



Das Anti-Diät-Prinzip

Karen Nespethal

Bei einem Schulmediziner wird Übergewichtigen in der Regel eine Diät empfohlen, denn in den Augen des Arztes liegt es auf der Hand, dass dieser Patient zu viel isst. Wer abnehmen will, muss sich eben mit dem Essen umstellen. Ärzten fehlt oft die Zeit und manchmal auch das fachliche Interesse für ein Nachfragen, warum der Patient überhaupt so viel zugenommen hat. Etliche Ernährungsberater – übrigens noch immer keine geschützte Berufsbezeichnung – oder Institute werden wahrscheinlich ebenfalls eine Diät empfehlen, zusätzlich vielleicht noch den Einsatz von Geräten, Cremes oder Pillen. Doch die vielen Diätvorschriften, Diätberatungen, Diät drinks und selbst ernannte Experten tragen letztendlich nur dazu bei, dass sich der ratsuchende Mensch zunehmend unwohl fühlt, bei dem was er isst, und vor allem auch in seiner *Hülle*. Denn keine Diätanweisung kann einem Menschen dazu verhelfen, sein Gewicht auf Dauer zu regulieren, wenn dabei nicht die wahren Ursachen erkannt und behandelt werden.

Schlank als Lebensmotto

Für viele ist eine ständige Beschäftigung mit dem Essen und dem Gewicht zur Selbstverständlichkeit geworden. Mode und

Schlankheitsidole manipulieren das Frauen- und Männerbild und untermauern die Forderung, dass ein Mensch schlank sein muss. Die mediale Verbreitung von Körpervorbildern und der gesellschaftliche Druck verstärken bei vielen Menschen den Wunsch, diesen Idealvorstellungen entsprechen zu wollen. Dies führte zur Ausprägung verschiedener Essstörungen wie Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht). Doch viele Menschen zeigen auch im Alltag Verhaltensweisen, die Zeichen eines gestörten Essverhaltens enthalten: einseitiges, übermäßiges, hastiges, unregelmäßiges Essen, der Zwang den Teller leer zu essen, Gewissensbisse beim Naschen usw. Dass ganz schlank gar nicht unbedingt Gesundheit oder ein längeres Leben garantiert, dazu gibt es längst Studien. So zeigen wissenschaftliche Untersuchungen eines amerikanischen Versicherungsunternehmens, dass das früher propagierte „Idealgewicht“ (= Körpergröße minus 100) minus 15 Prozent bei Frauen und minus 10 Prozent bei Männern) gar nicht für ein langes Leben in Gesundheit verantwortlich ist (siehe S. 6).

Wenn Übergewicht so massiv ist, dass es das Auftreten und Fortschreiten von Krankheiten fördert (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), sollte es natürlich reduziert werden. Eine allmähliche und langfristig anhaltende Gewichtsreduktion hat dann klare Vorteile für die Gesundheit. Doch auch hier gilt es, sich mit den Ursachen für ein verändertes Verhalten beim Essen und natürlich auch hinsichtlich veränderter Bewegungsmuster (z. B. Bewegungsmangel) auseinanderzusetzen.

Es gibt auch stark übergewichtige Menschen, die oft unbewusst mit ihrer Leibesfülle nonverbale Botschaften aussenden wollen, wie zum Beispiel „Rühr mich nicht an“. Auch selbstschädigendes Verhalten wie z. B. sich „totfuttern“

Viele Übergewichtige, die Abnehmen wollen, gehen zum Arzt oder zu einem Ernährungsberater. Andere suchen eines der zahlreichen Institute für Schlankheit und Körperformung auf. Das Kern des Problems wird dabei meist nicht gelöst. Denn wer Gewicht verlieren möchte, muss sich auch mit seinen Gefühlen auseinandersetzen.

darf bei erfolglosen Therapieversuchen nicht völlig außer Acht gelassen werden.

Gleichzeitig zu der steigenden Bedeutung des Aussehens kommt noch hinzu, dass das Essen heute zunehmend als Kompensationshandlung eingesetzt wird, um einen Mangel an Grundbedürfnissen zu befriedigen. Bedürfnisse wie beispielsweise Wertschätzung, Anerkennung, Nähe, Zuwendung, man selbst sein dürfen, aber auch das Bedürfnis, Unbehagen abzuwenden oder Nein zu sagen, kommen bei vielen Menschen heutzutage zu kurz.

Gegen den Schlankeitswahn

Die englische Psychoanalytikerin Susie Orbach stellte in den siebziger Jahren mit ihrem Anti-Diät-Buch alle bisher gehegten Annahmen über Gewichtsabnahme in Frage. Sie behauptet, dass Dickleibigkeit nichts mit mangelnder Disziplin oder Willenskraft zu tun habe, sondern mit Schutz suchen, Problemen mit der Sexualität, bemuttert werden wollen und der Suche nach Selbstbestätigung. Dickleibigkeit sei ein gesellschaftlich bedingtes Leiden und eine Reaktion auf die Ungleichheit der Geschlechter. Dicksein könne daher als ein Lösungsversuch innerhalb komplexer Konfliktsituationen erklärbar sein. Sie ermutigt Frauen, ihren Körper und damit sich selbst zu akzeptieren. Orbach hat zum Beispiel die Werbekampagne für die Kosmetikfirma Dove mitgestaltet, in der mit ganz „normalen“, auch fülligeren Frauen geworben wird – mit großem Erfolg. Sie fordert auf, sich mit den wahren Ursachen der gesellschaftlichen Fixierung auf Schönheit und Ansehen zu beschäftigen. Oft werden gerade Frauen wegen ihres Aussehens – je nach Fall positiv oder negativ – stärker beurteilt und nicht wegen ihrer Fähigkeiten und ihres Wissens.

Eine der bekanntesten TV-Moderatorinnen in den USA, Oprah Winfrey, sagte passend dazu: „Meine Persönlichkeit steckt nicht in meinen Oberschenkeln“.

Das Anti-Diät-Konzept nach Susie Orbach geht davon aus, dass Diäten die Entwicklung von Essstörungen begünstigen. Ihr Ziel ist es, dass Betroffene wieder zwischen körperlichem und emotionalem Hunger unterscheiden lernen. Dabei stehen Gefühle vor, bei und nach dem Essen im Fokus und es wird mit Anleitung eines Therapeuten versucht, sie zu durchschauen. Es geht um einen individuellen Weg, der zu eigenverantwortlichem und genussreichem Essverhalten führen soll. In der Psychosomatik gibt es einen Satz: „Wer sich selber keinen Raum gibt, dehnt sich aus“. Die Betroffenen müssen sich also erst einmal selbst wahrnehmen, sich selbst beobachten lernen, um dann wieder spüren zu können, was ihnen gut tut, und was ihnen nicht gut tut.

Essverhalten überdenken

Essen und Trinken sind die einfachsten und schnellsten Methoden, sich etwas zuzuführen. Sowohl bei Langeweile, Wut oder auch bei Einsamkeit kann man sich mit Schokolade oder Wein etwas vermeintlich Gutes tun. Viele essen auch, um sich zu stärken, zum Beispiel wenn sie müde oder angespannt sind, was ja oft andere Ursachen hat. Eine kleine Übung macht deutlich, wie wir selbst Essen und Trinken überhaupt wahrnehmen. Welche Gefühle und Erinnerungen begleiten uns dabei? Stellen Sie sich selbst einmal folgende Fragen, bevor Sie mit dem nächsten Essen beginnen: Wann habe ich bei einer Mahlzeit wirklich Hunger gespürt? Wann bin ich richtig satt gewesen und hab mich nicht „übersatt“ gefühlt? Wann hatte ich wirklich genug

und war zufrieden?

Wer sich darüber Gedanken macht, dem wird die Vielschichtigkeit dieser Empfindungen bewusst. Oft ist es der Hunger nach etwas anderem, vielleicht menschlicher Wärme, Zuneigung, Nähe, Anerkennung, Fröhlichkeit, Heiterkeit und auch einer Sinnhaftigkeit im eigenen Leben, um sich wirklich satt zu fühlen und (endlich) genug zu haben. Überprüfen Sie Ihre eigenen Essgewohnheiten: Notieren Sie die Mahlzeit, die Speise und Ihr Motiv, warum Sie dies jetzt essen. Sie werden erstaunt sein, aus welchen Gründen gegessen wird. Es ist bestimmt nicht immer der Hunger, den wir als „knurrenden Magen“ beschreiben. Wer sich über seine Essgewohnheiten und die wahren Wünsche klar werden will, für den können ein paar Tage Fasten eine bereichernde Erfahrung sein. Besonders hilfreich ist dabei die Frage: „Was kann ich mir Gutes tun, außer zu essen?“

Sinnvoll ist es also, zum einen den in unserer Gesellschaft kultivierten Schlankeitswahn in Frage zu stellen, toleranter gegenüber dem eigenen Körper, aber auch dem anderer zu werden und sich die Hintergründe des eigenen Essverhaltens vor Augen zu führen. Ein entspanntes Genießenkönnen ist der Lohn dafür.

Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph. Karen Nespethal
Beethovenstr. 19
D-50858 Köln

Literatur:

- Göckel R. Warte nicht auf schlanke Zeiten, Kreuz-Verlag, Freiburg 2003
- Orbach S. Anti Diät Buch, Verlag Frauenoffensive; München 1979
- Orbach S. Anti Diät Buch II Praxis, Verlag Frauenoffensive, München 1984
- Wardetzki B. Hunger nach Anerkennung; Kösel-Verlag, München 2006



Die Diplom-Oecotrophologin Karen Nespethal, Jg. 1962, hat eine Praxis für Ernährungstherapie in Köln. Sie ist zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE, Fastenberaterin (UGB) und Fachberaterin für Essstörungen (FZE). Am Frankfurter Zentrum für Essstörungen hat sie eine Ausbildung in Richtung „Anti-Diät“ nach Susie Orbach gemacht und arbeitet erfolgreich mit vielen Patienten. Weitere Schwerpunkten sind die Beratung bei problematischem Essverhalten, Menschen mit Reizdarmproblematik und metabolischem Syndrom.