

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

IP als Hilfe in der Krise

Inhalt

Heft 82

- Veränderung gestalten
- Burnout: Ausgebrannt - was nun?
- Trauernden Menschen beistehen
- Ohne IP hätte ich das nicht geschafft!
- Sucht als Vermeidungsstrategie
- Futtern gegen die Krise?
- Gemeinschaft in der Familie

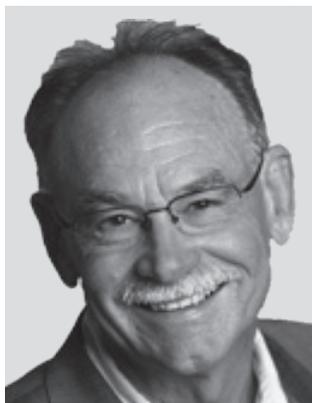


Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Dezember 2012

Futtern gegen die Krise?

Übergewicht und Essprobleme lassen sich langfristig durch den Einsatz von individualpsychologischen Methoden reduzieren.



Brigitte Jenni ist Fachtherapeutin für Psychotherapie, Individualpsychologische Beraterin, Coach und Dozentin.

Walter Jenni ist Individualpsychologischer Berater, Ernährungscoach und Dozent.

Gemeinsam führen sie eine Praxisgemeinschaft für ernährungspsychologische Beratung und Coaching in Fruthwilen (CH) am Bodensee.

www.abnehmen-plus.ch

»Kämpfen Sie nicht gegen die Realität. Sie werden sich die Zähne daran ausbeißen.«
(Walter Jenni)

Seit mehr als 12 Jahren beschäftigen wir uns in unserer Praxisgemeinschaft am Bodensee mit Menschen, die an Essproblemen, Übergewicht und Adipositas leiden. Ja sie leiden wirklich! In unserer Praxis hört sich das z.B. so an:

- „Mein ganzen Leben dreht sich ums Essen. Ich denke den ganzen Tag an Essen.“
- „Ich möchte mal wieder ganz normal essen können und nicht dauernd mit 1-2 kg Gewicht kämpfen.“
- „Ich will diese Fressattacken einfach nicht mehr!“
- „Ich fühle mich in meiner Haut nicht mehr wohl.“
- „Ich habe sehr viel Mühe, mich noch zu freuen.“
- „Bis hierher kann ich mich akzeptieren (dabei zeigen sie mit ihrer Hand bis zum Hals) – den Rest finde ich nicht gut.“ (Als wenn der Mensch nur als Kopf und Hals bestehen würde).
- „Nachts wache ich auf und habe grosse Essgelüste. Ich stehe dann auf und gehe zum Kühlschrank. Zunächst bin ich standhaft, mache die Türe wieder zu und gehe zurück ins Bett. Aber dann kann ich nicht schlafen. Zwei, drei oder mehrmals stehe ich auf, gehe in die Küche, esse aber nichts. Doch irgendwann, vielleicht beim vierten oder fünften Mal, esse ich wahllos alles, was der Kühlschrank bietet. Erst dann kann ich wieder schlafen – aber nicht gut, denn mein Gewissen plagt mich.“ (R. Dreikurs würde an dieser Stelle vermutlich fragen: „Mit wem kämpfst du, was willst du erreichen?“)

Es gibt auch noch hartnäckigere Fälle - Menschen, die gar nicht erst erkennen, dass ihr Verhältnis zum Essen nicht ganz unbelastet ist. So hatten wir einmal einen übergewichtigen Mann in der Beratung, der immer dann vermehrt zum Essen griff, wenn er nichts mehr tun wollte. Wieso? In seiner Kindheit hatte er erlebt, dass er nur eine Berechtigung hatte, wenn er arbeitete (Wertschätzung durch Arbeit!). Er musste also immer etwas tun. Gemäss seinem Lebensstil war es ihm verboten, einfach nichts zu tun. Essen gab ihm die Legitimation, zu ruhen und zu entspannen. Nach dem Motto: Mit vollem Bauch kann man doch nicht effizient arbeiten! (Auf unserer Webseite finden Sie eine Checkliste zum Essverhalten) Ja, sehr vielen Menschen konnten und können wir in ihren Anliegen immer wieder helfen, indem sie ihr Wunschgewicht erreichen – und auch langfristig halten können.

Die meisten Übergewichtigen haben eine große Diäterfahrung. Die Mehrzahl von ihnen hat auch an Gewicht verloren, aber leider nur kurzfristig. Und mit jeder Diät hat auch der Frust zugenommen und sie wurden in ihrem Vorhaben entmutigt. Doch um was geht es wirklich? Wo ist der gemeinsame Nenner der oben erwähnten Aussagen von Klienten? Meist geht es hier nur um die Symptome – die wirklichen Probleme werden nicht erkannt – und so kann auch keine dauerhafte Lösung (Gewichtsverlust und dauerhaftes Wunschgewicht halten) erreicht werden.

Wenn die Seele unter Druck gerät, bringt Essen scheinbar Erleichterung

Der Mensch ist ein soziales Wesen und hat sich gemäß dem Gesetz der Realität bzw. nach den Aussagen Alfred Adlers den drei Lebensaufgaben (Liebe, Arbeit, soziales Umfeld) bzw. den Herausforderungen des Lebens täglich neu zu stellen. Wir können es drehen und wenden wie wir wollen, an den Aufgaben des Lebens kommt kein Mensch vorbei. Bei hartnäckigen Klienten verwende ich oft den Satz: „Kämpfen Sie nicht gegen die Realität – sie werden sich daran die Zähne ausbeißen!“

Wenn die Seele wirklich unter Druck kommt, sich kaum mehr Lebensfreude einstellt oder die Anforderungen der Lebensaufgaben zu groß werden, dann schlagen solche psychischen Belastungen bei vielen Menschen auf das Essverhalten

durch. In diesen Fällen ist die Lösung für das Problem NICHT im gestörten Essverhalten zu suchen, sondern die Probleme sind ganz anders lokalisiert, sie beeinflussen lediglich das Essverhalten. Dabei können sich Beziehungskrisen, berufliche Überlastung, soziale Konflikte und andere Belastungen im Essverhalten widerspiegeln.

Wie gehen wir also in unser Praxis vor? Zuerst lassen wir uns das Anliegen des Klienten formulieren und dann versuchen wir mit der sogenannten „www-Frage“ (was wäre wenn) erste Anzeichen seiner Strategien zu erkennen. Bei welchen Lebensaufgaben weicht der Klient aus? Wie versucht er einzelne Herausforderungen zu bewältigen?

Wenn ein Mensch die nötigen sozialen Voraussetzungen (z.B. die Fähigkeit zur Kooperation, Kommunikation...) in seiner Kindheit zur Bewältigung seiner Lebensaufgaben unzureichend erworben hat, treten später im Leben die unterschiedlichsten Ängste mit ihren Bewältigungsstrategien auf. Je nach Situation befindet sich dann der Mensch in seiner ganz individuellen Krisensituation. Und genau da gilt es genauer hinzuschauen. Wir können sagen, dass das Essen oft eine Ventilfunktion übernimmt, um seelische Bedrängnisse zu signalisieren und auch abzubauen. Jedoch hat die Strategie des Essens massive Nebenwirkungen wie etwa die starke Gewichtszunahme und weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen. Alfred Adler würde dazu sagen, die Kriegskosten des übermäßigen Essens sind sehr hoch.

Es gilt also, dem Klienten seine Krisensituationen im Zusammenhang mit seinen Bewältigungsstrategien bewusst zu machen und ihm aufzuzeigen, welchen Preis er für sein Verhalten bezahlt. Denn bekanntermaßen können wir als Berater, Coaches oder Therapeuten den Klienten nicht verändern und heilen – dies kann er nur selber erreichen. Alfred Adler meinte dazu: „Du kannst das Pferd zur Tränke führen, doch saufen muss es schon selber!“

Positive Kindheitserinnerungen weisen den Weg

Danach lassen wir uns fünf bis sieben schöne Kindheitserinnerungen aufzählen. Die bei Theo Schoenaker erworbene Methode der Analyse von Lebens- und Krisenbedingungen wurde von Brigitte Jenni übernommen und für unsere Zwecke entsprechend angepasst. Sie eignet sich hervorragend, um dem Klienten die Bedingungen bewusst zu machen, die ihn immer wieder in seine Krisen bringen (Selbstregulierung, Bestätigen seines Lebensstils) und ihm aufzuzeigen, wie er versucht, diese zu umgehen. Diese Methode haben wir aufgrund unserer reichen Erfahrungen über die Jahre ständig erweitert und konsequent auf die Situation von Menschen angepasst, die an Essproblemen leiden.

Ein wesentlicher Punkt dabei ist, dass der Klient wieder lernt, die eigenen Bedürfnisse, signalisiert durch seine Gefühle, wahrzunehmen, zu erkennen, dann auszusprechen und danach zu leben. Wenn er das nicht oder nur

unzureichend tut, wird sich sein Körper früher oder später durch somatische Reaktionen melden und er kann sogar ernsthaft krank werden.

In vielen Fällen sehen wir, dass der Klient in frühen Jahren mit dem Essen positive Erfahrungen gemacht hat. Wie sieht so eine schöne Kindheitserinnerung beispielsweise aus? Der Klient Herr M. erzählte mir etwa folgende Erinnerung: „Ich war ca. 4 Jahre alt. Ich saß am Tisch. Ganz genüsslich habe ich ein Stück Torte zwischen den Händen gehalten und so richtig hineingebissen, so dass ein Teil sogar seitlich aus dem Mund trat.“ Solche positiven Erfahrungen werden immer wieder im Sinne eines Lebensstiles praktiziert und so konditioniert. Mit der Zeit hat der Körper diesen Prozess „automatisiert“, so dass bei schwierigen Situationen und den damit verbundenen negativen Gefühlen wie von selbst eine Essattacke oder Essgelüste ausgelöst werden. Deshalb ist es auch nicht möglich, diesen Prozess willentlich so einfach zu unterbrechen. Ganz im Gegenteil: Essverbote führen erst recht zu einem Essanfall oder zu Essgelüsten.

Unterdrückte Gefühle machen Ess-Druck

Fazit: Essen hat bei diesen Klienten häufig mit negativ erlebten Gefühlen zu tun, welche der Klient in seinen Krisen erlebt. Diese Gefühle will er unterbinden und stattdessen seine aus der Kindheit erlebten positiven Gefühle erleben. Die zentrale Frage lautet hier: Wie macht er das? Es geht also darum, dass die Betroffenen ihre Strategien bzw. ihre Lebenssituationen verändern. Wir erleben immer wieder, dass es den Klienten nicht möglich ist, aus eigenen Kräften aus folgendem Teufelskreis auszusteigen:

Panik - ich bin zu dick! -> Ich will abnehmen -> Diäten oder Diätprodukte -> ständige Einschränkung, Verzicht -> Gewichtsreduzierung (teilweise erste Gesundheitsstörungen) -> Nachholbedürfnis und Rückfall in alte Essgewohnheiten -> Gewichtszunahme -> Enttäuschung, Frustration -> Noch mehr Essen -> Panik ich bin zu dick!

Genau hier können wir Klienten mittels der IP unterstützen. Die Individualpsychologie bietet mit der Methode der frühen Kindheitserinnerungen einen zentralen Schlüssel, um die Krisenbedingungen des Klienten zu entdecken und neue Verhaltensstrategien zu entwickeln. Auch wenn dieser Prozess mitunter lange dauert, erleben wir mit unseren Klienten immer wieder, dass erste bleibende Gewichtsreduzierungen bereits nach drei Monaten wirksam werden. Ein halbes bis ganzes Kilo pro Monat dauerhaft abzunehmen, ist mit der Methode der IP unter professioneller Anleitung realistisch erreichbar. Eine ermutigende Erfahrung, die ganz nebenbei auch noch die Lebensqualität markant verbessert.

Literaturhinweise, weitere Artikel, Tipps und Tricks zum Wunschgewicht sowie eine Checkliste rund ums Essverhalten finden sich auf unserer Webseite www.abnehmen-plus.ch

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Marion Fiox

Am Hummertal 76 / D-55283 Nierstein / Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: m.fiox@vpip.de

Vorstandsmitglied, Andrea Mock-Haas

Aschaffenburgstr. 65 / D-63500 Seligenstadt / Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de und a.mock-haas@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail:i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Lebensstil - Leben mit Stil

Redaktionsschluss: 1. März 2013

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Marion Fiox

Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Marlene Baron

Tel. +49(0)9732-4173 / e-mail: m.baron@vpip.de
Druck und Versand der VpIP-Werbematerialien

Andrea Mock-Haas

Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.