

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## In der Mitte des Lebens

Inhalt

Heft 104

- Gut zum inneren Kind sein
- Die eigene Berufung leben
- Mit der Zukunft verbunden
- Schmetterling statt Raupe
- Bilanz auf dem Berggipfel
- Die Liebe wird reifer
- Chancen zum Neusortieren



# Frieden schließen mit Essen, Körper und Gewicht

Andrea Hillenbrand gibt Empfehlungen weiter, die sie für einen Vortrag der Regionalgruppe Rhein-Main zusammengestellt hat.

„Du willst deine 23. Diät machen, weil du mit den 22 davor auch schon abgenommen hast?“, lautet eine provokante Frage in einem Blog-Eintrag. Und weiter heißt es: „Ich bin sicher, du findest den Fehler alleine.“ Diese Erfahrung kennen so viele Frauen: Wir nehmen erfolgreich mit einer Diät ab und machen uns Vorwürfe, wenn unser Gewicht stagniert oder, was viel wahrscheinlicher ist, wenn wir wieder zunehmen. Wie können wir aussteigen aus diesem ständigen Wechselspiel zwischen Selbstkasteiung mit Erfolgserlebnis, Versagensgefühlen und Selbstablehnung?

Die individualpsychologische Herangehensweise besteht darin, den Mensch als Einheit zu sehen, also nicht „ich gegen meinen Körper“ zu denken, sondern „Dies bin ich – dies ist meine wunderbare Maschine - mein Körper gehört zu mir – das Essen gehört zu mir und alle meine Handlungen gehören zu mir“. Die Individualpsychologie betont die Zielgerichtetheit von Verhalten, selbstverständlich auch auf das Essverhalten bezogen. Wir wollen mit dem Essen etwas erreichen, viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Das Essen hat für uns unterschiedliche Funktionen und Ziele. Einige davon sind mit Emotionen und emotionalen Zuständen verbunden. Da wir den Menschen als ein soziales Wesen sehen, verstehen wir auch Essen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper im Kontext mit anderen. Wir wollen dazugehören und uns angenommen fühlen. Und es geht um die Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen. Wir wollen vom gefühlten Minus zum gefühlten Plus. Die Veränderung geschieht über vier Ansatzpunkte:

1. Emotionales Essen erkennen: Die Funktion des Essens verstehen
2. Beziehung zum Körper (wieder) herstellen: Körpersignale wahrnehmen und ernst nehmen
3. Selbstannahme und Selbstwert-Arbeit, Maschinenpflege
4. Beziehung zum Essen wiederherstellen: bewusstes Essen und Genuss, Umwandlung der Essens-Polizei in einen weisen Ratgeber

Wenn wir verstehen wollen, wozu wir essen, haben wir es ganz oft mit Gefühlszuständen zu tun. Viele Menschen essen aus Einsamkeit, zum Beispiel nach Trennungen, oder weil sie ein aufregendes, anregendes, lebendiges Gefühl vermissen. Dann gibt es statt Schmetterlinge im Bauch eben Essen. Viele „schlucken“ ihren Ärger hinunter, im wahrsten Sinne des Wortes. Studien zeigen, dass Menschen, die sich minderwertig oder unterlegen fühlen, wesentlich mehr Essen zu sich nehmen als Vergleichspersonen. Hier zeigt sich ganz deutlich, wie aus einem Minderwertigkeitsgefühl ein Übergewicht werden



Foto: Carin/www.sxc.hu

kann. Der Weg wäre, die Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und entsprechend zu nutzen, damit umzugehen. Dies ist in meiner Beratung oft ein wichtiges Thema.

Die Beziehung zum Körper wiederherzustellen heißt, Körpersignale wieder wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Viele Übergewichtige merken nicht gut, wann sie Hunger haben oder wann sie satt sind. Oft schieben diese Menschen, in dem Versuch ihr Gewicht zu kontrollieren, das Essen viel zu lange auf und essen dann viel zu viel, wenn sie schon zu ausgehungert sind. Körpersignale wahrnehmen heißt auch, mitzubekommen ob ich Durst habe, ob ich mich gerade über- oder unterfordert fühle, ob ich Bewegungsmangel habe. Auch Müdigkeit wechseln wir häufig mit Hunger. Es gilt also all diese Körpersignale zu achten, einer Körperintelligenz wieder eine Stimme zu geben und auf sie zu hören.

## So wie ich bin, bin ich gut genug

Die Arbeit an der Selbstannahme ist eine große Herausforderung, da wir in einer Kultur leben, die überschlanke Körper idealisiert und uns mit entsprechenden Bildern bombardiert. Hier wegzukommen von „Germany's next Topmodel“ und den allgegenwärtigen Diät-Reklamen ist ein langwieriger Prozess, bei dem oft Beratung oder Therapie notwendig und sinnvoll ist. Doch nur so durchbrechen wir den Teufelskreis aus dem Vergleich mit einem unrealistischen Sollzustand, der zu Selbstabwertung führt, und der bei Minderwertigkeitsgefühlen, wie beschrieben, erneut zu vermehrtem Essen führen kann.

Die Body-Positivity-Bewegung ist hier ein erster - sehr vielversprechender - Einfluss in eine neue Richtung. In der Beratung arbeiten wir daran uns anzunehmen, und uns nicht

mehr vom Bild vermeintlich idealer Körper abhängig zu machen. Wir üben, uns mit Fragen auseinanderzusetzen wie: Was macht mich wirklich aus? Was macht mich wertvoll und liebenswert? Was gibt mir meine Daseinsberechtigung? Wir lernen uns auch mit den Teilen unseres Körpers anzufreunden, die nicht den gängigen Schönheitsidealen und auch nicht unserem eigenen Schönheitsideal entsprechen. Wir hören auf zu kämpfen und schließen Freundschaft mit unserem Körper.

Diese Freundschaft-Schließen bedeutet auch, dem Körper das zu geben, was er braucht, wofür er geschaffen wurde. Unsere wunderbare, leistungsfähige, wertvolle Maschine ist geschaffen, um zu arbeiten und in Bewegung zu kommen. Sport, Rumtoben, aktiv sein darf wieder Spaß machen. Hier ist das Ziel nicht die Gewichtsabnahme, sondern dem Bedürfnis des Körpers nachzukommen, ihn zu pflegen, ihn gesund zu halten, weil wir es uns wert sind. Es geht also nicht darum, sich kurzfristig zu bewegen, um Kalorien zu verbrennen und abzunehmen. Sondern es geht darum, unsere Gewohnheiten nachhaltig zu verändern und körperliche Aktivität wieder als Selbstverständlichkeit in unser Leben zu integrieren.

### Den Genuss wiederentdecken

Zudem geht es darum, die Beziehung zum Essen wiederherzustellen. Viele von uns haben das Essen verlernt. Wir begegnen Lebensmitteln mehr mit unserem Gehirn und unserer Ratio als mit unseren Sinnen, unserem Geschmack und unserer Körperintelligenz. Hier gilt es, den Genuss wiederzuentdecken. Mit allen Sinnen. Weg von den Verboten, raus aus dem Kampf, weg mit dem schlechten Gewissen bei jedem Bissen. Die Informationen über Ernährung, Lebensmittel und Stoffwechselprozesse, die wir uns durch zahlreiche Diäten angeeignet haben, können wir nutzen. Aber diesmal nicht im Sinne einer ganz strengen, strafenden Stimme, der Essenspolizei, sondern im Sinne eines uns wohlgesonnenen, weisen Ratgebers. Dies ist aber erst der letzte Schritt, nachdem wir aus dem Kampf ausgestiegen sind. Wir entwickeln uns in Richtung eines intuitiven Essens, der seine Körpersignale wie Hunger und Sättigung würdigt und seine Speisen ohne Schuldgefühle auswählt. Erst wenn wir nicht mehr Tag und Nacht damit beschäftigt sind, unser Gewicht und unseren Körper zu kontrollieren und zu korrigieren, können wir uns den viel wichtigeren Lebensaufgaben zuwenden – und unseren Beziehungen.

## Individualpsychologische Beraterin

## Individualpsychologischer Berater

Ein Beruf wie das Leben:

faszinierend — vielseitig — anspruchsvoll — erfüllend — gebend und annehmend



Adler-Pollak-Institut  
für Individualpsychologie

Beruflich erfolgreiche Berater und die hohe Qualität in der Ausbildung durch kompetente Therapeuten und Psychologen sowie die Erfahrung von fast 20 Jahren Ausbildung Individualpsychologischer Berater sprechen für sich

Informationen zur Ausbildung erhalten Sie vom Adler-Pollak-Institut  
Leitung: Peter Pollak, Rheinstr. 24, 55823 Nierstein, Tel. 061 33 / 385 97 60  
info@adler-pollak-institut.de — www.adler-pollak-institut.de

Nächster Ausbildungsbeginn:

**26. Januar 2019 in Oppenheim bei Mainz**

5% Ermäßigung für Mitglieder des VpIP

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e.V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgrasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Übergänge gestalten

Redaktionsschluss: 15. August 2018

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / 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).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://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. Eingegangene 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 vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert 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.