

Andreas Winter

# Abnehmen ist leichter als Zunehmen

LESEPROBE



TASCHENBUCH

man  
kau:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter  
**Abnehmen ist leichter als Zunehmen**  
ISBN 978-3-86374-370-3  
1. Auflage März 2017

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering  
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Satz: Catherine Avak, Iphofen

Illustrationen: Can Stock Photo: photocreo (S. 8), kanzefar (S. 16/17),  
photography33 (S. 32/33), ambro (S. 102/103), andreykuzmin (S. 120/121);  
Catherine Avak (Kolummentitel)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

**ACHTUNG:**  
*DIESES BUCH DIENT NICHT  
DER UNTERHALTUNG ODER  
LEICHTEN LEKTÜRE.  
ES IST EIN RATGEBER,  
DER IHR LEBEN RADIKAL  
VERÄNDERN KANN!*

# Inhalt

Vorwort zur Neufassung .....	9	<i>Live aus der Praxis</i> .....	102
Viele Fragen – eine Antwort .....	14	Beispiele für Grund Nr. 1 .....	104
<i>Was ist eigentlich das Schlimme am Übergewicht?</i> .....	16	Dick durch „positives Denken“ .....	104
Angst macht dick! .....	20	Rad fahren und zunehmen .....	105
Was ist Angst? .....	22	Beispiele für Grund Nr. 2 .....	106
Wie unsere Psyche „tickt“ .....	23	Übergewicht, weil der Bruder starb .....	106
Neurotransmitter – die „stille Post“ im Körper .....	29	Essen als Liebesbeweis .....	109
<i>Drei Gründe für Übergewicht</i> .....	32	Beispiele für Grund Nr. 3 .....	110
Grund Nr. 1: Falsche Glaubenssätze .....	34	Fett als Schutz gegen Ertrinken .....	110
Übergewicht ist krankhaft, sucht- oder erblich bedingt .....	36	Alexandra wollte Alexander sein .....	112
Mein Stoffwechsel ist nicht normal .....	40	Lieber Diabetiker als Sexversager .....	114
Im Alter wird man dick .....	42	Viele Symptome – eine Ursache! .....	116
Ich esse zu viel .....	43	Ein ungewöhnlicher, aber ernster Grund! .....	117
Ich esse zur falschen Zeit .....	50	<i>Und so geht's weiter!</i> .....	120
Das falsche Essen macht dick .....	52	Angst ist eine ernste Sache! .....	122
Abnehmen ist anstrengend .....	60	Auch du, Brutus? Ein Kater mit Übergewicht! .....	123
Grund Nr. 2: Der falsche Beweggrund, um zu essen .....	63	Wenn Sie bewusst mithelfen möchten, schlank zu werden .....	124
Warum Sie nicht essen (streng wissenschaftlich gesehen) .....	63	Trinken Sie Wasser! .....	126
Der wahre Grund, zu essen .....	82	Wiegen Sie sich nicht! .....	128
Grund Nr. 3: Der psychische Vorteil des Übergewichts .....	96	Haben Sie Spaß an Ihrem Körper! .....	130
Sechs Typen des Übergewichtigen .....	96	Warum Nichtraucher sogar schlanker werden können .....	132
		Nachwort .....	134
		Zum Autor .....	136
		Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter .....	137
		Weitere Bücher von Andreas Winter .....	138
		Stichwortregister .....	140



# *Vorwort zur Neufassung*

Abnehmen ist leichter als Zunehmen – was sich zunächst wie eine Verhöhnung der Diätgeplagten anhört, ist nichts anderes als eine biologische Tatsache, die Sie nutzen können. Genau wie ein Knochenbruch von allein heilt, wenn man den Bruch nicht weiter belastet, und wie ein Luftballon ganz leicht all seine Luft verliert, wenn man hineinsticht, so wird auch Fettgewebe wieder abgebaut, wenn die hormonelle Voraussetzung für den Aufbau nicht mehr gegeben ist. Um das zu verstehen und einen automatischen Abnehm-Effekt zu erreichen, muss ich allerdings etwas ausholen und zunächst die Zusammenhänge erläutern, die dazu führen, dass ein Mensch überhaupt zugenommen hat. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

Es ist die völlig überarbeitete Neufassung meines Originals aus dem Jahr 2007. Dieses Taschenbuch enthält neue Fallbeispiele, aktuelle Zahlen, Daten und Forschungsergebnisse. Zudem berücksichtigt es den fortschreitenden Bewusstseinswandel und Informationsstand über Ernährung, Endokrinologie und Psychosomatik.

Psychosomatik bedeutet nicht etwa, dass sich jemand eine Krankheit einbildet, sondern dass Gedankenimpulse den Stoffwechsel beeinflussen und somit auf den Körper wirken können. In dieser spannenden Welt der Gedanken – und wie

sie sich im Verhalten und auf den Körper auswirken – bin ich als Coach beruflich unterwegs. In meiner Praxis helfe ich täglich Menschen, ihre unterbewussten Programme aufzudecken und damit unschädlich zu machen – und das Abnehmen gehört dazu. Man kann sein Gewicht sehr leicht reduzieren, wenn man verstanden hat, was das Übergewicht tatsächlich erzeugt und was es stoppen würde. Doch eine Schwierigkeit gibt es dabei: Im persönlichen Gespräch ist es relativ einfach, einem Menschen die Hintergründe und Mechanismen seines Übergewichtes so zu erläutern, dass er abnehmen kann. Aber mit einem Buch fühlten sich gerade diejenigen Leser, die oftmals durch end- und erfolglose Ernährungsberatungen verunsichert wurden, nicht genug angeleitet. „Ist mir zu theoretisch. Ich verstehe alles, schaffe es aber nicht, das umzusetzen“, höre ich dann. Daraufhin habe ich ein praxisorientiertes Buch zum Abnehmen geschrieben. Darin nehme ich den Leser zehn Tage lang begleitend an die Hand. Doch noch immer gab es Menschen, die sich schwer damit taten, abzunehmen, obwohl dies doch ihr sehnlichster Wunsch zu sein schien und sie bereit waren, alles dafür zu tun. Also produzierte ich zur Unterstützung eine Audio-Doppel-CD mit einem Coachingprogramm, eine vierstündige DVD mit einem Live-Abnehmcoaching, und ich beantwortete zudem Hunderte von Beiträgen in meinem Online-Forum. Und trotz beeindruckender Erfolge schrieben mir noch immer einige Menschen, dass sie alles versucht hätten, um abzunehmen, und sich nun frustriert wieder für eine Diät entschieden hätten. Das brachte mich wirklich an den Rand der Verzweiflung. So ungefähr musste sich damals mein Mathematiklehrer gefühlt haben, als er versuchte, der Klasse binomische Formeln oder Logarithmen beizubringen. Einige haben die Formeln verstanden und konnten alles auswendig und mühelos anwenden. Aber

andere – und dazu gehörte ich auch – hätte er auch genauso gut in Swahili oder Chinesisch unterrichten können. Ich stand nichts, obwohl es so einfach und logisch zu sein schien.

Dann habe ich plötzlich entdeckt, an welcher Hürde die sogenannten „Härtefälle“ scheiterten! Es fehlte an Relevanz! An dem guten Grund, abzunehmen. Warum soll ich Mathe lernen, wenn ich Mathe nicht brauche und die schlechte Note mit einem anderen Fach ausgleichen kann. Warum soll man abnehmen, wenn man doch schon jahrelang mit seinen Pfunden durchs Leben gekommen ist. Das ist der Grund, warum ich nun mit diesem Buch einen erneuten Versuch mache, einem Übergewichtigen zu helfen, seine Pfunde automatisch und dauerhaft loszuwerden – und das ganz von vorn. Mit Interviews und Erfolgsgeschichten zeige ich Ihnen, wie die anderen ihren „Klick im Kopf“ gefunden haben. Ich weiß, dass es geht! Daher gebe ich nicht auf – wenn Sie ebenfalls nicht aufgeben. Ich sage immer: „Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause!“ Irgendwann klappt's dann doch – ich weiß es aus jahrzehntelanger Erfahrung: Abnehmen ist leichter als Zunehmen!

### *Vorbemerkung – wozu und für wen ist dieses Buch?*

---

Dieses Buch ist kein Ernährungsratgeber, kein Buch mit Anleitungen zur Selbstdisziplin, sondern betrachtet Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht. Es zeigt Ihnen Aspekte der Gesundheit, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen, denn es geht um den Zusammen-



hang zwischen dem, was Sie denken und dem, wie Ihr Körper darauf reagiert. Ich bin kein Arzt oder Heilpraktiker, sondern Geisteswissenschaftler. In meinem Institut arbeite ich als psychologischer Berater und untersuche die Auswirkungen von Emotionen auf das Verhalten und den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884–1970), riet bereits Ende der 1920er-Jahre Ärzten dazu, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen. Er forderte damit zugleich eine „Psychologisierung des Arztes“, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen [d. h. menschlichen] Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind. Nun, im angebrochenen Zeitalter der Information, haben wir endlich eine Chance, zu begreifen, dass nicht der Körper selbst macht, was er will, sondern alle Körperfunktionen Steuerungsbefehlen unterliegen. Das bedeutet: Sie selbst entscheiden, ob Sie ab- oder zunehmen. Allerdings nicht mit dem Verstand, sondern mit den Gefühlen, und diese sind noch nicht einmal bewusst. Man benötigt ein klein wenig die Bereitschaft, sich anhand von Argumenten für eine andere Sichtweise zu öffnen.

Mit der von Schultz geforderten „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur, dass Sie ein lästiges Übel loswerden, sondern Sie bekommen auch noch etwas sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität. Zwar werden Sie erfahren, dass Sie für alles, was Sie bekommen, auch einen Preis in Kauf zu nehmen haben. Doch



ist dieser deutlich geringer, wenn man sich selbst davon befreit, als wenn man aufgrund von Gewichtsproblemen auf Ernährungsberatung, Diät- oder Abspeckprogramme angewiesen ist.

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Sie überhaupt zugenommen haben, warum Sie abnehmen wollen und warum Ihr Vorhaben bislang nicht so recht klappen wollte. Mit diesem Wissen werden Sie Ihr Körpergewicht künftig selbst beeinflussen können. Damit hat die Angst vor unmäßiger Nahrungsaufnahme ebenso keine Macht mehr über Sie. Sie gewinnen die bewusste Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück. Wir widmen uns also der Frage, warum ein Mensch übergewichtig ist und wie er wieder abnehmen kann. Sie werden vielleicht etwas verblüfft sein, dass dieses Buch nicht besonders dick ist. Aber es bedarf nun mal nicht sehr vieler Worte, sondern nur einer Erkenntnis, um schlank zu werden. Die dargestellten Informationen können Ihnen zu einem physiologisch ausgeglichenen Körperfettanteil verhelfen. Das bedeutet nicht automatisch, dass Sie gertenschlank sein müssen. Je nach Geschlecht, Alter, Körperbau und Abstammung kann es sein, dass Ihr Körperfettanteil in einem Bereich ausbalanciert ist, welcher für eine andere Person überhöht wäre. Der Körperfettanteil hat zudem nach oben hin größere Toleranzen als nach unten. Der Einfachheit halber bezeichne ich den erhöhten Körperfettanteil als „Übergewicht“. Korrekterweise reden wir von einem stressbedingten Fettanteil.

Lesen Sie dieses Buch am besten nur, wenn Sie wirklich jeden Preis abnehmen wollen. Das Programm erfordert Disziplin, aber umso mehr große Begeisterung.





sind. Wir werfen einen Blick auf das, was Ihren körperlichen Stoffwechsel steuert: Ihre unterbewussten Gefühle!

## *Angst macht dick!*

---

Übergewicht entsteht durch Angst. „Angst“ ist der Faktor, der bei allen Abspeckprogrammen, bei allen Ernährungsberatungen, bei Fitnessübungen und bei allen guten Ratschlägen zum Abnehmen immer unberücksichtigt bleibt. Daher gibt es ja auch den berühmten Jo-Jo-Effekt bei Diäten: Das Gewicht schwindet, die Angst bleibt, das Gewicht kommt wieder. Den alles erklärenden Faktor Angst haben die Mediziner deshalb jahrelang übersehen, weil sie ständig auf die Materie, das Essen, achten und weniger darauf, wie wir uns beim Essen fühlen – und warum. Darüber hinaus ist es sicherlich einfacher und lukrativer, einem Menschen ständig Mittelchen gegen immer wiederkehrende körperliche Symptome zu verkaufen, als einmal richtig hinzuschauen und ihn aufzuklären, was da eigentlich mit ihm und seinem Körper los ist.

Nun ist Angst eine recht komplexe Angelegenheit. In der Hauptsache ist es beim Menschen die Angst vor Mangel, die zur Ausschüttung bestimmter Botenstoffe und somit zum Aufbau und hartnäckigen Festhalten von Fett führt. Was man darunter versteht, wie sich dies körperlich niederschlägt und wie man diese Angst wieder loswird, erfahren Sie in diesem Buch. Und das ist auch schon alles, was Sie wissen müssen, um für immer auf Diäten, Sportprogramme oder Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion sowie disziplinierte Nahrungsdosierung verzichten zu können. Ohne Angst ist Abnehmen leichter als Zunehmen!

Überlegen Sie selbst: Kennen Sie jemanden, dem eine Ernährungsberatung oder ein medizinisches Abnehmprogramm dazu verholfen hat, sich innerhalb weniger Wochen vom Übergewicht zu befreien, ohne sich ständig die Ernährungs- oder Bewegungsvorschriften ins Gedächtnis zu rufen, und anschließend auch noch schlank zu bleiben, ohne auch nur im Geringsten darauf zu achten, was er isst oder wie viel er sich bewegt?

Dennoch gibt es zahlreiche Menschen, die nach einem einzigen analytischen Gespräch über die psychischen Ursachen der Fettpolster abgenommen haben, ohne sich bewusst einzuschränken, zu disziplinieren oder gar mehr Sport zu treiben. Ich persönlich kenne einige Hundert von ihnen – meine Kunden –, die einfach abnehmen, weil sie nach einer speziellen Behandlung plötzlich angstfrei sind. Diese Sitzung ist allerdings kein „Zuckerschlecken“, denn wir reden stundenlang über tief sitzende Ängste. Ängste, die derart massiv sind, dass ein Mensch lieber übergewichtig wird und bleibt, ja sogar an den Folgen zu sterben bereit ist, als diesen Angstauslösern erneut zu begegnen. Wir reden über Ängste in der frühen Kindheit, über Traumatisierungen, Schockerlebnisse und gravierende Enttäuschungen. Doch wenn all diese in ihrem Zusammenhang mit dem Übergewicht erkannt und reflektiert sind, dann haben sie nicht nur keinen Einfluss mehr auf den Körper, nein, die Ängste sind dann sogar vollständig aufgelöst.

Das Wichtigste, was Sie begreifen müssen, ist: Wenn Sie Ihre Speise für Ihr emotionales Rettungsboot halten, wandeln Sie den Wasser- und Kohlenstoffanteil darin in Fett um, um sie für immer festzuhalten. Erkennen Sie jedoch, dass es nicht die Speise ist, die Ihnen ein Wohlgefühl verschafft, sondern



Sie selbst, nehmen Sie nicht mehr zu. Ist es Ihnen schließlich sogar gelungen, Ihr Mangelempfinden vollständig zu beseitigen, weil Sie Ihren Wohlstand erkannt haben, werden Sie von allein schlank, und Sie bleiben dies auch.

Einige Menschen quälen sich noch genau mit diesem letzten Aspekt herum: Es fällt ihnen schwer, zu begreifen, dass sie zur mächtigsten Art dieser Welt gehören und sich selbst verschaffen können, was und so viel sie wirklich wollen. Trotz Beratung glauben sie, sie wären auf Lob, Anerkennung und Zuwendung und Erlaubnisse anderer angewiesen, um sich wohlzufühlen – und wundern sich dann, wenn sie nicht abnehmen.

## Was ist Angst?

Haben Sie sich diese Frage jemals gestellt? Jeder kennt Angst, doch was ist Angst denn eigentlich genau?

Meine Definition:

*Angst ist eine unreflektierte Schutzreaktion  
gegen eine befürchtete Bedrohung.*

Damit ist Angst keine Dummheit, sondern eine unterbewusste Taktik des Vermeidens, die dafür sorgen soll, dass ein Mensch sich nicht in eine Situation begibt, die er für existenzbedrohend hält. Diese Bedrohung muss er zuvor selbst erfahren haben oder zumindest ihre Bedeutung kennen. Beispielsweise haben Sie auch keine Angst vor „Schnirx“. Warum nicht? Weil sie nicht wissen, was „Schnirx“ ist, und daher damit auch keine Bedrohung verknüpft haben.



Sie brauchen sich für Ihre Angst übrigens nicht zu schämen: Ob Helmut Kohl oder Rainer Calmund, Hella von Sinnen oder Oliver Hardy – sie alle haben in ihrem Leben genau jene tief sitzende Angst verankert, die verhindern soll, dass eine bestimmte, im Unterbewusstsein verborgene Bedrohung erneut zuschlagen kann.

Angst sorgt im Körper für die Ausschüttung einer Kaskade von Botenstoffen, den Neurotransmittern, die allesamt nur die eine Aufgabe haben: den Menschen in die Lage zu versetzen, der bedrohlichen Situation wieder Herr zu werden. Dies wäre eigentlich sogar sinnvoll, wenn Angst in ihrer Eigenschaft als Blockade nicht nur den Misserfolg, sondern auch leider den potenziellen Erfolg verhindern würde. Um dies richtig verstehen zu können, ist an dieser Stelle eine ausführlichere Erklärung nötig:

## Wie unsere Psyche „tickt“

„Psychisch“ bedeutet nicht, dass Sie verrückt sind, sondern dass lediglich nicht die Knochen, Muskeln oder Nervenzellen selbst entscheiden, was Sie tun, sondern elektromagnetische Wellen. Diese entstehen im Gehirn oder werden von ihm empfangen. „Psychisch“ bedeutet: ursächlich und in der Wirkungsweise auf psychische Prozesse (Empfindungen) bezogen, im Gegensatz zu körperlichen Prozessen, wie etwa einem Unfall, Feuer oder chemischen Einflüssen von außen. Ich möchte der Anschaulichkeit halber vorschlagen, die Psyche als „Steuerung“ des Körpers zu sehen, analog zu einem Computerprogramm. Dieses „Programm“ kann als ein Informationskomplex verstanden werden.





Ein psychischer Prozess, Ihre eigenen Gedanken – und diese müssen noch nicht einmal bewusst sein – können somit ein Empfinden oder Verhalten auslösen, ohne dass hierfür äußere körperliche Einflüsse notwendig sind.

Die Psyche des Menschen hat nur ein einziges Bestreben, das ich den „Algorithmus der Psyche“ nenne. Der Begriff Algorithmus entstammt der Mathematik und bezeichnet *eine Berechnungsvorschrift zur Lösung eines Problems*.

Dieses Bestreben der Psyche lautet:  
*maximale körperliche und psychische Entfaltung  
bei minimalem Leid.*

Ein jeder Mensch versucht – und er kann gar nicht anders – seine eigene Absicht in der Realität zu verwirklichen. Koste es, was es wolle – und sogar den Tod. Die Kontrolle über das Leben ist der Psyche wichtiger als das Leben selbst! Damit neigt die Psyche, wie jedes andere Programm, dazu, sich irgendwie in der Welt niederzuschlagen (zu manifestieren). Eine subjektiv empfundene „Machtlosigkeits-Erfahrung“ hindert die Psyche an der Entfaltung und ist somit das Letzte, was sie hinnimmt.

Das klingt vielleicht etwas kompliziert, ist aber der Schlüssel zum Verstehen, warum einige Menschen trotz rein rationaler Einsicht, ärztlicher Warnungen und Schamgefühlen noch immer einen Wahnsinns-Hunger verspüren. „Nimm mir nichts weg!“, lautet das Programm der Psyche, und die entscheidet – und nicht der Arzt oder der Körper.

Nun gibt es drei verschiedene Möglichkeiten, mit Machtlosigkeit, also mit empfundenen Entfaltungseinschränkungen umzugehen:

- ❶ Beleidigt aufgeben und sich zurückziehen (Defensiv-Reaktion)
- ❷ Jähzornig trotzen (Offensiv-Reaktion)
- ❸ Akzeptieren und transformieren (Verstandes-Entscheidung)

Die ersten beiden Muster entstammen dem kindlichen Verhaltensrepertoire. Rückzug bedeutet: Man gibt seinen Freiraum und seine Rechte auf, um weitere Einschränkungen zu vermeiden. Das ist eine Form der Angst. Dazu gehören auch Depression, Introversion, Anpassung oder einfach Feigheit. Man bewegt sich nur noch im vorhandenen Freiraum und vermeidet damit, an die empfundene Grenze zu stoßen. Emotionale Erpressung, also das Zurschaustellen der eigenen Verletztheit, ist ein oft benutztes Mittel, um seine Mitmenschen dazu zu zwingen, keine weiteren Beschränkungen auszuüben. Unter diesen Menschen finden wir sehr viele Übergewichtige mit sogenanntem „Kummerspeck“, aber auch deren Gegenteil: die Kachektiker, das sind extrem abgemagerte Menschen, die sich buchstäblich „dünn machen“. Bei Zootieren, die hospitalisiert von einer Käfigecke in die andere schleichen, finden wir ebenso diese Vermeidensreaktion. Das Tier bewegt sich nur innerhalb seines geringen Freiraums und hat es aufgegeben, seine Grenze zu erweitern (was durch die Gitterstäbe meist ja auch sicher verhindert wird). Das Ganze ist selbstverständlich, wie beim Menschen auch, die Folge einer enormen Traumatisierung, aber im Sinne der Psyche, die sich vor Beschränkungen schützen möchte, eine durchaus sinnvolle Verhaltensweise.

Für das Gefühl der Selbstbestimmtheit nehmen wir auch körperliche Einbußen in Kauf. Ist das...





## Grund Nr. 3: Der psychische Vorteil des Übergewichts

---

Es kann gut sein, dass das Übergewicht einen Nutzen für Sie hat. Egal, wie sehr Sie unter den Pfunden leiden, Sie bringen Ihnen einen derart großen Vorteil, dass Sie lieber dick sind, als darauf zu verzichten. Je übergewichtiger Sie sind, desto größer ist der Anteil dieses dritten Grundes.

### Sechs Typen des Übergewichtigen

Um das Ganze verständlich zu halten, habe ich ganz plakativ sechs Typen von Übergewichtigen kategorisiert. Selbstverständlich gibt es oftmals mehrere Aspekte, die sich wiederfinden lassen, sodass Mischtypen entstehen. Diese Typisierung soll nicht dazu dienen, jemanden in eine „Schublade zu stecken“, sondern um Ihnen zu verdeutlichen, wie man die hinter dem Übergewicht stehende Angst am besten fassen kann.

#### 1. Der lustige Spaßmacher

Diesen Typus finden Sie bei vielen Comedians. Heinz Erhard und Oliver Hardy gehörten ebenso dazu wie auch heutzutage Axel Stein oder Markus Maria Profitlich. Das sind die Menschen, die mit ihrer humoristischen Ausstrahlung vermeiden, allzu ernst genommen zu werden.

- Erscheinung: Lachfalten, Augenform eher rund als schmal
- Funktion: Schutz vor Überforderung durch ein nicht sehr ernsthaftes, etwas lächerlich wirkendes Äußeres
- Ursache: schlechte Erfahrung mit dem Erwachsensein, meist gepaart mit kontinuierlichen Erfolgserlebnissen

durch amüsante Unterhaltung; zu hoher Erwartungsdruck in der Kindheit

- Lösung: zu seinen Schwächen stehen, sich bewusst machen, dass ein Erwachsener die Freiheit hat, nicht erwachsen sein zu müssen

#### 2. Der wichtige Chef

Den (ge-)wichtigen Chef-Typus finden wir beispielsweise bei Altkanzler Helmut Kohl. Selbst wenn er damals noch 20 Kilogramm mehr auf den Rippen gehabt hätte, würde dies dessen Ausstrahlung noch unterstützen. Als Zweitgeborener hat er möglicherweise die Erfahrung gemacht, dass er „der Kleine“ der Familie ist. Dies zu überwinden, war der Steuerungsbeehl an seinen Körper; die Folge ist ein deutliches Übergewicht. Auch trifft man oft auf diesen Typus bei mittelständischen Unternehmern, die sich mühsam ihren Erfolg erarbeitet haben.

- Erscheinung: einschüchternd, massiv, ernst
- Funktion: nicht unterschätzt werden, Schutz vor Kontrollverlust
- Ursache: Erfahrung mit Herabwürdigung und Machtlosigkeit
- Lösung: Rückbesinnung auf das Erreichte und Anerkennung der Überlegenheit anderer

#### 3. Das niedliche Baby

Rosige Bäckchen, die vor lauter Fett die unteren Augenlider zudrücken. Kurze Haare, generell ein sexuell reizloses Äußeres. Missbrauchsoffer sehen oft so aus, aber auch Erstgeborene, die ein Defizit an frühkindlicher Aufmerksamkeit erlitten



haben. Generell finden wir diesen Typus bei Menschen, die einen deutlichen Nachteil im Erwachsensein vermuten – mit besonderer Betonung auf dem als negativ empfundenen sexuellen Aspekt. Auch „Spaßmacher“ zeigen oft Anteile von diesem Typus. Eine Sonderform, die zwar ebenso signalisiert, dass man Überforderung und Ablehnung fürchtet, die aber nicht unbedingt eines Übergewichtes bedarf, ist das *liebe Kind* bzw. die *liebe Mutti/der liebe Vati*. Dieses Erscheinungsbild finden wir in der Bevölkerung sehr häufig, doch sind weiche Gesichtszüge, helle Stimme und lauer Händedruck auch ohne Speckwangen hinreichend, um Schutzbedürftigkeit anzuzeigen.

- Erscheinung: infantil, hilflos, auch stoisch
- Funktion: Schutz vor Reifeerwartung
- Ursache: frühkindlicher sexueller Missbrauch oder frühkindliches Aufmerksamkeitsdefizit, erlittene Überforderung oder Bevormundung in großem Ausmaß
- Lösung: Vergangenheitsbewältigung (Therapieempfehlung!)

#### 4. Der Wohlhabende

Hier wird unterbewusst besonders betont, dass man etwas erreicht hat. Übergewicht bedeutet dem Wohlhabenden „Versorgtheit“, „Fülle“ und damit auch „sozialer Erfolg“. Wer echte Armut und echten Hunger erfahren hat, wird sich hier wiederfinden. Buddha hat, wie es bei Hermann Hesse heißt, in seiner Jugend die sich alle Genüsse versagenden Asketen kennengelernt und sich gegen diese Daseinsform entschieden, und viele unserer heutigen Rentner haben im Krieg noch echte Entbehrungen erlitten. Der unterbewusste Befehl lautet: „Nie wieder Wohlstandsmangel.“ Deshalb neigen unsere



deutschen Rentner auch im Alter eher zu Übergewicht: Die oft knappe Rente wird als eine äußere Begrenzung empfunden. Ergo: „Spare in der Zeit, so hast du in der Not.“ So viel zur Behauptung, das Übergewicht läge am Alter.

- Erscheinung: meist gepflegt, ernst, oft zusammen mit notorischer Sparsamkeit (Geiz)
- Funktion: Bevorratung mit vermeintlich Lebenswichtigem
- Ursache: erlittener Mangel an Versorgung
- Lösung: Reflexion der Ursache, Vertrauen in die eigenen Lebensumstände

#### 5. Der Unberührbare

So brutal das klingen mag, aber hier versteckt sich ein Mensch hinter einem scheinbar starken (und nicht mit den Maßstäben einer Modelagentur zu bewertenden) Körper. Sie finden dieses Erscheinungsbild bei massivem sexuellem Missbrauch oder bei schwerwiegender seelischer, meist aber körperlicher Misshandlung. Bei Männern finden wir diesen Typus etwa beim bierbäuchigen Biker oder bei Ringern. Auch Trotzköpfe, die es als Schwächeeingeständnis werten, wenn sie aufgrund einer Bitte oder eines Ratschlages abnehmen, gehören in diese Kategorie.

- Erscheinung: ausdruckslos, ernst
- Funktion: Ausstrahlung von Unnahbarkeit und Unverletzlichkeit
- Ursache: schwere selbstwertschädigende Traumatisierung, Angst vor Mangel an Kontrolle
- Lösung: Vergangenheitsbewältigung (Therapieempfehlung!)



## 6. Der Perfektionist

Manchmal möchten Kunden mit meiner Hilfe fünf oder sechs Kilo abnehmen. Diese Menschen, die bei der Gewichtsangabe oftmals sogar die Kommastelle nennen, sind nicht *übergewichtig*, sondern *perfektionistisch*. Dahinter steht Angst vor Ablehnung (Mangel an Akzeptanz). Aus lauter Perfektionismus – meist die Folge einer Erziehung, die kleinste Fehler des Kindes sanktionierte – „behält“ der Betroffene ein paar Fettpolster, um damit weitere Unzulänglichkeiten zu entschuldigen. Oftmals schimpfen die Perfektionisten auf ihren Körper und distanzieren sich somit von der Verantwortung für das Manko. Dies ist ein unterbewusster Trick, um zu signalisieren: „Ich wäre ja perfekt, wenn mein blöder Körper mir keinen Strich durch die Rechnung machte.“ Die Menschen dieses Typus „dürfen“ gar nicht perfekt schlank sein, denn dies würde schließlich bedeuten, dass man tatsächlich in jeder Hinsicht Perfektion vom Betroffenen erwarten könnte; deshalb hält sich auch der lächerliche Anteil von ein paar Kilogramm Speck so hartnäckig. Bei Bulimikern, den „Ess-Brech-Süchtigen“, finden wir übrigens ein verwandtes Muster: Gefallen wollen um jeden Preis, ist der pathologische Hauptaspekt.

- Erscheinung: streng, kontrolliert, oft gefühllos
- Funktion: Alibi für Unzulänglichkeiten
- Ursache: Erziehungsdruck, Angst vor Ablehnung und Misserfolg
- Lösung: erkennen, dass ein Mensch nur dann perfekt ist, wenn er den Mut hat, Fehler zu machen (um zu lernen)

Falls Sie von Übergewicht betroffen sind, denken Sie nun bitte einmal über sich selbst nach: Zu welchem Typ gehören Sie am ehesten? Wie wirken Sie selbst auf andere Menschen? Erfolgreich, sexy und selbstsicher? Oder eher überfreundlich, unat-



traktiv oder etwas hilflos? Vielleicht fühlen Sie sich oft überfordert? Mit dem Übergewicht haben Sie eine perfekte Ausrede, warum Sie manchmal nicht so leistungsfähig sind. Die meisten Menschen setzen „dick“ mit „dumm“ gleich. Aber auch das Gegenteil kann sein: Vielleicht fühlen Sie sich schwach und minderwertig und machen sich durch das Übergewicht „gewichtiger“. Sie werden womöglich für groß und stark gehalten, obwohl Sie es eigentlich gar nicht sind. Denken Sie etwa an den Typus vom „dicken Chef“. Körperfülle plus autoritäres Gehabe signalisieren uns Macht. Wirken Sie einschüchternd oder gar ignorant?

Viele glauben zudem, Übergewicht mache sexuell unattraktiv. Missbrauchsoffer schützen sich oft – ganz unterbewusst – vor befürchtetem erneutem Missbrauch, indem sie einfach übermäßig dick werden und damit glauben, keiner käme mehr auf dumme Gedanken (so hoffen die Betroffenen). Die unterbewusste Botschaft an die Mitmenschen lautet: „Ich will nicht beachtet werden, weil ich ein Geschlecht habe, sondern weil ich ein Mensch bin! Nimm mich ernst und respektiere mich, denn ich bin mehr als nur mein Körper!“ Wenn dieser Punkt Sie innerlich berührt, sollten Sie das therapeutisch aufarbeiten. Auch sexuelles Versagen bekommt so sein Alibi. „Ich bin nicht frigide, sondern nur zu dick“, empfindet der sexuell überforderte Mensch. Das heißt für die eigene Psyche: Nicht ich bin schuld am Versagen, sondern nur mein dummer, dicker Körper.

Sie müssen also dazu bereit sein, als schlanker Mensch auch anders wahrgenommen und anders behandelt zu werden. Dies erfordert die Erkenntnis, dass Sie für sich und Ihren Körper die Verantwortung tragen – ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Verantwortungsbewusstsein ist die Lösung. Ohne Angst, ohne Angst kein Übergewicht.