

Jeder hat sein Gewicht

Viele Patienten kommen mit dem Wunsch nach Gewichtsreduktion in die Praxis. Oft haben sie schon fast jede Zeitschriftendiät in heroischem Selbstversuch ausprobiert. Dabei sind sie einige Kilos losgeworden, doch nach der Diät schnell die Waage meist wieder in die Höhe. Frustriert von ihren erfolglosen Bemühungen suchen diese Menschen nach der Erfolgsdiät - die es aber nicht gibt.

"Warum isst gerade dieser Mensch, in dieser Situation, so wie er isst?"

Bevor auf der Körperebene mit konkreten Diättempfehlungen gearbeitet werden kann, muss die psychosomatische Grundlage des Übergewichts geklärt werden.

- Welcher Esstyp bin ich?
- Wann esse ich zuviel oder falsch?
- Wofür brauche ich das Essen noch, außer um meinen Hunger und Appetit zu stillen?

Essmuster wird analysiert

Das Essmuster wird im ausführlichen Gespräch mit dem Patienten analysiert und auf die dahinter liegenden seelischen und sozialen Ursachen eingegangen.

Beispiele für verschiedene Essmuster:

- der Belohnungssesser: "wenn schon sonst niemand nett zu mir ist, gönne ich mir wenigstens selbst eine (süße) Belohnung"
- der Esser aus Langeweile: "wenn schon sonst nichts los ist, soll wenigstens das Essen etwas action und (Geschmacks-)Reiz in mein fades Dasein bringen"
- der schnelle Schlinger: das Essen wird verputzt, der Sättigungspunkt durch das Schnellessen übersehen
- der Stress-Esser: der Hektiker, der Essen zur Entspannung einsetzt "Schokolade beruhigt gereizte Nerven"
- der Frustesser oder Kummeresser: Stimmungsabhängiges Viel - Essen
- der müde, abgespannte Esser: "Mars macht mobil"- im Essen wird Ersatz für die verlorene Spannkraft gesucht
- der gesellschaftliche Viel-Esser: beim Buffet wird eine "Löwenmahlzeit" verdrückt, man kann den Appetit in Gesellschaft nicht bezähmen
- der maßlose Esser: liebt üppiges Essen, kennt keine Grenze; sucht nach Fülle und Erfüllung und findet sie oft nur auf der Ebene der fülligen Körperform
- der gierige Einverleiber: der klassische Gourmand, egal was, Hauptsache viel.
- der lustbetonte Genuss-Esser: muss nicht zu den belasteten Essmustern zählen, denn wer die Nahrung wirklich auskostet, spürt ganz gut, wann er genug hat.

Eine weitere wesentliche Frage ist:

Wofür brauche ich dieses, mein jetziges Gewicht?

- Gewicht als Schutzmantel - bringt eine dickere Haut, wehrt Attacken (des männlichen Geschlechts..?) ab.
- Gewicht macht (ge) wichtig - Standfest, nicht zu übersehen

- Gewicht macht rund - die Suche nach Ganzheit rutscht auf die körperliche Ebene
- Gewicht als Selbstbestrafung - damit man einen weiteren Grund hat, sich ablehnen und has-sen zu können

Bach-Blüten wirksam

Unterstützend auf dem Weg zur Bearbeitung dieser Essmuster wird z.B. die Bach-Blütentherapie sehr wirksam eingesetzt. Gewichtsprobleme haben tiefe seelische Wurzeln. Wenn diese ins Bewusstsein gebracht und bearbeitet werden, kann sich das Gewicht bleibend in das persönliche Wohlfühlgewicht verwandeln. Denn dann ist es nicht mehr notwendig, ganz andere Inhalte und Bedürfnisse über die Ebene des Essens zu kompensieren.