

DEEPAK CHOPRA



Wonach wir WIRKLICH hungern

*Mit der Chopra-Methode
Erfüllung finden
und dauerhaft abnehmen*

Der
**New York
Times**
Bestseller

G|U

DEEPAK CHOPRA



Wonach wir **WIRKLICH** hungern

*Mit der Chopra-Methode
Erfüllung finden
und dauerhaft abnehmen*



Der
**New York
Times**
Bestseller

Einführung

Was Bewusstsein mit dem
Abnehmen zu tun hat

Warum Sie mit diesem Buch wirklich abnehmen werden

Ein neuer Trend verändert gerade das Leben zahlloser Menschen und das äußert sich auch in den Schlagzeilen der Medien: Ein ehemaliger US-Präsident, geschockt von einem Herzanfall in überraschend jungem Alter, verkündet öffentlich, dass er Veganer geworden ist. Eine erstaunliche Aussage, die Bill Clinton auch noch dadurch unterstreicht, dass er jedem erzählt, wie gut er sich seither fühlt – und wie gut er aussieht. Zugleich belegt eine umfangreiche Studie aus Spanien, dass Menschen mit einer mediterranen Ernährungsweise, also viel Fisch, Nüsse und Olivenöl, ihr Herzinfarkttrisiko um ein Drittel senken können. Das ist das bedeutendste Ergebnis der Ernährungswissenschaft seit Jahren. Alle, die bereits auf rotes Fleisch verzichten, werden nun von der Medizin bestätigt.

Der neue Trend zeigt sich auch in vielen anderen Bereichen: Die Verbraucher akzeptieren Schadstoffe in industriell verarbeiteten Lebensmitteln immer weniger. Das Wort »Bio« ist im Mainstream angekommen. Immer mehr Menschen werden Vegetarier, ein Lebensstil, dessen Vorteile seit Langem bekannt sind. – In einer Umfrage gab die Hälfte aller Britinnen an, sich hauptsächlich vegetarisch zu ernähren. – In einer nachhaltigen Welt haben Pestizide und Herbizide mit ihren umweltschädlichen Folgen keine Daseinsberechtigung mehr. Die Menschen öffnen sich einer ganz neuen Realität und damit entsteht ein völlig neuer Ernährungsstil.

Mich selbst hat dieser Trend vor etwa sechs Jahren erfasst. Ich war schon davor ein »guter« Esser: Ich aß kaum rotes Fleisch und hatte schon lange vorher den Konsum

offenkundiger Gifte wie Tabak und Alkohol stark eingeschränkt. Mir schmeckte, was ich aß, und ich aß, was mir schmeckte. Doch zugleich stieß ich in der medizinischen Fachliteratur täglich auf neue Erkenntnisse. Demzufolge gab es zahlreiche Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Zucker und Fettleibigkeit, Alkohol und Schlafstörungen, einfachen Kohlenhydraten und Diabetes. Viele dieser Forschungsergebnisse betrafen das Problem des Übergewichts. Es türmten sich die Beweise und sie alle wiesen in eine Richtung: Ich musste mich auf die Suche nach der idealen Ernährungsform machen, denn nur aus Gewohnheit und Nachlässigkeit hatte ich es bisher versäumt, aus dem Zusammenspiel von Ernährung, Körper und Geist das Optimale herauszuholen.

Abgesehen davon schleppte ich gute zehn Kilo Übergewicht mit mir herum. Trotz meiner »guten« Essgewohnheiten hatte ich Eingang in die Statistiken gefunden, die zwei Dritteln der Amerikaner Übergewicht oder gar Fettsucht bescheinigen. Dabei hatte ich eine medizinische Ausbildung und halbwegs vernünftige Angewohnheiten, war motiviert, nahm keine gravierenden Schadstoffe zu mir und konnte mir jedes gewünschte Nahrungsmittel kaufen. Ich wusste natürlich, dass eine Diät zwecklos war – man braucht nur die zahllosen Studien zu konsultieren, die immer wieder nachweisen, dass man durch den Jo-Jo-Effekt erst das verlorene Gewicht schnell wieder drauf hat und dann noch ein paar Kilo mehr. Mit diesen zusätzlichen Pfunden warnt uns der Körper: »Du wolltest mir etwas vorenthalten. Tu das nie wieder!«

Die vielen medizinischen Argumente hatten mich mehr als überzeugt. Meine Lösung bestand in einer idealen Ernährungsweise und ich begann damit praktisch von einem Tag auf den anderen:

- Ich verzichtete komplett auf verarbeitete Nahrungsmittel.

- Ich aß reine, natürliche Nahrungsmittel, wenn möglich in Bioqualität.
- Ich trank bereits keinen Alkohol mehr und verbannte nun auch fermentierte Lebensmittel wie Käse.
- Ich ließ raffinierten weißen Zucker weg.
- Ich reduzierte meinen Salzkonsum drastisch.
- Ich strich rotes Fleisch von meinem Speiseplan und beschränkte mich auf Huhn und Fisch, aber mit der Tendenz zum Vegetarismus.
- Ich trank pures Wasser.
- Ich achtete darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen.

Da alles mit allem zusammenhängt, gehörte auch Ausschlafen zu meinem neuen Lebensstil. Schlafmangel bringt zwei Hormone, nämlich Leptin und Ghrelin, die für das Hunger- und Sättigungsgefühl zuständig sind, aus dem Gleichgewicht. Menschen, die schlecht schlafen, neigen dazu, zu viel zu essen, weil ihr Körper ihnen nicht mehr die richtigen hormonellen Botschaften sendet. Auch Bauchfett stört diese beiden Hormone – ein Teufelskreis, der nicht nur ungesund, sondern richtig gefährlich ist.

Ich machte mir keine Sorgen, dass ich zu einem Fanatiker der Reinheit werden könnte. Nichts, was ich aß, war aufgezwungen und ich war nicht getrieben von Ängsten und Sorgen. Es ist einfach eine Tatsache, dass das, was als normale amerikanische Ernährung gilt, in ein absurdes Extrem abgedriftet ist. Ein durchschnittlicher Amerikaner konsumiert jährlich etwa 75 Kilogramm Zucker: eine extreme Menge leerer Kalorien, die verheerende Auswirkungen auf den Insulin- und Zuckerspiegel im Blut haben.

Was industriell verarbeitete Lebensmittel betrifft, von denen sich Amerikaner zu 70 Prozent ernähren, braucht man nur einen Blick in einen Supermarkt zu werfen. Ganze Abteilungen bestehen nur noch aus Keksen, Crackern und

anderen Snacks, aus Erfrischungsgetränken, Tiefkühlpizza und Eiscreme. Der Umsatz zählt: Wenn sich diese Produkte nicht verkaufen würden, bekämen sie nicht so viel Platz in den Regalen.

Es ist *nicht* fanatisch, sich möglichst natürlich zu ernähren und dabei die verfügbaren medizinischen Erkenntnisse zu berücksichtigen – auf nichts anderem beruht der neue Trend in der Ernährung. Wir müssen dem Essen wieder mehr Aufmerksamkeit widmen, denn an Aufmerksamkeit für unsere verkorkste Ernährungsweise hat es die Gesellschaft viel zu lange mangeln lassen.

Ich strebte nach einer neuen Form bewussten und achtsamen Essens und bei allem, was ich in dieser Richtung unternahm, fühlte ich mich sehr, sehr gut. Schon bevor ich (praktisch mühelos) neun Kilo verloren hatte, fühlte sich mein Körper viel leichter an. Ich hörte auf, so unbedachte Dinge zu tun, wie während des Essens ans Handy zu gehen – schließlich soll man das, was man isst, auch rundum genießen. Aber zugleich versagte ich mir auch nichts. Jede Mahlzeit verschaffte mir ein Gefühl der Befriedigung, weil mein Essen nun mit den Bedürfnissen meines Körpers im Einklang stand, und das wiederum hob meine Laune. Obwohl ich schon immer ein energiegeladener Mensch war, fühlte ich mich nun kraftvoll und beschwingt wie nie zuvor.

Doch vor allem bestätigten mich die Reaktionen meiner Mitmenschen. Als ich vom achtsamen Essen sprach, nickten sie nur. Die meisten waren den Weg, auf dem ich mich befand, bereits gegangen. Dieser Trend war also tatsächlich präsent und fand immer mehr Anhänger. Mit ein wenig Abstand wurde mir bewusst, dass die Wende schon erreicht und die Botschaft im kollektiven Bewusstsein angekommen war. Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, war ich fest davon überzeugt, dass noch viel mehr Menschen diesen Weg beschreiten wollten. Man musste ihnen keine neuen Glaubenssätze eintrichtern, weil eine gesunde Ernährung

bereits ihr Ziel war – es gab nur ein paar Dinge, die sie immer noch davon abhielten, dieses Ziel auch zu erreichen:

- ihre schlechten Gewohnheiten und ihre Konditionierung,
- die Angst vor der Veränderung und vor der Ablehnung dieser Veränderung durch die Familie,
- der unbeirrbare Glaube, dass die nächste Diät ganz bestimmt funktionieren würde,
- die Mutlosigkeit aufgrund ihres Übergewichts,
- eine lange Reihe von Misserfolgen beim Abnehmen,
- Heißhunger auf salziges, süßes oder fettes Essen,
- ständiger Zeitdruck, der zum Griff nach Fertigprodukten und Snacks oder zum Stopp bei McDonald's verführt.

Angesichts dieser langen Liste von Blockaden im Leben von Millionen von Menschen ist es erstaunlich, dass der neue Ernährungsstil überhaupt schon so verbreitet ist. Man braucht sich nur die Fernsehwerbung anzusehen. Während Schlüsselwörter wie »natürlich«, »light« oder »mit wertvollen Inhaltsstoffen« den Verkauf von Nahrungsmitteln ankurbeln sollen, die fast ausschließlich industriell verarbeitet sind, geht die Werbung für frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Bioprodukte praktisch gegen null.

Um die Blockaden zu überwinden, die zu Ihrem leichten oder auch starken Übergewicht geführt haben, werde ich nicht die Ratschläge über gesunde Ernährung wiederholen, die seit Jahrzehnten gegeben werden. Diese Ratschläge sind alle gut – was fehlt, ist der Weg zur Veränderung. Dabei ist unser Bewusstsein der Schlüssel, weil wir alle ganz stark darauf konditioniert sind, unserem Körper auf die folgende Weise Schaden zuzufügen:

- Wir essen unbewusst und interessieren uns nicht für die Inhaltsstoffe unserer Nahrung.
- Wir haben die Kontrolle über unseren Appetit verloren.

- Wir neigen zu immer größeren Portionen und volleren Tellern.
- Wir essen aus emotionalen Gründen, beispielsweise um den Alltagsstress zu kompensieren.
- Wir streben nach der schnellstmöglichen Befriedigung unseres Heißhungers.

All diese Blockaden haben ihren Ursprung am gleichen Ort: in unserem Geist. Unser Körper spiegelt die Entscheidungen, die wir unser Leben lang treffen. Wissen ist wichtig, aber immer mehr gute Ratschläge sind nicht der richtige Weg zu einer gesunden Ernährung. Der richtige Weg ist ein Wandel unseres Bewusstseins.

Deshalb habe ich beschlossen zu zeigen, wie wir unser Bewusstsein verändern können und wie wir dahin gelangen. Alles andere, auch die besten Ratschläge, die vielleicht sogar zu einem gesünderen Essverhalten führen, werden uns immer in einer sehr beschränkten Vorstellung unseres Körpers gefangen halten. Auch ein konsequent »guter« Esser, der bestimmten Regeln folgt und sie nie bricht, befindet sich nicht unbedingt in einer sehr glücklichen Situation. Doch durch einen Wandel Ihres Bewusstseins können Sie sämtliche Ihrer eingefahrenen, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen ganz leicht ändern. Denn Sie können nichts kontrollieren, dessen Sie sich nicht bewusst sind. Wenn Sie in Ihrem Schuh ein Steinchen haben, dann entfernen Sie es sofort, weil Ihr Schmerzempfinden Ihnen signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Schlechte Ernährung ist etwas anderes. Meistens werden dabei keine Schmerzsignale gesendet und sie richtet ihre Schäden schleichend und unsichtbar an. Um zu bemerken, was in Ihrem Inneren falsch läuft, müssen Sie eine neue Stufe des Bewusstseins erreichen. Erst dann können Sie zur Veränderung schreiten.

Wenn Sie also übergewichtig sind, sich träge fühlen, Ihr Energielevel sehr niedrig ist oder Sie unter einem negativen

Körperbild leiden, weil Sie sich daran erinnern, um wie viel besser Sie aussahen und sich fühlten, als Sie jünger waren, dann ist dies genau das richtige Buch für Sie. Es hält viele Überraschungen und Entdeckungen für Sie bereit: Die wichtigste davon ist vielleicht die, dass das Idealgewicht der natürlichste Zustand ist, in dem Sie sich befinden können. Auf Ihrem Weg in ein besseres Leben, weit über den Gewichtsverlust hinaus, kann Ihr Körper Ihr Verbündeter werden. Das Bewusstsein bietet viele unerwartete Lösungen an – ich nenne das angewandte Weisheit.

Begeben wir uns auf diese aufregende Reise! Sie werden sich dem neuen Trend mit großem Enthusiasmus anschließen, wenn Sie erst wissen, wie viel besser Sie aussehen und sich fühlen werden.

ERNÄHRUNG, GEWICHT UND HUNGER

Sie haben zwei Möglichkeiten, um wieder Ihr Idealgewicht zu erlangen: Sie können eine Diät machen oder etwas ganz anderes. In diesem Buch geht es um dieses Andere. Diäten führen selten zum angestrebten Ziel, weil sie auf einer falschen Form der Motivation gründen. Sie führen auf den Weg der Selbstverleugnung und Entbehrung. An jedem einzelnen Diättag kämpfen Sie gegen den Hunger und um Ihre Selbstkontrolle. Gibt es eine unbefriedigendere Art zu leben?

Abnehmen kann nur erfolgreich sein, wenn es etwas Befriedigendes ist: Das ist dieses Andere – und es funktioniert, nachdem alle Diäten versagt haben. Wenn Sie die Hungersignale Ihres Körpers wieder ins Gleichgewicht bringen, wird Ihr Essimpuls sich von Ihrem Feind in Ihren Verbündeten verwandeln.

Wenn Sie darauf vertrauen, dass Ihr Körper weiß, was Sie brauchen, wird er für Sie sorgen, statt gegen Sie zu kämpfen. Ihr Geist und Ihr Körper müssen wieder

verständliche Botschaften austauschen – das ist der zentrale Punkt.

Als Mediziner habe ich gelernt, Hunger als den steigenden und sinkenden Spiegel bestimmter Hormone zu interpretieren. Hunger ist eine der stärksten chemischen Botschaften, die der Körper an das Gehirn sendet. Es sollte eigentlich nicht passieren, dass man direkt nach einer Mahlzeit wieder Hunger verspürt oder dass eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag eine zweite oder dritte nach sich zieht. Trotzdem ist mir das schon passiert – ebenso wie Millionen anderen Menschen –, was bedeutet, dass das *Hungergefühl* da sein kann, auch wenn kein tatsächlicher Bedarf an Nahrung besteht.

Es ist dieses Hungergefühl, das Sie beeinflussen müssen, wenn Sie feststellen, dass Sie übermäßig essen. Gelüste und scheinbarer Hunger sind etwas anderes als die Versorgung Ihres Körpers mit dem nötigen Brennstoff. Ihr Körper ist viel komplexer als ein spritfressendes Auto, er ist die äußere Form, die erzeugt wird von unzähligen Botschaften, die zwischen ihm und Ihrem Gehirn hin- und hergehen. Im Akt des Essens spielen Ihr Selbstbild, Ihre Gewohnheiten, Ihre Konditionierung und Ihre Erinnerungen eine Rolle. Der Geist ist der Schlüssel zum Gewichtsverlust, denn wenn der Geist zufrieden ist, verlangt der Körper nicht nach zu viel Essen.

Ein Ansatz, der Geist *und* Körper einbezieht, wird deshalb funktionieren, weil er nur eines von Ihnen verlangt: *Finden Sie Ihre Erfüllung*. Essen allein kann dafür nicht sorgen, denn um Erfüllung zu finden, müssen Sie vieles nähren:

- Ihren Körper mit gesundem Essen,
- Ihr Herz mit Freude, Mitgefühl und Liebe,
- Ihren Geist mit Wissen,
- Ihre Seele mit Gelassenheit und Selbst-Bewusstheit.

Das Bewusstsein macht diese vielfältige Erfüllung möglich. Wenn Sie sie jedoch vernachlässigen, dann wird sie mit der

Zeit unerreichbar.

Auch wenn es paradox klingt: Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie Ihr Selbst füllen. Wenn Sie erfüllt sind von anderen Formen der Befriedigung, dann wird Essen für Sie nicht länger ein Problem sein. Dass Essen glücklich macht, ist eigentlich ganz natürlich. Übermäßiges Essen ist es jedoch nicht. Seit Urzeiten feiern wir das Leben in Form von Festessen; manche dieser Feiern, zum Beispiel zur Hochzeit oder Pensionierung, können zum Höhepunkt im Leben eines Menschen werden. Und welches Kind strahlt nicht, wenn man ihm den Geburtstagskuchen überreicht? Aber die Freude, die Essen vermittelt, macht übermäßiges Essen zu einem ganz speziellen Problem. Ein Glücksgefühl, das eigentlich guttut, kann sich auch in etwas Schädliches verwandeln, wenn der Pfad zwischen Essen und Glück auf Abwege führt:

*Normales Essverhalten → Übermäßiges Essen →
Fressattacken → Esssucht*

- **Normales Essverhalten** fühlt sich ohne Einschränkungen gut an.
- **Übermäßiges Essen** fühlt sich nur kurzfristig gut an, hat aber langfristig schädliche Folgen.
- **Fressattacken** fühlen sich überhaupt nicht gut an, weil Reue, Schuldgefühle und Frustration sofort einsetzen.
- **Esssucht** verursacht Leiden, ruiniert die Gesundheit und zerstört das Selbstwertgefühl.

Der Abweg, der zum Übergewicht führt, beginnt mit etwas eigentlich Positivem: der Eigenschaft unserer Nahrung, uns gutzutun. (Das trifft auf Drogen und Alkohol nicht zu, die auch dann toxisch wirken, wenn man nicht abhängig ist.) Essen nährt uns, und wenn unser Essverhalten gestört ist, dann sind wir hin- und hergerissen zwischen dem kurzfristigen Lustgewinn (wie zum Beispiel einem Mundvoll

köstlichem Schokoladeneis) und dem langfristigen Leid (den vielen Nachteilen langjährigen Übergewichts).

Doch warum gleitet normales Essverhalten ab in übermäßiges Essen? Die Antwort ist einfach: Es liegt an einem Mangel an Erfüllung. Man beginnt, mehr zu essen, um einen Mangel an anderer Stelle zu kompensieren.

Wenn ich heute auf meine Erfahrungen als junger Arzt Mitte zwanzig zurückblicke, wird mir klar, wie sich schlechte Essgewohnheiten ganz langsam einschleichen. Ich kam üblicherweise ziemlich gestresst von einer anstrengenden Schicht aus dem Krankenhaus. Während ich den Kopf noch voll hatte mit einem Dutzend Patienten, einige von ihnen in sehr kritischem Zustand, erwarteten mich zu Hause meine liebevolle Frau und das von ihr zubereitete Abendessen.

Für die nötige Kalorienzufuhr musste ich mich nur an den gedeckten Tisch setzen. Die Probleme entsprangen jedoch meiner Lebenssituation. Bei der Arbeit steuerte ich bestenfalls die Kaffeemaschine an und schnappte mir immer im Vorübergehen irgendeine Kleinigkeit zu essen. Aufgrund des Schlafmangels achtete ich nicht wirklich darauf, was ich zu mir nahm. Kaum war ich dann zu Hause, machte ich mir erst mal einen Drink, und irgendwo lag immer eine angebrochene Packung Zigaretten.

In den Siebzigern war ich ein ganz normaler männlicher Werktätiger und hatte die gleichen Angewohnheiten wie alle anderen jungen Ärzte, die ich kannte. Ich konnte mich sehr glücklich schätzen, dass ich zu Hause eine liebende Gattin und zwei wundervolle kleine Kinder hatte. Doch die Gier, mit der ich mich auf das schmackhafte häusliche Abendessen stürzte, und die anderen typischen Symptome des Stress-Essens festigten ein völlig falsches Verhaltensmuster. Ironischerweise hielt ich mich damals bereits für einen sehr bewussten Menschen.

Mir brachte schließlich die Wende, dass ich noch sehr viel mehr Bewusstsein entwickelte und deshalb schlage ich diese Methode hier vor. Egal wie sehr ein Körper auch

malträtirt wurde, er kann sein Gleichgewicht wiederfinden. Die erste Regel lautet, der Natur nicht mehr in die Parade zu fahren, denn im natürlichen Zustand kontrolliert das Gehirn den Hunger automatisch. Wenn der Blutzucker unter einen bestimmten Level fällt, geht eine Botschaft an ein nur mandelgroßes Gehirnareal namens Hypothalamus, das den Hunger reguliert. Die Hormone, die der Hypothalamus daraufhin ausschüttet, verursachen das Hungergefühl und sobald man genug gegessen hat, versiegt der Hormonfluss und das Hungergefühl verschwindet. Dieser Regelkreis zwischen Blut und Gehirn funktioniert seit Millionen von Jahren ganz automatisch. Alle Wirbeltiere haben einen Hypothalamus, was sehr sinnvoll ist, weil Hunger etwas Grundlegendes, etwas Existenzielles ist.

Beim Menschen jedoch ist dieser Automatismus sehr stör anfällig. Unsere emotionale Verfassung kann dazu führen, dass wir entweder sehr viel essen wollen oder auch gar nichts essen können. Wir können abgelenkt werden und vergessen, etwas zu essen, wir können aber auch vom Essen geradezu besessen sein und den ganzen Tag an nichts anderes denken. So oder so sind wir immer auf der Suche nach Befriedigung. Doch abgesehen vom Essen können wir viele andere Dinge als erfüllend empfinden. Verlangen entsteht aus einem Bedürfnis und das beginnt bei ganz grundlegenden Anliegen:

- Jeder Mensch möchte sicher und geborgen sein.
- Jeder Mensch möchte genährt werden.
- Jeder Mensch möchte geliebt und geschätzt werden.
- Jeder Mensch möchte ein von Sinn und Bedeutung erfülltes Leben.

Wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, ist Essen nur eine von vielen Freuden des Lebens. Aber sehr viele Menschen kompensieren durch übermäßiges Essen das, was sie wirklich wollen. Sie tauschen das eine gegen das andere

aus, ohne dass sie es merken. Ob das auch auf Sie zutrifft, können Sie anhand folgender typischer Anzeichen feststellen:

- Sie fühlen sich erst sicher, wenn zu viel Essen Sie träge gemacht hat. Diese Trägheit verschafft Ihnen vorübergehend eine gewisse Ruhe.
- Sie fühlen sich nur genährt, wenn Ihre Geschmacksknospen durch Zucker, Salz und Fett stark stimuliert werden.
- Sie fühlen sich nicht geliebt und geschätzt und lassen sich durch das Essen selbst etwas Liebe zuteilwerden.
- Ihrem Leben fehlt der Sinn, aber zumindest beim Essen können Sie dieses Gefühl der Leere für eine Zeit lang vergessen oder verdrängen.

Wenn man den Fokus nicht nur auf Diäten und Kalorien beschränkt, wird man feststellen, dass die Geschichte des Übergewichts in den Industrienationen eine Geschichte fehlender Erfüllung ist. Uns stehen die besten Nahrungsmittel zur Verfügung, doch wir stopfen uns mit den schlechtesten voll. Wir haben so großartige Möglichkeiten, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln, doch wir fühlen uns innerlich leer.

Es ist mein Ziel, Sie in einen Zustand der Erfüllung zu versetzen, denn sobald Sie auf diesem Weg sind, werden Sie nicht mehr aus den falschen Gründen essen. Die Methode ist einfach, aber umfassend: Um abzunehmen, muss Ihnen jeder Schritt in diese Richtung Befriedigung verschaffen. Sie brauchen dafür keine Psychoanalyse. Sie können damit aufhören, sich obsessiv mit Ihrem Körper zu beschäftigen und sich Ihrer Enttäuschung und Frustration hinzugeben.

Es gilt nur ein Prinzip: *Im Leben geht es um Erfüllung.* Wenn Ihr Leben nicht erfüllt ist, wird Ihr Bauch nie ersetzen können, was Ihnen fehlt.



TEST

Was löst bei Ihnen übermäßiges Essen aus?

Die verbreitetsten Auslöser für übermäßiges Essen sind in der folgenden Liste aufgeführt. Manche lassen sich leichter ausschalten als andere. Überprüfen Sie, welches die typischen Gründe sind, warum Sie essen, auch wenn Sie nicht hungrig sind. Markieren Sie alle, die Ihrer Ansicht nach auf Sie zutreffen.

Typ A: Ich neige zu übermäßigem Essen,

- wenn ich bei der Arbeit sehr eingespannt oder abgelenkt bin.
- wenn ich in Eile und auf dem Sprung bin.
- wenn ich müde bin, weil ich nicht genug Schlaf bekommen habe.
- wenn ich mit Leuten zusammen bin, die essen.
- wenn ich in einem Restaurant bin.
- wenn ich vor dem Fernseher oder Computer sitze und meine Hände etwas zu tun brauchen.
- wenn ein gefüllter Teller vor mir steht und ich das Gefühl habe, ich muss ihn leer essen.

Typ B: Ich neige zu übermäßigem Essen,

- wenn ich deprimiert bin.
- wenn ich einsam bin.
- wenn ich mich nicht attraktiv fühle.
- wenn ich ängstlich oder besorgt bin.
- wenn ich schlecht über meinen Körper denke.

- wenn ich unter Stress stehe.
- wenn ich Trost brauche.

AUSWERTUNG

Wenn alle oder die meisten Punkte, die Sie markiert haben, vom **Typ A** sind, sind die Auslöser für Ihr Essverhalten leichter in den Griff zu bekommen. Sie sollten Ihren Essgewohnheiten mehr Aufmerksamkeit schenken. Sie werden leicht durchschauen, dass Sie essen, ohne hungrig zu sein, weil Ihr Hauptproblem die Ablenkung ist. Sobald Sie sich nur auf eine Mahlzeit konzentrieren, werden Sie das unbewusste Essen unter Kontrolle bringen.

Wenn alle oder die meisten Punkte, die Sie markiert haben, vom **Typ B** sind, dann hungern Sie nach etwas anderem als Essen. Darauf mehr Aufmerksamkeit zu verwenden, wird die beste Methode sein, um abzunehmen.

Entscheidend ist nur, keine Diät anzufangen. Ihr Weg besteht auf keinen Fall darin, sich etwas zu versagen, sondern Befriedigung zu finden in anderen Bereichen als dem Essen.

»WONACH HUNGERE ICH?«

Wir alle haben komplizierte Lebensgeschichten und die besten Vorsätze werden zunichte, weil es uns schwerfällt, uns zu ändern. Schlechte Gewohnheiten sind ebenso hartnäckig wie schlechte Erinnerungen, obwohl wir sie doch so gerne loswerden würden. Doch Sie haben eine wichtige Motivation auf Ihrer Seite: Ihren Wunsch, glücklich zu sein. Ich definiere Glück als den Zustand der Erfüllung und jeder möchte Erfüllung finden. Wenn Sie sich auf diese grundlegende Motivation konzentrieren, lassen sich alle

Entscheidungen, die Sie treffen, auf eine Frage reduzieren: *»Wonach hungere ich?«* Sie können es sich selbst mit einem einfachen Test beweisen: Wenn Sie das nächste Mal zum Kühlschrank gehen, um etwas zu essen, halten Sie einen Augenblick inne. Überlegen Sie: Warum ist Ihnen nach Essen? Darauf gibt es nur zwei Antworten:

- 1.** Sie sind hungrig und brauchen etwas zu essen.
- 2.** Sie versuchen, eine Leere zu füllen und Essen ist inzwischen für Sie die einfachste Möglichkeit.

Ihre wahren Wünsche werden Sie in die richtige Richtung lenken, während falsche Wünsche in die falsche Richtung führen. Die moderne Medizin weiß eine ganze Menge über die Auslöser des Essimpulses. Ihr Körper schüttet Hormone und Enzyme aus, um das Hungerzentrum in Ihrem Gehirn mit Ihrem Magen und Ihrem Verdauungstrakt zu vernetzen. Als Baby war das der einzige Auslöser, auf den Sie reagiert haben: Sie weinten, weil Sie Hunger hatten. Inzwischen könnte es umgekehrt sein: Sie würden am liebsten weinen und werden stattdessen hungrig.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir eine Menge neuer Auslöser, von denen ein Baby noch nichts weiß. Depressionen sind beispielsweise ein Auslöser für übermäßiges Essen, ebenso wie Stress, ein plötzlicher Verlust, unterdrückte Wut und vieles andere. Für welche Auslöser sind Sie am empfänglichsten? Davon haben Sie vermutlich nur eine vage Vorstellung. Die meisten Menschen kennen die Auslöser ihres Essverhaltens gar nicht, weil sie ihnen nicht bewusst sind – genau darum sind sie so mächtig. Man reagiert auf sie, ohne nachzudenken.



WERDEN SIE AKTIV!

Erkennen Sie den Auslöser, bevor Sie essen

Nun, da Sie die Auslöser kennen, können Sie sie im Auge behalten. Sie brauchen nicht gegen Ihren Hunger anzukämpfen, sondern nur Ihrem Gehirn genug Zeit zu lassen, eine Entscheidung zu treffen. Statt ferngesteuert wie ein Roboter nach etwas Essbarem zu greifen, geben Sie sich die Gelegenheit, das zu tun, was Sie wirklich wollen. Zunächst ist dazu einfach ein Augenblick der Achtsamkeit, der Selbst-Bewusstheit nötig. Immer wenn Sie im Begriff sind, außerhalb der Mahlzeiten etwas zu essen, absolvieren Sie folgende Schritte:

- 1 Halten Sie inne und atmen Sie tief ein und aus.
- 2 Überprüfen Sie, ob einer der üblichen Auslöser, die Sie schon längst kennen, Ihren Hunger verursacht, zum Beispiel:
 - *Langeweile,*
 - *Ruhelosigkeit,*
 - *Traurigkeit,*
 - *das Bedürfnis nach Zerstreuung.*
- 3 Wenn Sie einen dieser Auslöser identifiziert haben, fragen Sie sich, ob Sie jetzt wirklich etwas essen müssen. Vielleicht finden Sie eine alternative Tätigkeit, die Ihre Reaktion auf den Auslöser einfach ein bisschen nach hinten verschiebt oder überflüssig macht, zum Beispiel:
 - *etwas im Haushalt erledigen,*
 - *einen Freund anrufen,*
 - *E-Mails lesen und beantworten,*

- *ein Buch lesen,*
- *ein Glas Wasser trinken.*

Jede harmlose Art der Ablenkung ist hilfreich. Ihr Ziel dabei ist, vor der automatischen Reaktion auf einen Auslöser eine Pause einzulegen. Wenn Sie danach immer noch hungrig sind, dann essen Sie ruhig. Aber gewöhnen Sie sich an, Ihre Auslöser auf diese Weise zu identifizieren – es ist der erste Schritt auf Ihrem Weg, sie auszuschalten, und verschafft Ihnen deutlich mehr Entscheidungsfreiheit.

Bevor ich anfing, mich mit dem Problem des übermäßigen Essens zu beschäftigen, habe ich mir eines geschworen: Die Methode sollte *hier und jetzt* funktionieren. Ein großes Manko an Diäten ist nämlich, dass man sich heute unglücklich macht mit dem Versprechen, dafür morgen glücklicher zu sein. Aber so funktioniert Verlangen nicht. »Wonach hungere ich?«, ist eine ganz und gar gegenwärtige Frage. Der Impuls, den Sie verspüren, kann auf wenige Basiskategorien heruntergebrochen werden:

- Sie hungern nach Essen.
- Sie möchten mit Nahrung eine emotionale Leere füllen.
- Sie möchten eine geistige Leere füllen (zum Beispiel ein schwaches Selbstbewusstsein, ein schlechtes Körperbild, ein Gefühl des Versagens oder der Frustration).
- Sie möchten eine seelische Leere füllen. (Das ist der spirituelle Impuls.)

All das sind starke Beweggründe, die von Ihrem Verlangen befeuert werden. Sobald Sie Ihr Verlangen in die richtige Richtung lenken, kann echte Verwandlung stattfinden. Wir alle folgen täglich dem Pfad des Verlangens. Der Impuls, aus unserem Leben mehr herauszuholen, ist natürlich und tief in uns verwurzelt. In diesem Buch werden Sie herausfinden, wonach genau Sie hungern. Sobald Sie das wissen, wird sich

ein Weg abzeichnen, der Ihrem Geist, Ihrem Körper und Ihrer Seele entspricht und Sie verwandeln wird:

- Sie werden nur dann essen, wenn Sie nach Essen hungern.
- Sie werden nicht essen, wenn das, wonach Sie hungern, etwas Emotionales ist wie Trost, Sicherheit, Liebe, die Bindung an andere Menschen oder Freude.
- Sie werden nicht essen, wenn das, wonach Sie hungern, ein sinn- und zweckerfülltes Leben ist, in dem Sie Ihre Ziele verfolgen und auch erreichen. Das sind Bedürfnisse Ihres Geistes.
- Sie werden nicht essen, wenn das, wonach Sie hungern, etwas Spirituelles ist, beispielsweise Erleuchtung oder eine höhere Bestimmung.

DIÄTEN SIND IMMER DER FALSCHER WEG

»Das klingt ja alles gut und schön, aber ehrlich gesagt will ich einfach nur wissen, was ich essen darf und was nicht«, so werden vermutlich einige Leser denken. Doch ich weiß genau, wohin das führt: Crashdiäten sind die Hoffnung auf eine schnelle Lösung. Was aber tatsächlich passiert, zeigt folgendes Beispiel:

Karen ist eine attraktive Frau mittleren Alters. Sie steht vor dem Spiegel und runzelt bei ihrem Anblick die Stirn. Vor der Hochzeit ihrer Tochter in zwei Wochen möchte sie noch fünf Kilo abnehmen – ein Vorhaben, das sie keinesfalls entmutigt. Als sie 20 war, konnte sie mit Saftfasten übers Wochenende 5 Pfund loswerden. Und was damals funktioniert hat, wird jetzt auch funktionieren.

Ja, es funktioniert, jedenfalls beinahe. Bis zur Hochzeit ihrer Tochter hat sie sieben Pfund abgenommen. Auch wenn sie dabei halb verhungert ist, jetzt kann sie feiern. Allerdings ist ihr nicht bewusst, dass sie in eine Falle getappt ist. Ihre alten Essgewohnheiten werden ebenso schnell wiederkehren wie ihr Übergewicht. Stellen Sie sich vor, wie

Karen am nächsten Tag vor dem Kühlschrank steht, während bei ihrer Geist-Körper-Verbindung die folgende Botschaft eintrifft: »Gott sei Dank ist die Hochzeit jetzt vorbei und ich kann mich entspannen. Ich habe mir große Mühe gegeben und eine Belohnung verdient. Und diese ganzen Essensreste! Ich kann ja nicht bis an mein Lebensende hungern. Außerdem wäre es schade um das gute Essen.«

Angesichts dieser Botschaft stehen die Chancen schlecht, dass Karen sich ein schönes, großes Stück Hochzeitskuchen verkneift. Der Kopf findet immer eine Entschuldigung, wenn Sie entscheiden, zu viel zu essen. Dass Karen durch eine zweiwöchige Crash-Diät abgenommen hat, bedeutet wenig angesichts ihrer lebenslangen falschen Essgewohnheiten, die zu immer mehr Übergewicht führen.

Wir alle sind ganz wild auf Diäten, wir hätten zu gerne eine Wunderpille, die die Folgen jahrelanger schlechter Gewohnheiten einfach verschwinden lässt. Folglich verhalten wir uns völlig schizophren. Auf der einen Seite werden zum Beispiel in Amerika elf Prozent aller Mahlzeiten in Schnellrestaurants verspeist, obwohl diese doch der Inbegriff fetter, kalorienreicher Nahrung sind. Auf der anderen Seite sind wir praktisch ständig auf Diät oder verstoßen gerade gegen eine ihrer Regeln. Crashdiäten schließen eine Art selbst gewählten Gedächtnisverlust ein: Wir vergessen, was gestern schon nicht funktioniert hat, damit wir wieder auf die allerneueste Wunderdiät reinfallen können.

Mit Abstand betrachtet ist es schon erstaunlich, dass die Menschen genau das Gegenteil von dem tun, was bekanntermaßen gut für sie ist. Man kann es überall beobachten: Da verkündet jemand, dass er fünf Kilo abnehmen möchte, greift aber eine Stunde später, kaum dass er im Restaurant am Tisch sitzt, nach Brot und Butter. Nach dem Motto »nur dieses eine Mal« beschließt er die Mahlzeit noch mit einem üppigen Nachtisch. 2013 konstatierte ein Bericht des staatlichen amerikanischen

Gesundheitsamts (Center for Disease Control and Prevention) zwar eine leichte Reduzierung der Kalorienzufuhr bei Schulkindern (zwischen vier und sieben Prozent), aber dennoch keinen Rückgang beim Übergewicht, was mit dem gleichzeitigen Rückgang körperlicher Aktivitäten erklärt wurde. Obwohl der Konsum von Fast Food in Amerika im vergangenen Jahrzehnt um zwei Prozent gesunken ist, haben die als fettleibig eingestuft Menschen im gleichen Zeitraum sogar noch Gewicht zugelegt. Es gibt ein wichtiges Internet-Selbsthilfeforum für Menschen, denen es gelungen ist, ihr Gewicht drastisch zu reduzieren. Dort betrachtet man das Problem ebenso wie die Anonymen Alkoholiker den Alkoholismus als eine Sucht: Übermäßiges Essen ist eine Krankheit, bei der immer Rückfälle drohen. Wer erst einmal davon befallen ist, muss sich mit lebenslangen Anfechtungen abfinden und immer auf der Hut sein, um ihnen zu widerstehen. Und das heißt, jede Kalorie zu zählen und jeden Ausrutscher als Vorzeichen eines drohenden Kontrollverlusts zu deuten. Ich will diese Herangehensweise nicht kritisieren, aber eine Alternative zu dieser Suchtauffassung anbieten.

Bei einer Diät tut man genau das, was vorher schon nie funktioniert hat.

Bei mir hat die beständige Konzentration auf das, was ich wirklich wollte, geholfen. In allererster Linie wollte ich zu einem normalen, gesunden Essverhalten zurückfinden - *und es für immer beibehalten*. Wir alle wissen, dass Letzteres das eigentliche Problem ist. Die Ärzte sprechen von Non-Compliance, wenn der Patient die therapeutisch notwendigen Regeln nicht einhält. Ihm wird etwas verordnet - ausgewogen mit viel Obst und Gemüse und wenig rotem Fleisch zu essen, regelmäßig Sport zu treiben, das Rauchen

und übermäßigen Alkoholkonsum aufzugeben –, aber nach einigen Tagen, Wochen oder Monaten sind die alten Gewohnheiten wieder da. Gute Ratschläge zum Abnehmen sind allgegenwärtig und dennoch sind 70 Prozent aller Amerikaner übergewichtig oder fettleibig.

Keiner von uns handelt absichtlich selbstzerstörerisch. Nein, wir folgen den guten Ratschlägen deshalb nicht, weil viel zu essen sich einfach besser anfühlt, als sich etwas zu versagen oder echten Sport zu betreiben. Ein Becher fettes Popcorn setzt einen primitiven, aber wirkungsvollen Mechanismus im Gehirn in Gang – im Gegensatz zum Gedanken an fünf Kilometer Jogging. In einem gemütlichen Restaurant mit Freunden beim Nachtisch zu sitzen, fühlt sich gesellig und heimelig an – im Gegensatz zu einer Trainingseinheit im Fitnessstudio.

Die Aussage, dass Diäten nicht funktionieren, hören wir seit Jahrzehnten und sie ist absolut richtig. Alle Langzeitstudien zeigen, dass weniger als zwei Prozent derer, die eine Diät hinter sich haben, überhaupt nennenswert abnehmen (das heißt, mindestens zehn Kilo) und das Gewicht dann zwei Jahre lang halten konnten. Es mangelt uns nicht gänzlich an Willenskraft – das Scheitern wohnt vielmehr dem Konzept der Diät selbst inne. Denn was ist der erste Impuls bei einer Diät? Sich etwas zu versagen: Man reduziert die Kalorienzufuhr drastisch, man kämpft gegen Heißhunger an und schwört sich, eine Woche lang von etwas wie Weizengrassaft zu leben. Doch diese Entbehrung reißt nur ein zusätzliches Loch: Statt sich traurig, einsam oder ungeliebt zu fühlen, fühlt man sich traurig, einsam, ungeliebt und zugleich dem Hungertod nahe.

Ich verstehe durchaus, warum Menschen auf Entbehrung setzen: Ein körperliches Problem verlangt nach einer körperlichen Lösung. Die überflüssigen Pfunde sieht man jedes Mal, wenn man in den Spiegel sieht. Die dahinter verborgene Leere nicht. Wenn also zu viel zu essen einen Mangel an Selbstkontrolle bedeutet, dann bedeutet die

Entbehrung scheinbar einen Durchbruch in Sachen Selbstkontrolle: »Ich finde Brokkoli mit Zitronensaft zwar grässlich, aber ich zwingen mich halt dazu.« Aber jedes weitere Elend macht das Problem nur noch schlimmer.

Denken Sie an die schöne Szene in dem Film *Frühling für Hitler*, in der es Schauspieler Zero Mostel in seiner Rolle trotz aller Mühen nicht gelingt, den panisch nach Luft schnappenden Gene Wilder zu beruhigen:

»Ich bin hysterisch! Wenn das erst mal losgeht, kriege ich das nicht mehr in den Griff!«, schreit Wilder.

In seiner Hilflosigkeit schüttet Mostel ihm ein Glas kaltes Wasser ins Gesicht.

Wilder erstarrt: »Ich bin hysterisch! Und jetzt bin ich auch noch nass!«, kreischt er.

Noch immer ratlos verpasst Mostel ihm eine Ohrfeige.

»Jetzt habe ich Schmerzen! Bin nass! Und immer noch hysterisch!«, jammert Wilder.

Das sollte Sie daran erinnern, dass es niemals zu etwas führt, wenn Sie dafür sorgen, dass es Ihnen noch schlechter geht als zuvor. Darum machen Sie ruhig die nächste Trenddiät – meinetwegen sogar, während Sie dieses Buch lesen, denn sobald Ihnen klar wird, dass Erfüllung besser ist als Entbehrung, werden Crashdiäten keine Versuchung mehr für Sie sein. Das Geheimnis meiner Herangehensweise besteht nämlich darin, dass das Abnehmen mit einem wachsenden Gefühl der Zufriedenheit Hand in Hand geht.

Die Geist-Körper-Verbindung

Um herauszufinden, wonach Sie wirklich hungern, müssen Sie Geist und Körper wieder zusammenführen, müssen hinter den oben erläuterten simplen Kreislauf blicken, der Ihren Hungerimpuls über den Hypothalamus steuert. Denn weil Sie sich über ganz einfache Signale Ihres Körpers hinwegsetzen können, beschäftigt sogar etwas so Elementares wie Hunger Ihr gesamtes Gehirn.

Nicht jeder hat die natürliche Steuerung des eigenen Appetits durcheinandergebracht. Wir alle kennen Menschen, deren Gewicht seit ihrer späten Teenagerzeit nicht mehr schwankte. Solche Leute sagen zum Beispiel:

- »Mein Körper sagt mir, was er braucht. Entsprechend esse und trinke ich.«
- »Wenn ich zwei Kilo zunehme, fühle ich mich einfach unwohl.«
- »Ich treibe Sport, weil ich mich damit so gut fühle.«

Wenn die Geist-Körper-Verbindung korrekt arbeitet, wurzeln in ihr solche Überzeugungen. Wenn sie nicht richtig funktioniert, wenn es in dieser Verbindung einen Kurzschluss gibt, dann bestimmen auch schlechte Gewohnheiten über den Körper. Es werden die falschen Signale gesendet und während der Körper dicker wird, aus dem Gleichgewicht gerät und schließlich erkrankt, ignoriert der Geist diese Krankheitszeichen. Sehen wir uns genauer an, warum das passiert.

Stellen Sie sich vor, dass drei Telefongespräche in einer Zentrale zusammenlaufen: So können Sie sich die Schnittstelle der drei Hauptareale Ihres Gehirns vorstellen. Jeder dieser Bereiche hat etwas zu sagen, alle drei senden ihre neuronalen Botschaften zur gleichen Zeit, doch jeder

sucht eine andere Art von Befriedigung. Die *niedrigeren Hirnareale* sind befriedigt, wenn Sie sich körperlich gut fühlen. Das *limbische System* ist befriedigt, wenn Sie sich seelisch gut fühlen. Und die *höheren Hirnareale* sind befriedigt, wenn Sie gute Entscheidungen für sich treffen.

Das Wunder des menschlichen Gehirns besteht darin, dass alle drei Teile harmonisch zusammenarbeiten können. Die niedrigeren Areale senden zum Beispiel die Botschaft: »Ich bin hungrig«. Der emotionale Teil des Gehirns akzeptiert das, weil »Essen mich in gute Laune versetzt«. Die höheren Areale sagen daraufhin: »Ich unterbreche jetzt mal für eine Mahlzeit.« Dieses Gleichgewicht ist natürlich und im Sinne aller drei Hirnareale. Keines von ihnen muss die jeweils anderen beiden unterdrücken, um der eigenen Botschaft Gehör zu verschaffen.

Das Gehirn ist so strukturiert, dass es auf allen Ebenen Glücksgefühle empfinden kann. Für ein Baby, dessen Verhalten praktisch vollständig von Urinstinkten aus den niedrigen Hirnarealen gesteuert wird, bedeutet Glück, zu essen, wenn es hungrig ist, zu schlafen, wenn es müde ist, und im Arm gehalten zu werden, wenn ihm kalt ist. Sobald sich auch das limbische System und die höheren Gehirnareale entwickeln, wird es komplizierter mit den Glücksgefühlen und der Erfüllung, weil deren Vorstellung von Glück eine komplexere ist.

Als junger Arzt waren mir diese Dinge aus medizinischer Sicht bekannt, aber ich schenkte ihnen persönlich keine Beachtung. Im Rückblick sehe ich einen frustrierten jungen Mann (mit einer sehr geduldigen jungen Ehefrau) beim Abendessen sitzen. Sein Hirn war mit so vielen rein technischen Informationen (höhere Areale) vollgestopft, dass seine innere Stimme, die ihm sagte »Ich bin unglücklich und unzufrieden« (limbisches System), unterdrückt wurde. Zugleich kamen auch noch Störgeräusche von der primitivsten Stimme im Kopf (Hirnstamm), die fürchtete, zu versagen und unter dem

Druck zusammenzubrechen. Kein Wunder, dass die Mahlzeiten einfach an mir vorbeirauschten und mir nur eine kurze Befriedigung verschafften. (Dabei hatte ich noch das Glück, dass ich von liebevollen Eltern großgezogen wurde und den Wert gegenseitiger Liebe kannte. So brach wenigstens meine Familie nicht auseinander, wie ich es bei so vielen anderen jungen Ärzten erlebt habe.)

Den drei Stimmen in Ihrem Kopf können Sie nicht immer entfliehen. Jeden Tag fällen Ihre höheren Gehirnareale Hunderte von Entscheidungen und jede von ihnen hat eine emotionale Färbung. Das ist das Einmalige am Menschen. Wenn Sie einer Laborratte einen Krümel Essen vor die Nase halten, dann wird die Ratte ihn automatisch auffressen und ebenso automatisch wird das Lustzentrum in ihrem Gehirn aktiviert. Wenn Sie einem Menschen Essen hinstellen, kann das alle möglichen Reaktionen hervorrufen. Wie oft ertappen wir uns selbst dabei oder hören Leute zum Beispiel sagen:

- »Ich bin zu deprimiert zum Essen.«
- »Ich will keinen Fisch. Ich mag nur Fleisch und Kartoffeln.«
- »Ich habe gerade zu viel zu tun.«

Auch unser Gehirn hat ein Lustzentrum, das auf Essen reagiert, genau wie eine Laborratte, aber unser Innenleben ist unendlich viel komplizierter. Gefühle können unseren Hunger überlagern oder ihn verstärken. Falsche Überzeugungen, die aus den höheren Hirnarealen stammen, können sowohl unsere Gefühle als auch unseren Hunger beeinflussen – beispielsweise bei einem magersüchtigen Teenager, der im Spiegel einen abgemagerten Körper erblickt, sich aber aufgrund eines verzerrten mentalen Bildes »zu fett« fühlt (ich beziehe mich hier nur auf einen Aspekt einer sehr komplexen psychischen und genetischen Störung).

Wenn Sie übermäßig essen, scheint es auf den ersten Blick daran zu liegen, dass Ihre niedrigen Gehirnareale ausrasten und Ihr Hunger deshalb außer Kontrolle gerät. Doch das Problem ist in Wirklichkeit systemisch. Typischerweise ist es eine Mischung aus Impulskontrolle (niedrige Areale), Suche nach Geborgenheit (limbisches System) und falschen Entscheidungen (höhere Areale), denn alle drei Bereiche spielen eng zusammen:

Impulse: Ihre niedrigen Hirnareale sagen Ihnen, dass Sie hungrig, ängstlich, bedroht oder erregt sind.

Gefühle: Ihr limbisches System kommuniziert Ihnen Ihre positive oder negative Stimmung und Ihre emotionale Reaktion auf die augenblickliche Situation.

Entscheidungen: Ihre höheren Hirnareale melden Ihnen, dass eine Entscheidung getroffen werden muss, die in einer Handlung mündet.



Alle drei Areale sind beteiligt und tanzen eine Art Reigen in Ihrem Kopf:

DER KAMPF IN IHREM KOPF

Wie all das zusammenspielt, möchte ich an einem individuellen Beispiel illustrieren: Tracy hatte bereits als

Teenager Gewichtsprobleme und legte deshalb schon damals verschiedene kontraproduktive Verhaltensweisen an den Tag. So reagierte sie abwehrend, sobald ihre Eltern sie darauf ansprachen, und entwickelte eine dominante Persönlichkeit, in der Hoffnung, dass sie mit ihrem selbstbewussten und herrischen Auftreten ihre innere Zerbrechlichkeit verbergen könne. Als sie anfang, mit Jungen auszugehen, hatte sie sehr schnell Sex mit ihnen, denn das war es, was die Jungs wollten, und sie fühlte sich dadurch begehrt. Doch je mehr sie sich nach außen hin aufspielte, desto schlechter sah es in ihrem Inneren aus, was schließlich zu Alkohol- und Drogenkonsum führte.

All das hat Tracy lange hinter sich. Sie ist inzwischen 50, glücklich verheiratet und fühlt sich im Allgemeinen wohl in ihrer Haut. Doch das ändert nichts an der Tatsache, dass sie 40 bis 50 Kilo über ihrem Idealgewicht liegt. Sie war nie meine Patientin, sondern eine Freundin, und wenn wir uns trafen, war das üblicherweise in einem Restaurant. Ich möchte weder kritisieren, wie sie isst, noch ihr gute Ratschläge erteilen, aber bei einer typischen Mahlzeit mit ihr sind mir doch ein paar Dinge aufgefallen:

- Wenn sie sich gesetzt hat, sagt Tracy üblicherweise zuallererst, dass sie gar keinen Hunger hat, aber schon was zu essen finden wird.
- Während wir auf den ersten Gang warten, redet sie und isst zugleich einige Stücke Brot aus dem bereitstehenden Brotkorb. Sie buttert das Brot, ohne dieser Tätigkeit Aufmerksamkeit zu schenken.
- Wenn der Kellner kommt, bestellt sie zwei Gänge, eine Vorspeise und ein Hauptgericht.
- Sie isst ihren Teller immer leer.
- Sie bestellt nie einen Nachtisch, nascht aber von meinem, wenn ich einen bestelle. Das endet damit, dass sie mindestens die Hälfte davon isst.