es eine konventionelle Therapie nicht vermag. Die Genialität der systemisch-energetischen Dialektik (SED©-Methode) besteht darin, belastende soziale Lebensstörungen derart zu modifizieren, dass eine unmittelbare und nachhaltige Stimmungsveränderung, seelisch wie auch körperlich, erfahrbar ist. Deswegen kann die SED©-Methode auch bei den unterschiedlichsten Blockaden helfen, wie **ADHS, Allergien, Angststörungen, Asthma, Atemnot, Depressionen, Existenzängste, berufliche und finanzielle Katastrophen, Lebensunlust, Lernschwäche, Magersucht, Migräne, Neurodermitis, Panikattacken, Phobien, Süchte, Todesangst, Trauma und natürlich bei Übergewicht**.

Was können Sie noch von dem "Persönlichen Einzeltraining" und der SED©-Methode erwarten:

- Auflösung hemmender Verhaltens- und Lebensmuster
- Entwicklung der eigenen, inneren Selbstheilungskräfte
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit und der Leistungsfähigkeit
- Lösung persönlicher und berufsbedingter Probleme
- Aktivierung Ihrer Begabungen und brachliegenden Fähigkeiten

