Die Zeitung für ganzheitliches Leben

Grenzenlos

denken fühlen handeln

ISSN 0946-5898

8. Jg. / Juni / Nr. 6/2001

http://www.grenzenlos.net

Das Phänomen der mentalen Kraft

Denke Dich schlank

Denke Dich schlank und gesund

Abnehmen mit dem Phänomen der mentalen Kraft

Seminare helfen den ersten Schritt zu tun.

Von Silvia Bieber

Mentale Trainingsformen finden immer mehr Anhänger. Immer häufiger wird dabei die Form des Abnehmens an Körpergewicht in Seminaren oder auch in Einzelarbeit erfolgreich vermittelt. Um einem Zuviel an Gewicht erfolgreich zu begegnen, müssen neben den körperlichen Störungen auch die psychischen Ursachen erkannt werden. Die Erziehung, die Umwelt, das soziale Umfeld, die kulturellen Gegebenheiten, müssen mitberücksichtigt werden. Ursächlich für das Übergewicht ist meist keine organische Erkrankung, sondern häufig mentale Programmierungen, die im Unterbewusstsein verborgen liegen. Die psychische Bereitschaft, sich auf das Wohlfühlgewicht einzustellen, ist wichtiger als Kalorienzählen.

Abnehmen beginnt im Kopf!

Mit unserer heutigen, sehr unausgeglichenen Lebensführung und dem Phänomen, Probleme mangels Zeit und Einsicht unter den Teppich zu kehren, kommt es vielfach zur Kompensation in Form von Essen als Ersatzbefriedigung. Die Zunahme des Körpergewichts ist somit nicht das Ergebnis von Stoffwechselstörungen, sondern oftmals direkte Folge von Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Lieblosigkeit in Beziehungen, Überforderung durch Doppelbelastungen usw. Nach nur vorübergehender Erleichterung greifen viele aufgrund des folgenden schlechten Gewissens wieder zum Essen.

Wie trinken, rauchen, kiffen, Kaffee trinken, arbeiten, fernsehen, Internet surfen usw. kann auch das Essen suchtmäßig betrieben werden. Esssüchtige schlucken mit der Nahrung auch ihre Gefühle hinunter und finden somit einen Weg, mit Gefühlen von Wut, Zorn, Trauer, Frust, Einsamkeit, Ärger, aber auch mit Intimität, Liebe, Kritik und Selbstwert umzugehen.

Der Unsinn mit Diäten

Speziell wenn solche Gefühle hinter zwanghaftem Essen stecken, nutzt es gar nichts, die Kalorien auf 1000/Tag zu reduzieren. Der Körper soll dadurch gezwungen werden, seine Fettvorräte anzugreifen und aufzubrauchen. Das funktioniert nicht, weil der Körper seinen Grundumsatz verringert, dann seine Kohlenhydrat- und Eiweißvorräte verzehrt und erst nach wochenlangen Hungerqualen beginnt, seine Fettdepots zur Energieversorgung zu nutzen. Nach dem Ende der künstlichen Hungersnot arbeitet der Körper erst einmal weiter auf Sparflamme und legt zunächst neue Vorräte an, so dass selbst bei veränderten Ernährungsgewohnheiten mit deutlich reduzierter Kalorienaufnahme das Opfer solcher Diäten schnell wieder zunimmt und vielleicht schon bald wieder das alte, oft sogar ein noch höheres Gewicht erreicht.

Besonders krass erleben das Menschen, die ihre Diät, bedingt durch Stress, Ärger oder Probleme abbrechen. Warum braucht fast niemand einen Schweinebraten oder Apfel, wenn er verlassen wird? Liebeskummer wird seit Generationen mit Schokolade bekämpft, und das nicht ohne Grund. Der Körper weiß was ihm fehlt und auch, wo er es findet. Sind wir verliebt, schüttet unser Gehirn den Stoff Phenylethylamin (PEA) aus und sorgt dafür, dass wir auf Wolke sieben schweben. Wenn Schluss ist, stoppt auch die PEA-Produktion. Ein Stoff, der in Schokolade und nicht in Fleisch und Gemüse enthalten ist.

Was also ist zu tun, welchen Weg kann der diätgefrustete und in seinem Selbstwert lädierte Mensch gehen?
Das Wellness-Seminar "Lust auf Figur" – gesund und schlank durch mentale Kraft bietet begehbare Wege: Über verschiedene mentale Techniken wie z.B. Tiefensuggestionen, Fantasiereisen, Affirmationen, Visualisierungen, Collagen usw. lernt der Teilnehmer falsche Einstellungen bezüglich Essen zu ändern, innere Bedürfnisse wahrzunehmen, Schuldgefühle abzubauen, unbewusste Zwänge aus der Kindheit aufzulösen, angenehme Empfindungen gegen "seelischen Hunger" zu wecken, positive Vorstellungen zu verwirklichen, den Stoffwechsel durch positive Gefühle anzuregen uvm.

In der Durchführung sieht dies folgendermaßen aus: Die Gruppe (zwischen vier und zwölf Personen) trifft sich einmal wöchentlich für 1 1/2 bis 2 Stunden über zehn Wochen hinweg. Die einzelnen Treffen haben immer einen Themenschwerpunkt. Z.B.: Bewusstwerdung von mentalen Programmierungen bezüglich des Essens.
Einen neuen Glaubenssatz über die Einstellung zum Essen finden. Farbvorstellungsübungen um den Stoffwechsel anzuregen, usw.

Die Treffen enden prinzipiell mit einer Fantasiereise, bei der sich die Teilnehmer so erleben, wie sie es sich wünschen. Schon recht bald wird den meisten Teilnehmern klar, dass das Gewicht nur das vordergründige Thema darstellt, dass sich dahinter ganz andere Problematiken verbergen.

Zwei Beispiele aus der Praxis

Frau M., 64 Jahre verheiratet, Hausfrau, ca. 15 kg Übergewicht. Während der zehnwöchigen Treffen erkannte sie, dass sie immer dann tafelweise Schokolade isst, wenn sie bei ihrer im selben Haus lebenden, 84-jährigen Mutter die Wohnung putzen muss – muss deshalb, weil dies die Mutter von ihr verlangt (eine Putzfrau durfte nicht engagiert werden). Die Mutter behandelt sie auch heute noch wie ein kleines Mädchen und lässt keine Diskussionen zu. Immer wenn Frau M. ihre Hände ins Putzwasser tauchte, hatte sie den unbändigen Drang, sofort danach Schokolade zu essen. Mit dem Erkennen des Musters konnte sie die Problematik mit Unterstützung der Gruppe in den Griff bekommen und nahm danach recht schnell kontinuierlich ab.

Frau B., 47 Jahre, geschieden, 4 Kinder kam mit der Aussage ihres Hausarztes, dass sie mit ihrer Schilddrüsenunterfunktion schwer abnehmen könne und sie solle sich mit ihrem Gewicht doch abfinden. In der Gruppe wurde ihr recht schnell klar, dass sie ihren "Rettungsring" wirklich als Lebenserhaltungsprinzip brauchte, da sie das jahrelange Fremdge-

Fortsetzung Seite 15

Fortsetzung von Seite 5

Denke Dich schlank und gesund

hen ihres Mannes und die daraus resultierende Trennung bis dato verdrängt hatte und Trauerarbeit und -bewältigung auch noch nicht stattgefunden hatten. Noch während des Kurses gewann sie mit Hilfe der Gruppe die Stärke, eine Aussprache mit ihrem Ex-Mann herbeizuführen und Themen zu klären, die längst überfällig waren. Im Anschluss daran purzelten die Pfunde. Nach zehn Wochen hatte sie 11,5 kg abgenommen. Wohlgemerkt ohne Diät, ohne Einschränkungen und mit viel Freude und Lust am Essen. Auch ihre Lebenseinstellung veränderte sich fast schlagartig. Sie wurde aktiv, belegte VHS-Kurse, nahm an Aus- und Weiterbildungen teil und gewann enorm an Lebensqualität.

Mit der Zukunft die Gegenwart kreieren

Wichtig beim Mentaltrainings-Kurs "Lust auf Figur" ist, dass sich die Teilnehmer immer wieder mit ihrer Zukunftsvision auseinandersetzen. Wo soll es hingehen? Wie möchte ich aussehen? Wie will ich mich dabei fühlen? Es gilt, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Nicht über Abschreckung, Ekel, Kontrolle, Verbote o.ä. wird das Ziel erreicht, sondern über Zielvorstellungen, Freude am Körper entwickeln, sich "Erlauber" geben und sich Fehler verzeihen.

Die Autorin
Sylvia Bieber ist seit 1994 als Mentaltrainerin tätig. Zusammen mit ihrem Mann Joachim Seelmann leitet sie Ausbildungen zum „Diplom-Wellness- und MentalCoach".
Kontaktadresse: D-63773 Goldbach, Amselweg 11, Tel. 06021-53438, Fax 06021-921638