



# Müheles zur Bikini-Figur

## Der Psychocoach Andreas Winter im Gespräch mit Achim Eckert

*„Wir leben in einer Gesellschaft, in der Gesundheitsdiktat und Modeterror Menschen regelrecht zur Verzweiflung bringen können. Doch der Ausweg aus Abnehmkampf und Jojo-Effekt ist denkbar einfach, wenn man weiß, dass ein Übergewicht allein aus Angst vor Mangel entsteht.“ Diplom-Pädagoge Andreas Winter, Autor des Bestsellers „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, gibt hilfreiche Tipps, wie man mit Hilfe tiefenpsychologischer Erkenntnisse müheles überschüssige Pfunde abbauen und die ersehnte Bikinifigur erlangen kann.*

*Für die meisten von uns ist der Sommer die schönste Jahreszeit. Warum ist das für viele Menschen mit Übergewicht ganz anders?*

• Übergewichtige fürchten den Sommer zum einen wegen der erhöhten Transpiration, zum anderen wegen der sommerlichen Kleidung, die zwangsläufig den Blick auf die bislang kaschierten Pfunde freigibt. Steigen die Temperaturen, beginnt für viele der Spießrutenlauf, den das gängige Schönheitsideal erzeugt. In unserer Gesellschaft gelten Übergewichtige oftmals als Problemträger, als unattraktiv und krank. Die warme Sommerzeit hindert die Gebrandmarkten daran, sich mit weiter Kleidung vor den kritischen Blicken anderer zu schützen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Gesundheitsdiktat und Modeterror Menschen regelrecht zur Verzweiflung bringen können. Die Schlanke stürzen sich im Bikini ins Freibad, derweil die Übergewichtigen dreimal überlegen, ob sie sich abwertenden Blicken und spöttischen Bemerkungen aussetzen wollen. Die schönste Zeit für Mollige ist wahrscheinlich der Winter, wenn auch die Supermodels langsam etwas runder werden.

*Was sagen Sie Menschen, die Angst haben, sich ein Eis zu gönnen?*

• Ich sage: „Mache dir bewusst, warum du ausgerechnet jetzt und ausgerechnet ein Eis essen willst.“ Sobald die emotionale Bedeutung erkannt ist, wird das Eis in seinem Wert herabgesetzt und damit „unschädlich“. Nur wenn man das Gefühl hat, die Speisen wären rar und emotional wertvoll, stößt der Körper die Botenstoffe aus, die zum Fettaufbau führen. Mit Angst essen macht dick, ohne Angst essen macht schlank. So funktioniert jede Diät.

*Verraten Sie uns die besten „Bikini-Akut-Notfall-Tipps“, damit Menschen mit überschüssigen Pfunden im Sommer nicht zu Hause bleiben müssen?*

• Am hilfreichsten ist es zu erkennen, dass die Menschen, die Dicksein kritisieren, genau solche Persönlichkeitsprobleme haben wie die Übergewichtigen selbst und damit keinen Deut besser gestellt sind. Wer sich über andere mokiert, hat meist starke Selbstwertstörungen und selbst Angst davor, nicht als perfekt zu gelten.

*Was müssen Übergewichtige tun, um aus dem ewigen Kreislauf des Ansetzens von Winterspeck und des Kampfes um die Bikinifigur dauerhaft auszubreaken? Wie viele Kilos kann man denn innerhalb weniger Wochen realistisch abspecken?*

• Der Ausweg aus Abnehmkampf und Jojo-Effekt ist denkbar einfach, wenn man weiß, dass ein Übergewicht allein aus Angst vor Mangel entsteht, wenn dieser Mangel mit dem Verbot von Speisen in Verbindung gebracht wird. Wie ich schon sagte: Wenn man das Gefühl hat, man darf bestimmte Dinge nicht essen, entsteht beim Essen ein Mangelgefühl, welches überhaupt

erst dazu führt, dass Fett aufgebaut wird. Auch glauben viele Menschen, dass eine schlanke Figur angreifbar macht. Übergriffe und Unterlegenheitserfahrungen führen ebenso zum Übergewicht wie das Gefühl, ständig etwas Falsches zu tun. Wer abnehmen möchte, sollte sich klar machen, dass es nicht die Speisen sind, die den Stoffwechsel durcheinanderbringen, sondern nur deren Bedeutung.

**Tip:** Essen Sie nur, wenn Sie überzeugt sind, dass diese Speisen Sie schlank machen können. Tun Sie drei Tage lang alles, was Sie für richtig halten, um abzunehmen.

Wenn jemand wirklich schlank werden will, sollte er nicht so sehr auf die Ernährung achten, sondern auf den Grund, warum er übergewichtig wurde. Erst wenn dieser Grund beseitigt ist, purzeln die Pfunde – am Anfang sind zwischen zwei und drei Kilo pro Woche machbar.

*Früher war ein überbordender Bauch ein Zeichen für Reichtum und Wohlstand; läuft eine Rubensfigur im Zeitalter von BMI, GLYX und Metabolic Balance Gefahr, zum sozialen Außenseiter zu werden? Warum helfen die neuen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft den Übergewichtigen kaum weiter?*

• Das, was früher als Wohlstandsindikator galt, wird heutzutage als Zeichen von Disziplinlosigkeit interpretiert. Mit erfolgreichen Menschen bringt man eher eine schlanke Figur und ein kantiges Aussehen in Verbindung. Doch nicht nur der Zeitgeist hat sich gewandelt. Der Übergewichtige ist von der Wirtschaft entdeckt worden – von der Gesundheits- und Diätindustrie. Die Ernährungswissenschaft ist leider oftmals von starken finanziellen Interessen geprägt.

# Tip

Essen Sie nur, wenn Sie überzeugt sind, dass diese Speisen Sie **schlank machen können**.

Wer mühelos und dauerhaft schlank wird, ist leider kein guter Kunde für diesen Industriezweig. Daher werden teilweise haarsträubende Unwahrheiten verbreitet, etwa, dass man bestimmte Essensregeln zu befolgen hätte, anstatt die tatsächliche Ursache des Übergewichts aufzudecken und zu analysieren. Hinzu kommt sicherlich, dass das Wissen über die psychosomatischen Mechanismen unseres Stoffwechsels noch kein gern gesehenes Kind in unserer Gesellschaft ist, da Symptomfreiheit leider immer mit Eigenverantwortlichkeit einhergeht. Wer frei sein will, muss erkennen, dass er selbst für seine Symptome verantwortlich war – diese Erkenntnis tut oft weh.

Die Diät- und Ernährungsberatungsindustrie produziert immer neue Erkenntnisse, die allesamt auf das Gleiche hinauslaufen: „Höre auf uns, und du hast vielleicht eine Chance abzunehmen“. Ich hingegen sage: „Höre auf dich selbst. Iss, wie du als Kind gegessen hast: immer dann, wenn du deinen Körper ernähren wolltest, nicht wenn du Stress oder Langeweile hattest. Den Rest der Abnehm-Arbeit macht der Körper von allein.“ ■

#### Buchtipps:

Andreas Winter: Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Mit Starthilfe-CD. Mankau, 3. Aufl. 2009, ISBN 978-3-938396-12-4; 14,95 € (D) / 15,40 € (A)  
Andreas Winter: Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch. Mit Audio-CD. Mankau, 1. Aufl. Mai 2011, ISBN 978-3-938396-74-2; 16,95 € (D) / 17,50 € (A)  
Andreas Winter: Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Abnehm-Coaching. 2 Audio-CDs. Mankau, 1. Aufl. Mai 2011, ISBN 978-3-938396-75-9; 29,95 € (D) / 30,20 € (A)

*knackig*



**Sieglinde Grommet**  
VERLAG SIEGLINDE GRÖMMET  
MACHT DER GEDANKEN  
MEDIALE LEBENSBERATUNG  
SEMINARE UND COACHING

JUSTUS-LIEBIG-STR. 1, 61184 KARBEN  
TEL. 0 60 39 - 4 26 95, FAX 0 60 39 - 92 17 10  
EMAIL: INFO@MACHT-DER-GEDANKEN.DE  
WWW.MACHT-DER-GEDANKEN.DE