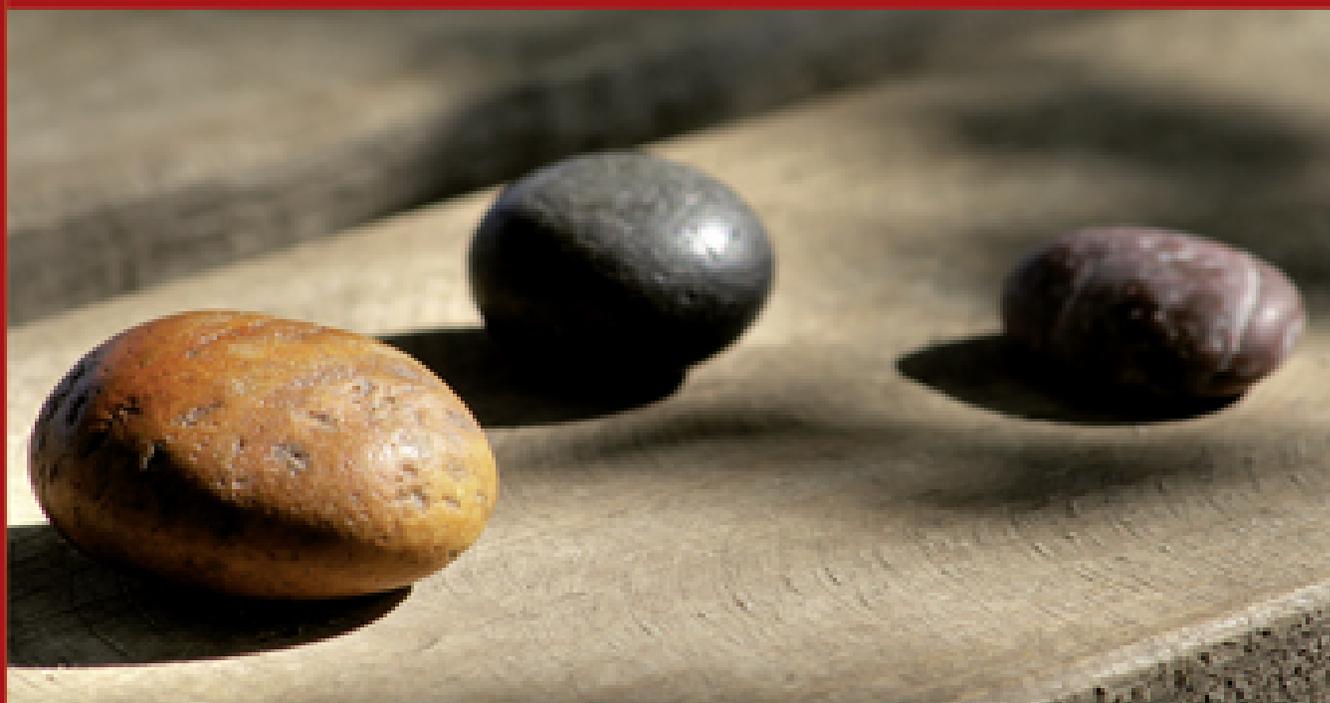


ANITA HEYER

Schlank denken – leichter leben



Verführung zum Wunschgewicht

Anita Heyer

Schlank denken - leichter leben

Verführung zum Wunschgewicht

Anita Heyer

Schlank denken – leichter leben

Verführung zum Wunschgewicht



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011
Coverfoto: © Matthias Keschke
Coverentwurf/Reihengestaltung: Christian Tschopp
Illustrationen (*Der kleine Magenkönig*): Judith Graffmann (www.judith-graffmann.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2011

Satz und Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-797-9

ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-825-9

Für denjenigen, der mich liebt, wenn ich dick und wenn ich
dünn bin,
wenn ich rauche und wenn ich nicht rauche, der mich auch
dann liebt,
wenn ich selbst noch übe. Für meinen Liebsten,
Andreas Heyer.

Und für meine Eltern:
Reinhold und Helga Günther,
die mir Wurzeln und Flügel schenkten.



Dies ist der „Kleine Magenkönig“. Etwas über seine Entstehung erfahren Sie [hier](#). Das Wort „Magen“ kommt von griechisch „gaster“ und bedeutet Bauch. Der Kleine Magenkönig begleitet Sie durch dieses Buch und erinnert Sie daran, auf Ihren Bauch zu hören und für sich selbst königlich zu sorgen!

Vorwort

Wenn Ihr Gewicht ein Problem für Sie ist, kann ich Sie entlasten. Sie können nichts dafür. Im Ernst. Es ist nicht Ihr Fehler, es liegt nicht an Ihnen oder daran, dass Sie zu wenig Disziplin haben oder ein Vielfraß sind, der sich nicht kontrollieren kann.

Sie haben nicht irgendwann die Entscheidung getroffen:
„Jetzt füttere ich mir ein paar Pfunde an, mal schauen, wie ich aussehe, wie ich mich so fühle, wenn ich übergewichtig bin!?“

Es ist einfach passiert. Es war ein schleichender Prozess, der sich über einen gewissen Zeitraum hingezogen hat. Sie waren eigentlich nicht beteiligt. Im Prinzip waren Sie nicht dabei. Es ist nur so, dass Sie irgendwann aufgewacht sind und dachten: „Oh weh, wie sehe ich denn aus? Wie konnte das nur passieren?“

Und plötzlich sind Sie hellwach und möchten sich verändern. Sie wollen anders aussehen. Sie wollen beweglich sein. Und bitte sofort. Sie stürzen sich auf radikale Diät- und Fitnessprogramme und halten sie nicht durch. Vorher waren Sie frustriert über Ihr Dicksein, jetzt setzen Sie diesem Frust noch einen drauf, weil Sie feststellen, dass Disziplin und Durchhaltevermögen auch nicht zu Ihren Fähigkeiten gehören. Sie stecken fest. Ihr bisheriges Denken hilft nicht, oder besser gesagt, unterstützt Sie nicht, Ihr Ziel zu erreichen – schlank zu sein.

Groll, Missachtung und Ablehnung werden zu Ihren Begleitern und diese sind nicht sehr hilfreich. Denn wenn Sie sich entwerten, kommen Sie Ihrem Ziel kein Stück näher. Im Gegenteil: Gerade dann, wenn Sie deprimiert und

hoffnungslos sind, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie auf gesunde Ernährung und Bewegung achten.

Dieses Buch bietet einen neuen Ansatz. Bevor Sie Ihr Verhalten dauerhaft verändern, ist es erforderlich, dass Sie Ihr Denken ändern. Schalten Sie um, verändern Sie Ihr Denken, dann ändert sich Ihr Verhalten.

Sie fragen sich wie?

Denken Sie an jemanden, mit dem Sie gut befreundet sind. Jemand, der Sie unterstützt, der immer für Sie da ist. Wo Sie sich ausheulen können, wenn die Welt gegen Sie ist und Sie ungerecht behandelt. Haben Sie so jemanden ausgewählt?

Gut.

Denn genau so jemand ist Ihr Körper. Ihr Körper strebt immer danach, die beste Wahl für Sie zu treffen. Ganz unbewusst. Er besitzt diese Weisheit, dass er genau erkennt, was Sie tröstet, zur Ruhe bringt und Sie mit sich selbst und der Welt wieder versöhnt.

Nur leider hat Ihr Körper unbewusst eine, sagen wir mal, *ungünstige* Wahl getroffen, um seine *positive Absicht* - sich gut um Sie zu kümmern - in die Tat umzusetzen. Er sorgte dafür, dass Sie unbewusst zu viel essen.

Die Gründe dafür sind mannigfaltig und vielschichtig. Den *einen* Grund gibt es nicht. Und doch erlebe ich in meiner

Praxis häufig, dass die Menschen, die ein Gewichtsproblem haben, sehr erschöpft sind, geistig, seelisch und körperlich. Aus der Erschöpfung heraus essen sie zu viel oder ungesund. Meist kommen Sie mit dem Änderungswunsch „Ich muss Sport machen“, „Ich muss eine Diät machen“. Wenn ich mich darauf einließe, die Veränderungswünsche meiner Klienten so zu unterstützen, wie sie von ihnen formuliert werden, würde ich ihnen nur dabei helfen, ihren schlechten Zustand, die Erschöpfung, zu vergrößern. Das hieße, den Menschen zu helfen, den auf ihnen lastenden Druck noch zu verstärken und den Weg in den Burnout, in die Erschöpfungsdepression noch schneller voranzutreiben!

Ich schlage Ihnen vor, Ihre Denkrichtung zu ändern. Meine Thesen sind: Ihr Unbewusstes schützt Sie durch zu viel Essen. Wenn Sie abnehmen, wird es gefährlich in folgenden Bereichen:

- Sicherheit: Das Leben wird unsicher für Sie, wenn Sie rank, schlank und beweglich sind.
- Bindung: Was sagen Partner, Familie, Freunde und Kollegen zu Ihrem neuen Aussehen?
- Selbstwert: Fühlen Sie sich wertvoller, wenn Sie schlank sind? Und wie schauen Sie dann zurück auf Ihr altes Selbst? Was wird wichtiger und was wird weniger wichtig? Glauben Sie, dass der Selbstwert steigt, wenn das Gewicht sinkt?

Vorsicht!

Ihr Unbewusstes hat verdammt gute Gründe dafür, dass es Sie bisher nicht hat abnehmen lassen (mehr dazu erfahren Sie in [Kapitel 32](#))!

Machen wir uns gemeinsam auf die Suche. Ich lade Sie ein, sich aufzumachen zur Abenteuerreise der inneren Prozesse. Ich wünsche mir, dass Sie entdecken, forschen, staunen, dass Sie lachen und sich auf diesem Weg ein wenig mehr in sich selbst verlieben.

1. Meine persönliche Geschichte

Ich bin eine Dicke gewesen. Zuvor war ich eine Raucherin und schlank. Ich weiß noch, wie dankbar ich für den Spruch meines Arztes war: „Rauchen ist eine Kriegsverletzung“. Im Krieg der Pubertätshormone hatte ich diese Verletzung bekommen. Sie begleitete mich 30 Jahre. Vor zwei Jahren heilte mich ein Kollege. Er machte mir das Rauchen weg!

Von da an hatte ich ein neues Thema: Essen. Oder besser gesagt: Unmäßiges Essen! Einen Ausgleich versuchte ich mir mit Sport und Diäten zu schaffen. Doch ich fand mich allmählich in immer absurderen Abläufen wieder: Morgendliches Hungern – mittägliches Fressen – nachmittägliches Fitness-Training – abendliches Hungern – nächtliches Fressen ...

Als selbstständige Trainerin mit wöchentlich drei bis vier auswärtigen Trainingstagen wurden die H-F-F-Runden (Hungern-Fressen-Fitness) mein neues Hobby, kombiniert mit abstrusen Diäten. Ich litt unter ständiger Müdigkeit und latenter Aggressivität. Dann passierte es: Mein Rücken streikte. Massive Schmerzen trieben mich zum Arzt, der mir jegliche Art sportlicher Betätigung verbot. „Aber vielleicht ein bisschen Yoga?“ – „Nein.“ „Wie ist es mit Walking?“ – „Nein, gar kein Sport und möglichst wenig Bewegung.“

In diesem Moment wurde mir klar, dass ich Hilfe brauchte. Ich suchte und fand einen Coach. Ich saß da, war müde, erschöpft, krank, voller Selbstvorwürfe, unfähig, klein, hässlich, dick, dumm ... Mein Coach sagte: „Weißt du, wenn du gerne abnehmen möchtest und es funktioniert nicht, dann sind noch nicht alle Teile im Boot. Stell es dir so vor: Es gibt eine Seite, einen Persönlichkeitsanteil, der will abnehmen, und den liebst du. Ihr beide seid motiviert, macht Sport und achtet auf gesunde Ernährung. Das ist deine *Ja-Seite*. Und dieses Programm funktioniert super. In kurzer Zeit nimmst du ab, bist zufrieden und stolz. Für eine kurze Zeit. Dann tritt Erschöpfung ein. Es ist wie beim Tauziehen, die *Ja-Seite* hat gewonnen und ruht sich aus. Das ist der Moment, wo die *Nein-Seite* ihren Auftritt, ihren großen Moment, hat. Sie sagt *Nein* zum Abnehmen. Sie ist die Seite, die am anderen Tau-Ende steht und nun zum Zuge kommt. Die Seite, die ebenso ihre Berechtigung hat. Denn sie stellt etwas Bestimmtes für dich sicher, sie steht für berechnete Bedürfnisse. Also, was ist es, wofür steht sie? Wofür sorgt sie? Indem sie gegen das Abnehmen ist, ist sie wofür? Was ist der Sinn und Nutzen von zu viel Essen? Wovor schützt dich diese Seite, indem sie dich diese Mengen essen lässt?“

Was in mir passierte, war ein Stück Aussöhnung und Frieden. „Stimmt“, dachte ich, „das Unbewusste ist klug, es hat einen bestimmten Grund, dass es dafür sorgt, dass ich mich so verhalte.“ Sehr bewegt und nachdenklich verließ ich meinen Coach, bereit dafür, mehr zu erfahren über das,

was die *Nein-Seite* so verunsicherte, dass sie gegen das Abnehmen war. Und in mir wuchs das Verlangen, diese Seite ins Boot zu holen.

2. Einführung

Dieses Buch ist kein Diät-Ratgeber. Ich werde Ihnen keine Tipps geben, was Sie essen sollen und was nicht, was Sie tun und was Sie besser sein lassen sollten. Unter uns: Das wissen Sie längst. Und wenn nicht: Es gibt unzählige Ratgeber und Orte, wo Sie diese Informationen finden können.

Dieses Buch geht weg von den alten Denkweisen von Verzicht, Entbehrung und der maßlos überschätzten Willenskraft. Ich möchte Sie einladen, innezuhalten, in sich hineinzuhorchen, sich mit sich selbst und Ihren unbewussten Sehnsüchten und Wünschen anzufreunden und zu versöhnen. Mein Wunsch ist es, Sie zu einer neuen Art der Wertschätzung Ihres Selbst, Ihres Körpers und all Ihrer unbewussten Anteile und Bedürfnisse zu führen. Mir geht es um Integration.

Die Techniken, die ich Ihnen hier vorstelle, haben mir selbst und vielen anderen Menschen geholfen, zu unserem Wohlfühlgewicht zu finden. Danach habe ich diese Methoden in Vorträgen, Seminaren und Einzel-Coachings an meine Teilnehmer und Klienten weitergegeben.

Nach Ursachen zu forschen, wenn etwas nicht wie gewünscht funktioniert, ist menschlich. Nach meiner Erfahrung ist es nur nicht immer hilfreich, denn die Wirklichkeit ist zu komplex, als dass sie sich in einfache

Ursache-Wirkungszusammenhänge hineinzwängen ließe.
Den einen Grund für unser menschliches Scheitern gibt es nicht.

Meiner Erfahrung nach ist Abnehmen ein Thema, welches nicht im Sinne des linear-kausalen Ursache-Wirkungsdenkens: „Ich bin dick, weil ...“ – „Die Ursache für mein Übergewicht ist ...“ funktioniert. Diese mechanistisch orientierte Weltsicht funktioniert gut bei Maschinen, also bei nicht-lebendigen Systemen. Wenn Ihr Auto nicht anspringt, ist es gut, nach der Ursache zu forschen. Vielleicht ist kein Benzin im Tank, vielleicht ist der Anlasser defekt ... usw. Der Mensch ist da komplexer. Darum ist es wenig hilfreich, nach dem „Warum esse ich zu viel?“ zu fragen. Denn dies führt genau in das Ursache-Wirkungsdenken oder zu der fruchtlosen Suche nach Ursache und Schuld.

Diese Sichtweise ist die einer eher materialistischen Weltanschauung, ein Überbleibsel aus dem 18. Jahrhundert, als die Menschen noch glaubten, alle Probleme, auch die der Seele, ließen sich wie eine defekte Uhr auseinandernehmen und wieder zusammensetzen. Ein Titel und Bestseller aus der damaligen Zeit ist: *Der Mensch als Maschine* (Julien Offray de La Mettrie).

Willkommen im 21. Jahrhundert!

Ich möchte, dass Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit umzulenken und z. B. auf unbewusste oder teilweise

verlernte Bedürfnisse zu schauen. Wie wird Ihr direktes persönliches Umfeld reagieren, wenn Sie sich auf den Weg machen, rank und schlank zu werden? Werden Sie von den Menschen, die Ihnen wichtig sind, unterstützt?

Das Besondere an meinem Ansatz ist, dass er Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten bietet, wie Sie anders mit dem Thema *Abnehmen* umgehen können. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass es *die eine wahre und richtige Methode* nicht gibt. Es ist eher so, dass es wichtig ist, eine reiche Palette anzubieten, von der sich ein jeder das aussuchen kann, was für ihn persönlich passt und machbar ist.

Und all diesen Techniken und Methoden ist eins gemein: Der Wunsch, Sie zu einem achtungsvollen Umgang mit sich selbst, Ihrer Umwelt und Ihren Zielen zu (ver-)führen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie angeregt werden und Spaß haben an dieser Reise und dass Sie sich aus diesem Buffet das nehmen, was Ihnen am besten schmeckt!



3. Alle Macht dem Unbewussten

Auch wenn Sie es sich ungern eingestehen, es gibt diese Seite in Ihnen, die sich nicht kontrollieren lässt. Sie steuert Ihr Essverhalten. Und wenn Sie jetzt sagen: „Moment mal, ich entscheide schließlich selbst, was ich esse ...“, dann frage ich Sie: „Tun Sie dies wirklich?“ Ich glaube Ihnen da nicht, ich stelle es infrage, dass Sie die Entscheidung fällen. Denn würden Sie wirklich *bewusst* entscheiden, dann würden Sie die Wahl treffen, *vernünftig* zu essen und schlank zu sein!

Das heißt, in Ihnen gibt es eine Instanz, die ihre eigenen Entscheidungen trifft. Diese unbewusste Instanz, im Folgenden auch Seite, Teil oder Persönlichkeitsanteil genannt, wehrt sich gegen Ihre Vernunft und gegen alle Logik und gewinnt wieder und wieder die Oberhand. Sie hat die Macht. Im Moment ist es nicht so, dass Sie und diese Macht gute Freunde sind. Am liebsten würden Sie diesen Anteil wieder loswerden oder in den Ruhestand schicken. Das ist verständlich, schließlich hat diese Seite dafür gesorgt, dass Sie dick geworden sind.

Doch eines kann ich Ihnen verraten, diese Seite, dieser Persönlichkeitsanteil sichert Ihnen Ihr Überleben! Sie müssen sich das so vorstellen: Malen Sie sich aus, Sie sind in einem Schwimmbad und eine Ihrer ganz besonderen Fähigkeiten ist es, dass Sie gut vom 10-Meter-Turm

springen können. Zufälligerweise schaut von unten genau derjenige Mensch zu, den Sie beeindruckten möchten. Und Sie wollen gerade Anlauf nehmen und springen, da tippt Sie der besagte Persönlichkeitsanteil (wissen Sie, genau der, den Sie eben noch loswerden wollten ...) auf die Schulter und sagt: „Pst, hör mir mal zu. Es ist kein Wasser im Becken.“

Ich glaube, das ist dann der Moment, in dem Sie sich mit dieser Seite anfreunden. Diese Seite schützt Sie. Das ist ihre Aufgabe. Auch wenn sie zwischendurch eine unerfreuliche Wirkung auf Sie hatte, so hat diese Seite eine positive Absicht. Sie ist äußerst aufmerksam und weist Sie darauf hin, wenn von irgendwo Gefahr droht oder wenn Sie eine Sache nicht zu Ende gedacht haben. Sie ist ebenfalls an Ihrer Seite, wenn Sie gerade dabei sind, ins Scheinwerferlicht für ein Fernseh-Interview zu treten, und sagt: „Warte mal Liebes, Du hast da ein Salatblatt zwischen deinen Zähnen.“

Ich hoffe, von nun an stimmen Sie mit mir überein, dass es fürs Überleben wichtig ist, dass Sie so einen *Teil* an Ihrer Seite haben!

4. Teile-Arbeit, das innere Team oder „Ich bin ganz viele ...“

Kommen wir nun zum Fundament, dem Schlank-Denken-Basiswissen. Ich nehme Sie mit in die Anfänge der Psychologie, zu Sigmund Freud. Ihm kommt das große Verdienst zu, dass er erstmalig einen eigenen Ort geschaffen hat für die Psyche, also die Seele des Menschen. Eine neue Wissenschaft war geboren: die Psychologie. Er gab der Seele einen Platz in der Forschung.

Was Freud angeregt hat, war eine Dreiteilung der menschlichen Seele in

- Über-Ich (soziale Normen, Werte, Gehorsam, Moral, Gewissen, Erziehung),
- Ich (bewusstes Denken des Alltags, Selbstbewusstsein, Vermittler),
- Es (Unbewusstes, Triebe wie z. B. Nahrungstrieb, Sexualtrieb, Todestrieb).

Eine ähnliche Dreiteilung findet sich in der Transaktionsanalyse (einer Entwicklung aus der Humanistischen Psychologie):

- Eltern-Ich,
- Erwachsenen-Ich,
- Kind-Ich.

Die Geschichte der Psychologie zeigt, dass es von Anbeginn an eine Unterteilung gab, die es den Menschen erleichterte, Zugang zum eigenen Seelenleben zu finden. Wir können sogar noch weiter zurückgehen und den allerersten Anfang der Psychologie im alten Ägypten vor 4000 Jahren sehen. Dort wird von einem Gespräch eines Lebensmüden mit seiner Seele berichtet. Schon die Ägypter nutzten die Kunst, in schwierigen Situationen zu sich selbst in Distanz zu treten, um zu einer Lösung zu gelangen.

In der heutigen Zeit gehören die Begriffe *bewusst* und *unbewusst* zum alltäglichen Sprachgebrauch und ich nutze diese Begriffe, weil sie helfen, die Prozesse zu verdeutlichen, die auf lange Sicht Erfolg versprechen.

Heutzutage sprechen wir davon, dass das Unbewusste zu 90 % unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt und wir bewusst nur zu 10 % unser Leben steuern. Schockierend? Urteilen Sie selbst: So sehr Sie es auch wollen, Ihr Wunsch, Ihr Essverhalten dauerhaft zu verändern entzieht sich Ihrer bewussten Kontrolle. Kein Wunder, denn die macht ja nur 10 % aus.

Zur Vereinfachung nehmen Sie einmal an, Sie unterteilen sich selbst in eine bewusste und eine unbewusste Seite. Der Teil, der für das Bewusste zuständig ist, will gesund und schlank sein, vernünftig essen und sich viel bewegen. Der Teil, zu dem Sie weniger Zugang haben, hat seinen

Platz in Ihrem Unbewussten – und der isst so viel, dass es Ihnen nicht möglich ist, abzunehmen.

Diese Gedankenakrobatik ist die Voraussetzung für die Teile-Arbeit. Sie können *Persönlichkeitsanteil* sagen oder eine *Seite* von Ihnen ... oder manch einer spricht gar vom *inneren Team*.

Bei der Modellvorstellung des inneren Teams geht man davon aus, dass in uns innere Mitspieler sind, energetisch geladene Teile, die miteinander, gegeneinander und manchmal auch durcheinander agieren. Sie sind zum Teil miteinander im Gespräch, zum Teil wissen sie voneinander nicht viel. Jedes Teammitglied hat ein Anliegen und will etwas durchsetzen.

Ich möchte Sie nun mit dem Persönlichkeitsanteil in Ihnen vertraut machen, der für Ihr ungeliebtes Ess-Verhalten zuständig ist. Mein Ziel ist es, Sie sogar dahin zu führen, dass Sie sich mit dieser Seite Ihres Selbst anfreunden. Denn weil ich davon ausgehe, dass das Unbewusste freundlich ist, glaube ich, dass diese Seite ein Geschenk für Sie bereithält, wenn Sie offen dafür sind, sie anzuhören, und neugierig sind, diese Botschaft anzunehmen.

Außerdem hat die Erfahrung gezeigt, dass ungeliebte Angewohnheiten immer größer und stärker werden, je weniger wir sie mögen und je mehr wir sie abspalten oder zu ignorieren versuchen.