

Doreen Virtue

Wenn aus Problemen
Pfunde werden

*Wie Sie sich aus den Verstrickungen von
Missbrauch, Stress und Übergewicht befreien*

KOHA

*In Liebe und Wertschätzung
für meine Eltern Joan und Bill Hannan*

Titel der Originalausgabe:

»Loosing your Pounds of Pain«

Copyright © 1994, 2002 by Doreen Virtue

Original, English language publication by

Hay House, Inc. California USA

Aus dem Englischen von Hanna Goldbach

Lektorat: Birgit-Inga Weber

2. Auflage 2011

Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-134-8

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Teil I: Das (Über-)Gewicht Ihres Schmerzes verstehen **11**

1. Jenseits des Jo-Jo-Effekts	13
2. Perfekte Kindheit und andere Mythen	28
3. Ausbruch aus den selbst erschaffenen Gefängnissen	50
4. »Haltet die Welt an, ich will raus!« – Stress und Essen	67
5. Doktorspiele sind kein Kinderspiel	85
6. Unerwünschte Avancen – psychischer sexueller Missbrauch	97
7. Gewalt in der Familie	114
8. Sexuelle Traumata bei Jugendlichen und Erwachsenen	137

Teil II: Das (Über-)Gewicht Ihres Schmerzes loslassen **151**

9. Sich an den Schmerz erinnern und ihn lösen	153
10. Ihr wahres Selbst: leicht und leicht an Körper und Geist	162
11. Den Teufelskreis von Schmerz und Übergewicht durchbrechen	180

12. Kann Therapie helfen?	198
13. Die Gier nach bestimmten Nahrungsmitteln	210
14. Heimliches Essen, schamvolles Essen	220
15. Flüssigkeiten: Durst, Wasser, Alkohol	227
16. Die Sache mit der Waage – schädlicher Druck oder Konfrontation mit der Wahrheit?	235
17. Wie Sie an Körper und Geist leicht und leicht bleiben	239
Adressen, die Ihnen weiterhelfen können	243
Bibliografie	259
Danksagung	250
Über die Autorin	251

Vorwort

Meine Idee zu diesem Buch entstand 1991, während ich in einer Frauen-Psychiatrie mit Opfern von sexuellem Missbrauch arbeitete. Fast jede litt unter tiefem emotionalen Schmerz: Stress, Kummer, Depressionen, Wut und Unzufriedenheit bei der Arbeit, in der Beziehung und im Leben allgemein. »Ist das alles, was ich je erleben werde?«, fragten sie mich auf verschiedenste Weise. Viele dieser Frauen suchten Trost und Sicherheit im Essen. Manchmal nutzten sie es auch zur Selbstbestrafung. Und viele waren überzeugt, dass sie ihr Leid los wären, wenn sie nur abnehmen könnten. Im Lauf der Zeit stellten sie allerdings fest, dass das Gegenteil der Fall war: Sie mussten erst ihr Leid loswerden, dann verschwanden die Pfunde wie von selbst.

Als ich anfang, mich als Psychotherapeutin auf Essstörungen zu spezialisieren, war ich hinsichtlich der Brutalität von Gewalt in Familien ziemlich naiv. Persönlich hatte ich dergleichen nie erlebt. Eine Frau nach der anderen erzählte mir von emotionaler Vernachlässigung, schlimmen Beschimpfungen, Belästigungen, Inzest, Vergewaltigung, kultischen Handlungen und anderen Formen von Kindesmissbrauch. Im Lauf eines Jahres erlebte ich Hunderte von Frauen, die weinten, schrien und unendliche Pfunde von Schmerz freiließen.

Sobald ich mit einer übergewichtigen Frau arbeitete, nahm sie ab. Das führte zu einer enormen Nachfrage. All die Frauen, die mich konsultierten, hatten die verschiedensten

Diäten ausprobiert, aber immer wieder Gewicht zugelegt. Ich hatte das Glück, als Tochter liebevoller, sehr intelligenter und metaphysisch aufgeschlossener Eltern aufzuwachsen. Mein Vater ist Schriftsteller, meine Mutter war Anhängerin der Christlichen Wissenschaft und arbeitete als Beraterin für die Weight Watchers. Wahrscheinlich ist es kein Wunder, dass ich einen Beruf wählte, der eine Mischung dieser Beschäftigungen bildet. Als Therapeutin habe ich vieles eingesetzt, was mich meine Eltern gelehrt hatten: Visualisierungen, Affirmationen, Imagination, Meditation, gesundes Essen und regelmäßiger Sport. In meinen Zwanzigern nutzte ich genau diese Werkzeuge, um mein Dasein zu verwandeln: von einer unglücklichen Existenz in das Leben meiner Träume. (Im Folgenden werde ich Ihnen mehr davon erzählen.)

In den 1980er-Jahren konzentrierte ich mich als Psychotherapeutin darauf, mit meinen Klienten zu entdecken, *warum* sie sich überaßen, statt darauf, *was* sie aßen. Zu jener Zeit war das ein brandneuer Ansatz; heutzutage ist er weit verbreitet. In meinem Buch »The Yo-Yo Syndrome Diet« habe ich meine Forschungsergebnisse über die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Übergewicht dargestellt.

Details der Methoden, die ich bei meiner Arbeit mit übergewichtigen Missbrauchsoffern einsetzte, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Dieses Buch soll Ihnen als Informationsquelle und praktischer Ratgeber dienen.

Den Schwerpunkt meiner Arbeit bildeten typische Frauenthemen – was sich im vorliegenden Buch widerspiegelt. »Wenn aus Problemen Pfunde werden« wendet sich an Frauen, die aufgrund von Stress, Depressionen, Angst, Beziehungsproblemen oder beruflichen Schwierigkeiten zu

viel essen. Was Sie hier finden, ist natürlich auch für Männer nützlich, die derartige Probleme haben. Schließlich halten sich Pfunde des Schmerzes nicht nur an ein Geschlecht. Doch da in erster Linie Frauen meine Unterstützung in Anspruch nehmen, verwende ich in diesem Buch auch meist die weiblichen Pronomen statt umständlicher Formulierungen wie »er/sie« oder »ihm/ihr«. (Anmerkung für die deutsche Ausgabe: In der Regel wird der besseren Lesbarkeit zuliebe auch auf Doppelformen wie »Therapeut/-in« verzichtet; die Bezeichnung »Therapeut« umfasst dann selbstverständlich auch Frauen, die diese Profession ausüben; Entsprechendes gilt für »Klient«, »Patient« usw.)

Anfangs stieß ich auf Widerstände, als ich über die Zusammenhänge zwischen Kindesmissbrauch und Esssucht sprach und schrieb. Heutzutage steht man diesem Konzept offener gegenüber. Manche Therapeuten sind jedoch ins andere Extrem abgedriftet und scheinen davon auszugehen, jede Klientin mit Essstörungen sei sexuell missbraucht worden, selbst wenn sich die Betreffende nicht daran erinnert.

Nicht jede Esssüchtige ist sexuell missbraucht worden! Der Schmerz, den sie in Form ihrer Pfunde mit sich herumträgt, kann unterschiedliche Ursachen haben; ich werde sie im weiteren Verlauf dieses Buches beschreiben.

Trotzdem gibt es tatsächlich viele Opfer von sexuellem Missbrauch, die mit dem Trauma nur zurande kommen, indem sie die Ereignisse verdrängen und vergessen. Ich bin sehr besorgt darüber, dass Medienberichte über »falsche Erinnerungen« und übereifrige Therapeuten womöglich jene Menschen beeinflussen, die dringend Hilfe benötigen. Wie immer nähern wir uns der Heilung eines Problems, indem wir seine Symptome und Wurzeln erkunden. Sobald

der Schmerz identifiziert wurde, kann er losgelassen werden. Mit dem Loslassen des Schmerzes schwinden auch die Pfunde.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es unserem wahren, natürlichen Zustand entspricht, an Körper und Geist unbeschwert, leicht und licht zu sein und uns unseres Lebens zu freuen, auch wenn wir unsere Pflichten verantwortungsbewusst erfüllen. Wir müssen Schmerzen und Leid nicht blind akzeptieren; sie sind vielmehr ein Signal, dass etwas nicht richtig ist und verändert beziehungsweise geheilt werden will. Es entspricht unserer Bestimmung, gesunde, normalgewichtige Körper zu haben.

Dieses Buch will Ihnen beim Entdecken Ihres wahren, natürlichen Selbst helfen, indem Sie sich Ihrer falschen Hülle von Unzufriedenheit und Übergewicht entledigen.

Dr. Doreen Virtue, Laguna Beach, Kalifornien

Teil I

Das (Über-)Gewicht Ihres Schmerzes verstehen

1

Jenseits des Jo-Jo-Effekts

»Ein ungeprüftes Leben ist nicht lebenswert.«

SOKRATES

Jedes zusätzliche Pfund, das Sie in Ihrem Körper mit sich herumtragen, entspricht einem Pfund emotionalem Leid in Ihrem Herzen. Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihr überflüssiges Gewicht loszuwerden, indem Sie diesen Schmerz loslassen.

Wenn Sie schon viele Diäten gemacht haben, doch stets zu Ihrer alten, ungesunden Ernährungsweise zurückgekehrt sind, kann eine psychische Ursache dahinterstehen. Ich habe Tausende von Frauen und Männern behandelt, die nicht aufhören konnten, zu viel zu essen. Ihre Esssucht wurde immer durch emotionale Traumata oder schmerzhaft Situationen ausgelöst: Inzest, Vergewaltigung; Tod eines Elternteils oder eines nahestehenden Menschen; Probleme am Arbeitsplatz oder finanzielle Schwierigkeiten. Immer verbarg sich dahinter ein leidvolles Ereignis aus ihrer Vergangenheit, das wie ein Dorn in einer Pfote in ihnen steckte. Diese Menschen hatten mit diesem Dorn schon so lange gelebt, dass sie sich daran gewöhnt hatten. Sie wollten den Schmerz als etwas akzeptieren, was eben so ist. Aber

Schmerz und Leid sind weder normal noch akzeptabel, und die natürliche menschliche Reaktion ist darauf ausgerichtet, den Schmerz lindern zu wollen. Viele von ihnen fanden diese Linderung im Essen.

Im Folgenden zeige ich Ihnen die Schritte, mit denen meine Klienten und Patientinnen ihren Schmerz lösen und loslassen konnten. Sobald ihnen das gelang, verschwand auch der übermäßige Appetit auf Essen: Er normalisierte sich – die Person nahm auf natürliche Weise ab. Das ist keine grobe Vereinfachung. Es beruht auf meinen klinischen Erfahrungen sowie auf gut belegten Studien anerkannter Universitäten und Institutionen aus aller Welt.

In den einzelnen Kapiteln werde ich näher auf diese Studien eingehen. Die Fallgeschichten meiner Patientinnen und Workshop-Teilnehmer lassen Sie daneben einen Eindruck gewinnen, was diese Studien auch für Sie selbst bedeuten können.

In meiner Praxis habe ich einige geradezu wundersame Heilungen von Esssucht erlebt und freue mich, die Geschichten dieser bemerkenswerten Menschen hier weitergeben zu dürfen: Alle haben sich mit großem Mut der Herausforderung gewidmet, sich die Dornen aus den Pfoten zu ziehen. Das war natürlich sehr schmerzhaft, aber nur für kurze Zeit. Sobald der Dorn entfernt war, ließ der Schmerz nach. Bei der Lektüre dieses Buches erinnern Sie sich möglicherweise an Ereignisse Ihres Lebens, die Sie lieber verdrängen würden. Ich möchte hier deutlich zum Ausdruck bringen, dass ich es in keiner Hinsicht sinnvoll finde, den Schmerz über vergangene Ereignisse mit sich herumzutragen oder sich ewig bei einer leidvollen Kindheit aufzuhalten. Leider nutzen viele Menschen die Geschichte des Missbrauchs in

ihrer Kindheit als Entschuldigung, dass sie als Erwachsene keine Ausbildung zu Ende bringen oder in ihrer beruflichen Entwicklung auf halber Strecke stecken bleiben.

Es gibt nur einen sinnvollen Grund dafür, eine leidvolle Vergangenheit wieder hervorzuholen: um die Selbstanklage klar zu erkennen, die dafür sorgt, dass Sie sich auch heute noch schlecht fühlen. Unglücklicherweise geben sich viele missbrauchte Kinder selbst die Schuld: »Ich muss ein böses Mädchen sein, wenn Papa mich immer so anbrüllt.« Diese Selbstbeschuldigungen wirken oft noch im Erwachsenenalter nach.

Das wesentliche Ziel dieses Buches liegt also im Aufdecken und Auflösen aller nutzlosen Selbstbeichtigungen, die Sie davon abhalten, sich ein frohes, unbeschwertes Leben zu erschaffen.

Ein normales Körpergewicht ist Ihre wahre Natur

Ein zufriedener Mensch nimmt normale Portionen an Nahrung zu sich und bleibt körperlich fit. Sein Körper mag zwar nicht superschlank wie der eines Models oder muskulös wie bei einem Athleten sein, aber er strebt auch nicht danach, »perfekt« zu sein. Ein glücklicher Mensch hat einen normalen Körper und nimmt Nahrung auf, um sich mit Energie zu versorgen. Er muss nicht essen, um sich abzulenken oder zu trösten.

Wer eine gewalttätige Beziehung, ein schweres Trauma oder übermäßigen Stress erlebt, sucht nach einer Möglichkeit, sich besser zu fühlen. Essen kann einen gewissen Schutz vor schmerzhaften Erinnerungen und unangenehmen Emotionen bieten. Aber im Übermaß macht es die Person wieder

zum Opfer. Dick zu sein bringt schmerzhaftes soziale Konsequenzen mit sich.

Es spricht nichts dagegen, abnehmen und einen gesunden Körper haben zu wollen. Menschen, deren Gewicht stark schwankt, merken besonders deutlich, wie die Welt auf Fettleibigkeit reagiert. Wer schlank ist, wird mit mehr Respekt, Bewunderung und Aufmerksamkeit bedacht: Als Frau bekommt man von Männern höflich die Tür aufgehalten und erhält Komplimente. Doch mit etwas mehr Speck auf den Rippen bemerkt einen niemand mehr. Man ist nichts Besonderes mehr, nur noch »Durchschnitt«.

Wir können uns darüber ärgern, dass in dieser Gesellschaft so viel Wert auf die äußere Erscheinung gelegt wird, aber das wird sich nicht so schnell ändern. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen es: Wer schlank ist, wird bevorzugt behandelt. Schlanke erhalten eher einen Job und wahrscheinlich ein höheres Einstiegsgehalt als Dicke. Sie gelten als klüger und freundlicher.

Übergewichtige Menschen – Kinder wie Erwachsene – werden in unserer Gesellschaft offen und versteckt diskriminiert. Der übergewichtige Mensch steckt in einem leidvollen Teufelskreis: Das ursprüngliche, schmerzhaftes Ereignis – sei es sexueller Missbrauch, emotionale Vernachlässigung, eine sinnentleerte Ehe oder eine unbefriedigende Arbeitsstelle – hat die Person dazu gebracht, Trost im Essen zu suchen; dadurch nahm sie zu und wird nun auch noch von der Gesellschaft dafür bestraft, dick zu sein.

Ich habe 10 Jahre lang mit esssüchtigen Menschen gearbeitet. In dieser Zeit habe ich unzählige leidvolle Geschichten gehört, in denen alles Mögliche vorkam: von unglücklichen Ehen bis zu schwerem Kindesmissbrauch. Diese frustrierten

Menschen gaben nicht jemand anderem die Schuld an ihrem Übergewicht – nicht im Geringsten. Sie rangen nur damit, ihren Frieden zu finden. Ihr Schmerz entstammte einer Mischung aus Unwohlsein mit sich selbst sowie Traurigkeit, Anspannung, Angst und unterdrückter Wut – und es fiel ihnen sehr schwer, damit zu leben. Während des Essens empfanden sie eine gewisse Linderung ihres Schmerzes, doch danach waren das Unbehagen und die Schuldgefühle nur noch größer.

Rebecca, eine meiner Klientinnen, beschrieb diesen leidvollen Kreislauf: »Ich will einfach glücklich sein – aber ich weiß nicht, wie. Glück ist für mich ein beinahe abstraktes Konzept, etwas, das ich aus Filmen kenne. Ab und zu habe ich es gespürt, zum Beispiel als ich frisch in meinen Mann verliebt war oder nach der Geburt meines Sohnes. Für mich bedeutet Glück, dass ich die Leere und Traurigkeit, die ich die meiste Zeit empfinde, nicht so sehr bemerke.«

Rebecca erzählte, beim Essen komme sie einem Gefühl von innerem Frieden am nächsten. »Aber selbst wenn ich esse, bin ich nicht hundertprozentig glücklich. Ein Teil von mir beobachtet mich, wie ich die Sachen in mich hineinschlinge, und ich ekle mich vor mir selbst. Ich weiß, wie sich diese Fresserei auf mein Gewicht auswirkt, aber manchmal ist Essen das Einzige, was sich für mich gut anfühlt.«

Erfreulicherweise kann ich berichten, dass Rebecca genau wie andere gelernt hat, anstelle des übermäßigen Essens andere Aktivitäten zu finden, die ihr nachhaltiger zu innerem Frieden und Wohlbefinden verhelfen. Später werde ich mehr von Rebecca erzählen.

Der Umgang mit ungeklärten Problemen

Haben Sie Mühe, Ihr normales Gewicht zu halten? Fühlen Sie manchmal einen unwiderstehlichen Drang, etwas zu essen, obwohl Ihr Verstand schreit: »Tu's nicht!«? Machen Sie immer wieder die Erfahrung, dass Diäten und Abnehmprogramme bei Ihnen nicht funktionieren?

Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, würde ich wetten, dass es in Ihrem Leben einen ungeklärten Bereich gibt. Es kann ein Thema aus Ihrer Kindheit sein oder etwas aus Ihrem gegenwärtigen Leben, vielleicht hinsichtlich Ihrer Arbeit, Ihrer Finanzen oder Ihrer Beziehungen. Der erste wichtige Schritt liegt darin, sich der Situation bewusst zu sein; aber es reicht nicht, um Sie von der Esssucht zu befreien.

In meinem Buch »The Yo-Yo Syndrome Diet« habe ich den Zusammenhang zwischen Emotionen und Esssucht beschrieben: wie die mit Stress, Ärger, Langeweile und Eifersucht zusammenhängenden intensiven Gefühle nur durch Essen erträglich erscheinen und wie ein niedriges Selbstbewusstsein zu übermäßigem Essen führen kann. Allerdings waren die Informationen damals eher oberflächlicher Art.

In diesem Buch gehe ich tiefer auf die Faktoren ein, die Menschen dazu bringen, verzweifelt Essen in sich hineinzustopfen. Ich beschreibe, wie Alkoholismus in einer Ursprungsfamilie die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass jemand zu viel Zucker und Weißmehl zu sich nehmen wird. Ich zitiere Studien, in denen nachgewiesen wurde, wie traumatische sexuelle Erfahrungen das Selbstbild zerstören können. Ein sexuell traumatisiertes Mädchen kann zum Beispiel ver-

suchen, ihren gesunden, natürlichen sexuellen Zustand zu verbergen, indem sie ihn entweder unter Fett begräbt oder weghungert.

Dieses Buch kann unbewusste Prozesse auslösen, die Sie bei der Befreiung von Ihren Pfunden des Leids unterstützen. Wenn Sie die Fragen in einigen der Kapitel für sich beantworten, durchlaufen Sie einen gewissen psychotherapeutischen Prozess, denn es sind genau dieselben Fragen, die ich meinen Klientinnen stelle.

Beim Lesen der Fallgeschichten werden wahrscheinlich Gefühle auftauchen; vielleicht fühlen Sie sich unwohl oder traurig. Dies sind wertvolle Emotionen, die nicht gemieden zu werden brauchen. Ich verspreche Ihnen genau wie allen meinen Klientinnen, dass Ihr Unwohlsein einem Gefühl der Erleichterung und des Friedens weichen wird. Ich bitte Sie daher, dieses vorübergehende Unbehagen auszuhalten und weiterzulesen, damit Sie zum Regenbogen am Ende des Wegs gelangen. Sie – ja, Sie! – sind dieser Mühe wert.

Verschiedene Wege zum selben Ziel

Ich staune immer wieder über die deutlichen Muster des Schmerzes bei Esssüchtigen. Meinen Weg als Therapeutin habe ich nicht mit der Absicht begonnen, diesen Schmerz zu suchen. Er entfaltete sich einfach vor meinen Augen und wurde offensichtlich.

Jeder übergewichtige oder zwanghaft mit seinem Gewicht beschäftigte Mensch, mit dem ich gearbeitet habe, litt unter den beschriebenen inneren Schmerzen. Sie alle suchten nach Linderung, nach innerem Frieden und Selbstakzeptanz – nur auf sehr unterschiedliche Weise. Viele

hatten traumatische sexuelle Erfahrungen erlitten: Date Rape (Vergewaltigung während einer Verabredung), Inzest, Belästigungen, übergriffige Liebkosungen oder psychischen sexuellen Missbrauch. Andere hatten eine relativ normale, glückliche Kindheit ohne Missbrauch oder Alkoholismus, wurden jedoch emotional vernachlässigt, weil die Aufmerksamkeit ihrer Eltern ganz vom Beruf oder eigenen Angelegenheiten absorbiert war.

Wer sich heute mit Essen tröstet, hat oft in den Beziehungen seiner Kindheit und Jugend wenig persönliche Anteilnahme erfahren. Diese Menschen haben nicht gelernt, ihr Wohlbefinden durch das Zusammensein mit anderen zu nähren. Ihre primären Liebesobjekte bestanden im Essen oder in materiellen Dingen.

☉ Annette, eine 43-jährige Managerin und geschiedene Mutter zweier Kinder, erzählte mir, sie habe sich schon immer hässlich gefühlt. Sagte ihr ein Mann: »Ich liebe dich«, glaubte sie ihm nicht. Stets erwartete sie, dass die Männer sie um einer anderen, hübscheren Frau willen verlassen würden. Wie sollte sie auch hübsch aussehen mit diesen 13 Kilo Übergewicht, die sie mit sich herumschleppte?

In der Therapie fand Annette jedoch heraus, dass ihr niedriges Selbstbewusstsein nicht von ihrem Übergewicht herstammte. Stattdessen sorgte ihr Gefühl, hässlich zu sein, dafür, dass sie dick war. Nach mehreren Wochen therapeutischer Gespräche und Tagebucheinträge begriff Annette: Die sexuellen Annäherungen ihres Onkels hatten im Alter von 9 Jahren ein hungriges Monster in ihr entstehen lassen. Sie erinnerte sich: »Mein Onkel passte oft auf meine Schwester und mich auf und machte Dinge mit mir, die er »unsere

Geheimnisse« nannte. Am Anfang grenzten seine Annäherungsversuche noch ans Sexuelle, wie Küsse auf den Mund oder dass er mich badete. Doch dann begann er, an meinen Genitalien herumzufummeln, erst äußerlich, aber dann steckte er seine Finger in meine Vagina. Ich weiß noch, dass ich große Angst hatte. Ich fürchtete mich vor ihm. Er sagte, meine Eltern würden sich schrecklich streiten und scheiden lassen, wenn sie von unseren besonderen Geheimnissen wüssten. Also habe ich niemandem etwas gesagt. Heute begreife ich, wie sehr mich das alles angewidert hat und wie ich diesen Ekel gegen mich selbst wendete. Ich gab mir selbst die Schuld, weil ich es nicht schaffte, mich gegen Onkel Frank zu wehren. Aber was hätte ich schon tun können? Ich war nur ein Kind, doch durch den Inzest fühlte ich mich wie ein großes, fettes Nichts!«

Annettes Wahrnehmung ihrer selbst als »großes, fettes Nichts« wirkte sich auf ihr ganzes Leben aus. Sie ging davon aus, dass niemand sie mochte und achtete, also fand sie selten Freunde. Von ihren Eltern und Geschwistern fühlte sie sich verraten, weil diese zuließen, dass Onkel Frank auf sie aufpasste. Ihre kurze Ehe, aus der zwei Söhne hervorgingen, endete, als Annette hinter die außereheliche Affäre ihres Mannes kam. »Du willst ja nie Sex«, hatte ihr Mann sich beklagt.

In diesem leidvollen Dasein empfand Annette Essen als den einzigen Freund, auf den sie sich verlassen konnte. Es war da, wenn sie einsam war, und lenkte sie ab, sobald sie sich langweilte. Im Grunde sehnte sich Annette nach einer befriedigenden Beziehung mit einem anderen Menschen. Sie war überzeugt, sie müsse schlank und attraktiv aussehen, um Liebes- und Freundschaftsbeziehungen in ihr Leben zu

ziehen. Ein- bis zweimal pro Jahr rang sie sich zu einer Diät durch, aber sobald sie sich von ihrem besten Freund, dem Essen, abwandte, tauchten die mit dem Inzest verbundenen Gefühle auf: Ärger, Frustration und Selbsthass. Erst durch die Therapie war Annette in der Lage, ihre überflüssigen 13 Kilo nachhaltig loszuwerden.

Sobald ein Mensch in einen aus einer Depression entstehenden Fresszyklus geraten ist, ist es schwer, ohne äußere Hilfe wieder herauszukommen. In den folgenden Kapiteln finden Sie Schritt-für-Schritt-Methoden, um den »emotionalen Hunger« zu lindern – was dazu beiträgt, durch Depression, Kummer, Schuldgefühle, Ärger oder Stress ausgelöste Fressattacken abzubauen.

Das primäre Ziel dieses Buches liegt darin, Ihrem emotionalen Hunger zu begegnen. Ich bin fest davon überzeugt, dass das zugrundeliegende Thema des Übergewichts eigentlich ein Appetit-Problem ist: Wären Sie nicht ständig emotional hungrig, würden Sie nicht so viel essen – und dann wäre auch Ihr Gewicht normal.

Ich habe vier primäre Emotionen herausgearbeitet, die zu Esssucht führen: Angst, Wut, Anspannung und Scham [engl.: »**F**ear, **A**nger, **T**ension and **S**hame«, abgekürzt FATS (dt.: »Fette«), also fett machende Gefühle]. Diese Gefühle sind oft Zeichen für ungeklärten Stress und Missbrauch. Durch die Lektüre dieses Buches können Sie lernen, Angst, Ärger, Anspannung und Scham in Vergebung, Akzeptanz und Selbstvertrauen umzuwandeln (engl.: **F**orgiveness, **A**ceptance and **T**rust of your **S**elf). Und noch besser: Sobald Sie den Schmerz und die damit verbundenen Pfunde losgelassen und die Vergangenheit hinter sich gelas-

sen haben, dürfen Sie das Ganze vergessen (engl.: **Forget All That Stuff**).

Zunächst werde ich Sie allerdings bitten, sich auf Teile Ihrer Vergangenheit einzulassen, an die Sie sich eventuell nicht gerne erinnern. Schmerz ist schließlich nicht angenehm. Doch meine Bitte hat einen klaren Zweck. Wenn Sie nicht esssüchtig wären oder andere Anzeichen für ungeklärten Missbrauch aufwiesen (wie Depressionen, Schlafstörungen, Beziehungsprobleme usw.), würde ich sagen: »Vergessen Sie einfach die Vergangenheit, lassen Sie sie hinter sich!« Doch wenn Sie zwanghaft zu viel essen und mit gewöhnlichen Diäten nicht weitergekommen sind, müssen Sie wohl aus Ihrer Vergangenheit noch etwas lernen, bevor Sie sie hinter sich lassen können. Der unverarbeitete Schmerz vergangener Ereignisse ist vermutlich ein Auslöser für Ihre Fressattacken. Ich empfehle Ihnen, den Schmerz vergangener Ereignisse aufzulösen, weil er Sie der Chance beraubt, heute glücklich zu sein. Wenn Sie chronisch zu viel essen, haben Sie wahrscheinlich Ihre Wut gegen sich selbst gerichtet. Solche ungeklärten Gefühle können verunsichernd und beängstigend sein.

Indem wir zum ursprünglichen Trauma oder den Traumata zurückkehren – und sei es auch nur kurz –, ermöglichen wir dem aufgestauten, ungeklärten Ärger, sich zu zeigen. Wir lenken ihn nach außen und arbeiten dann daran, wieder Vertrauen aufzubauen, sowohl in Sie selbst als auch auf andere, die dessen wert sind. Dann können wir die Vergangenheit loslassen und zugleich den damit verbundenen Schmerz. Endlich kommt der Zeitpunkt für »Forget All That Stuff – Vergiss das ganze Zeug«! Ist der Schmerz aufgelöst, dann werden das Fett und der übermäßige

Appetit nicht mehr gebraucht. Jetzt schleppen Sie keinen Ärger, keinen Schmerz mehr mit sich herum. Nun brauchen Sie diese destruktiven Gefühle auch nicht mehr hinter Essen und Fett zu verbergen. Ihr Appetit wird sich normalisieren, Ihre Pfunde werden dahinschmelzen.

Die therapeutische Arbeit, die Sie beim Lesen durchlaufen, wird Ihren emotionalen Hunger reduzieren. Sie werden abnehmen, einfach weil Sie seltener zu viel essen und naschen. Die Prinzipien von »Wenn aus Problemen Pfunde werden« lassen sich mit jeder Art von ausgewogener, fettarmer, kalorienbewusster Diät und sportlicher Betätigung vereinbaren.

Studien von anerkannten Institutionen wie der Universität von Manchester, dem Cornell Medical Center und der Universität von Oxford zeigen eine klare Verbindung zwischen sexuellem Missbrauch und affektiven Störungen, meistens Depression. Die Studien weisen auch darauf hin, dass depressive Missbrauchsopfer hauptsächlich durch übermäßiges Essen versuchen, ihre Situation zu bewältigen. Cornell berichtet darüber hinaus, dass fettleibige Menschen fünf Mal häufiger unter affektiven Störungen leiden als Normalgewichtige.

Weitere Untersuchungen anerkannter amerikanischer und internationaler Universitäten bestätigen den Zusammenhang zwischen Übergewicht und psychischem Schmerz:

- Frauen sind zehn Mal häufiger Opfer von sexuellem Missbrauch als Männer. Die gleiche Frauendominierte Proportion findet sich auch bei Essstörungen. (Devine, 1980)
- Eine Studie mit 54 fettleibigen Menschen, die an

einem Programm zur Gewichtsreduktion teilnahmen, ergab, dass affektive Störungen und gegenwärtige oder vergangene psychiatrische Krankheiten – vor allem Depression und Dysthymie – unter diesen Menschen fünf Mal stärker vertreten waren als im Bevölkerungsdurchschnitt. (S.J. Goldsmith, 1992)

- Frauen, die vor Vollendung ihres 14. Lebensjahres gegen ihren Willen sexuellen Verkehr hatten, neigen sehr viel öfter zu Essstörungen als Frauen, die später und/oder willentlich sexuelle Erfahrungen machten. (Calam, 1989)
- Menschen mit Essstörungen hatten in ihrer Vergangenheit zwei bis vier Mal häufiger mit sexuellem Missbrauch zu tun als der Bevölkerungsdurchschnitt. (Tice u. a., 1989)
- Etwa 20 Prozent der Amerikanerinnen leiden unter Essstörungen. Ich bin davon überzeugt, es ist kein Zufall, dass ebenfalls 20 Prozent der Amerikanerinnen sexuell missbraucht wurden. (Burgess, 1985)
- Esssüchtige erleben in ihrem Leben deutlich mehr Stress als »normale Esser«. Eine Studie kam zu dem Schluss, dass jugendliche Esssüchtige im Vergleich zu normal essenden Jugendlichen unter einem 250-fach höheren Stress stehen.