

TEIL EINS



*Das
hungrige Herz*



DAS JO-JO-SYNDROM

*»Ein geistig gesunder Mensch wird normal essen.
Wenn jemand unersättlich ist, liegt das daran, dass
seine Seele von unausgesprochenen Sehnsüchten erfüllt ist,
die er zu sublimieren versucht.«*

*Ernest Holmes (1887–1960)
Autor von »The Science of Mind«*

Gina, eine 42-jährige Brünette, hat alle Diäten ausprobiert, und keine hat ihr den gewünschten Erfolg gebracht. »Ich will unbedingt dreißig Pfund abnehmen, doch stattdessen werde ich immer dicker!«, klagte sie.

Gina wollte um jeden Preis abnehmen. Sie war ungefähr einen Meter siebzig groß und wog achtzig Kilo. Sie hatte seit ihrem fünfzehnten Lebensjahr alle erdenklichen Diäten ausprobiert und dabei überflüssige Pfunde so oft verloren und wieder zugelegt, dass sie sich gar nicht mehr daran erinnern konnte. Gina litt unter dem Jo-Jo-Syndrom – was bedeutet, dass ihr Gewicht chronisch zwischen Hoch und Niedrig hin- und herschwankte.

Für Menschen wie Gina hat Abnehmen wenig mit richtiger Diät zu tun. Sie wusste, wie so viele von uns, dass Gewichtsverlust davon abhängt, mehr Kalorien, Kohlehydrate und Fett zu verbrennen, als konsumiert werden. Genau wie Gina haben die meisten von uns bereits zahllose Diätbücher studiert und sind Mitglieder in Diätklubs geworden; wir sind sozusagen *Diätexperten*. Doch trotz all dieses Wissens können wir unser reduziertes Gewicht nicht halten! Neue Untersuchungen zeigen, dass Amerikaner heute übergewichtiger sind als je zuvor.¹ Warum? Weil Gewicht wenig mit dem Körper und alles mit dem

Geist und der Seele zu tun hat. Wir benutzen Nahrung, um uns zu entspannen, als Belohnung, um das Herangehen an unsere Lebensaufgabe hinauszuzögern und für kurzfristige Erleichterung von Angst, Stress oder emotionalem Schmerz.

Das Jo-Jo-Syndrom ist kein physisches Problem, sondern vielmehr eine Verhaltensreaktion auf das Festhalten an depressiven Gedanken über die eigene Person und das eigene Leben. Früher galt die weitverbreitete Meinung, dass dieser Jo-Jo-Effekt zu einem trägen Stoffwechsel führen würde und *erneute* Gewichtszunahme eine natürliche Konsequenz ständigen Diäthaltens sei. Neuere Untersuchungen bestreiten jedoch diese Theorie.

Im Jahre 1994 veröffentlichte die National Task Force im *Journal of the American Association* eine Studie über Vorbeugung gegen und Behandlung von Fettleibigkeit. Dafür hatte sie eine Projektgruppe mit den besten und klügsten Wissenschaftler des Landes gebildet, die sich alle bisherigen Untersuchungen über die Zusammenhänge zwischen Jo-Jo-Syndrom und Allgemeinbefinden noch einmal vornehmen sollten. Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass die meisten früheren Untersuchungen über das Jo-Jo-Syndrom gravierende Fehler aufwiesen. Zum Beispiel verglichen einige Studien Gruppen von Jo-Jo-Essern mit »Kontroll«-Gruppen von Personen, deren Gewicht angeblich stabil war. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass die Leute in vielen dieser Kontrollgruppen in der Vergangenheit Erfahrungen mit *extremen* Gewichtsschwankungen hatten, sodass jede Art von Vergleich zwischen den Gruppen nichtssagend ist!

Früheren Untersuchungen mangelte es überdies an einheitlichen Definitionen für »Gewichtsschwankungen« oder »Jo-Jo-Esser«. Die Projektgruppe schloss daraus:

Die Mehrheit der Studien bestätigt keinen nachteiligen Effekt des Jo-Jo-Syndroms auf den Stoffwechsel. Es gibt keinen überzeugenden Beweis dafür, dass das Jo-Jo-Syndrom beim Menschen schädigende Auswirkungen auf die körperliche Verfassung, den Energieverbrauch, Risikofaktoren für Herzgefäßerkrankungen oder die Wirksamkeit zukünftiger

tiger Bemühungen um Gewichtsverlust hervorruft. Die derzeit verfügbaren Beweise sind nicht zwingend genug, um die potenziellen Vorteile gemäßigten Gewichtsverlustes bei stark fettleibigen Patienten außer Kraft zu setzen. Daher sollten fettleibige Personen sich nicht durch Sorgen um Risiken des Jo-Jo-Syndroms davon abschrecken lassen, sich um Gewichtsreduzierung zu bemühen.²

Da das Jo-Jo-Syndrom seine Wurzeln in unserem psychologischen Selbstbild hat und nicht in einem fehlerhaften Stoffwechsel, lenke ich meine Klienten davon ab, sich auf ihren Körper, ihr Gewicht oder ihre Ernährung zu konzentrieren. Jeder physische Zusammenhang mit dem Jo-Jo-Syndrom kann auf psychologische Ursachen zurückgeführt werden. So zeigen zum Beispiel Studien und meine eigenen Untersuchungen, dass Jo-Jo-Esser – vor allem Zwangsesser – bedeutend höhere Grade von Depressionen und psychischen Störungen aufweisen, als dies bei der Normalbevölkerung der Fall ist.³

Das Jo-Jo-Syndrom erzeugt einen Teufelskreis, bei dem Depressionen zum Essen führen und dann das Essen zu Depressionen führt. Verglichen mit der Normalbevölkerung

☞ neigen Zwangsesser eher dazu, sich selbst und die Welt auf negative Weise zu sehen,⁴

UND

☞ neigen Zwangsesser eher dazu, sich als Reaktion auf negative Emotionen zu überessen.⁵

Glücklicherweise kann dieses negative Verhalten gestoppt und geheilt werden! Anstatt zu versuchen, Ihren Appetit und Ihr Gewicht zu kontrollieren, werden wir mit spirituellen und psychologischen Methoden arbeiten, um Ihre Gedanken zu verändern, damit sie liebevoller, positiver und wahrer werden. Indem Sie den Rahmen Ihrer Gedanken von »angstbesetzt« zu »auf Liebe basierend« verändern, werden sich nicht nur negative

Gedanken und Gefühle auflösen, sondern auch Ihr suchthaftes Verlangen, sich zu überessen.

Durch das genaue Aufzeigen der Probleme, die Gina – die Klientin, die Sie am Anfang dieses Kapitels kennengelernt haben – in ihrem Modus des Überessens gefangen hielten, half ich ihr, ein gesundes Verhältnis zu sich selbst, ihrem Körper und zum Essen zu entwickeln. Als Folge davon verlor sie ganz natürlich an Gewicht, und heute gibt es keinen Grund zu glauben, dass Gina jemals wieder übergewichtig sein wird.

Falls Sie es müde sind, gegen Ihr Gewicht und Ihren Appetit anzukämpfen, können auch Sie dieses Problem heilen. Ich sage bewusst »heilen«, da Überessen ein krankheitsähnliches Verhalten darstellt, das unsere körperliche und geistige Gesundheit gefährdet. Diäten sind wie Pflaster: Sie verdecken, aber schaffen nicht den darunter liegenden Schmerz aus der Welt, der die Ursache des Überessens ist. Das einzige Heilmittel gegen zwanghaftes Überessen besteht darin, die psychologische Ursache aufzudecken und zu heilen. Ich versichere Ihnen, dass Sie Ihre Gewichtsprobleme ein für alle Mal heilen *können*! Sie *verdienen* es, von der Tyrannei eines unkontrollierbaren Appetits befreit zu sein!

Was ist das Jo-Jo-Syndrom?

Das Jo-Jo-Syndrom ist ein Muster, bei dem die betroffene Person ständig abnimmt und wieder zunimmt. Frauen sind davon besonders betroffen, obgleich auch Männer unter diesem Syndrom leiden. Alle möglichen Versuche werden unternommen, um abzunehmen – vom Überspringen von Mahlzeiten und Fasten bis zu Fitness und modischen Diäten –, doch das Gewicht ist nur ein *Symptom* des wahren Syndroms, einer Sequenz von psychologischen und physischen Mustern, die allen Jo-Jo-Essern gemeinsam ist.

Wenn Sie bereits die verschiedensten Diäten ausprobiert haben, aber dennoch unzufrieden mit Ihrem Gewicht sind; wenn

Sie dazu neigen, sich an bestimmten Nahrungs- oder Genussmitteln suchtartig zu überessen (Schokolade, Kartoffelchips, Brot, scharf gewürzte Speisen, Käse und so weiter) und wenn Sie mehr essen, sobald Sie wütend oder gestresst sind, leiden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach unter dem Jo-Jo-Syndrom. In diesem Fall kennen Sie aus eigener Erfahrung die Frustrationen, die daraus resultieren, dass Sie nach der magischen Heilmethode suchen, die Ihre Pfunde purzeln lässt und Sie ein für alle Mal von Ihren Gewichtsorgen befreit.

Die meisten Diätbücher und -programme gehen das Problem auf rein physischer Basis an und versprechen Ihnen, dass Sie, wenn Sie Nahrungsmittel auf bestimmte Weise kombinieren oder auf Fett, Kohlehydrate, raffinierte oder Milchprodukte verzichten, Ihr Übergewicht für immer loswerden. Der limitierte Langzeiterfolg dieser Diätpläne wird deutlich durch die Tatsache, dass eine ständige Nachfrage nach »neuen« Diäten besteht, die in Bestsellern beschrieben werden, eine nach der anderen. Würde auch nur eines dieser Bücher das Geheimnis für permanenten Gewichtsverlust enthalten, gäbe es keine Notwendigkeit für neue Diätbücher.

Die Diäten in diesen Büchern schlagen bei vielen Diätwilligen aus dem Grund nicht langfristig an, weil sie nicht die Hauptgründe ansprechen, warum die Menschen sich überessen. Es ist sogar so, dass die meisten Diäten die Nahrungsobsessionen der Betroffenen noch verstärken, *indem diese aufgefordert werden, ständig ihr Gewicht zu prüfen und ihre Nahrung zu wiegen und zu messen, was zu einer noch stärkeren Beschäftigung mit Nahrung und Essen führt, als es ohne Diät der Fall wäre!* Diese Diäten sind oft mit einer Menge Arbeit verbunden und können nur unter Schwierigkeiten ein paar Wochen oder Monate lang aufrechterhalten werden. Was die Betroffenen wirklich brauchen, ist eine einfache, doch effektive Möglichkeit, den psychologischen Schmerz, der die Ursache für Überessen ist, in den Griff zu bekommen und zu heilen. Diese Methode, basierend auf spirituellen Heilmethoden, mit denen physische und emotionale Störungen erfolg-

reich behandelt werden, ist in dem vorliegenden Buch detailliert beschrieben.

In einigen Büchern zu diesem Thema heißt es, dass es völlig in Ordnung sei, übergewichtig zu sein. Unsere Gesellschaft ist zu besessen von dem Ideal, dünn zu sein, schreiben die Autoren, mit der darunter liegenden Botschaft, »sich nicht mehr so viel Sorgen über Ihr Gewicht zu machen. Sie sind okay, so wie Sie sind«. Auch wenn ich die Erste bin, die zustimmt, dass die Medien viel zu der weitverbreiteten Besessenheit mit dem Abnehmen und Dünnerwerden beigetragen haben, so glaube ich nicht, dass es falsch ist, sich gesund fühlen und gut aussehen zu wollen.

Viele wissenschaftlich fundierte Untersuchungen weisen darauf hin, dass schlanke oder normalgewichtige Menschen von Fremden, Ehepartnern, Kindern, Arbeitgebern und Kollegen durchweg besser behandelt werden als Dicke und Übergewichtige. Ist das fair? Natürlich nicht. Doch ist mangelnde Fairness ein Grund, eine solch ausgeprägte gesellschaftliche Vorliebe zu ignorieren? In Wahrheit ziehen wir wahrscheinlich alle ästhetische Schönheit vor, egal ob dies bedeutet, einen attraktiven Körper zu bewundern, eine atemberaubend schöne Blume, ein imposantes Haus oder einen meisterhaft gedrehten Film.

Der Wunsch, Ihre körperliche Verfassung zu verbessern, ist weder falsch noch oberflächlich. Fit zu sein löst nicht alle Probleme, mit denen das Leben uns konfrontiert, doch macht es das Leben in vieler Hinsicht leichter. Wenn Sie von Ihrem Esszwang loskommen und überflüssige Pfunde verlieren, haben Sie automatisch mehr Zeit zur Verfügung. Zugegeben, die Aussicht, mehr Zeit zu haben, macht einigen Menschen so viel Angst, dass sie umgehend nach ihrer Kartoffelchipstüte greifen. Schließlich besteht der Hauptgrund für zwanghaftes Essen darin, die Beschäftigung mit der eigenen Lebensaufgabe hinauszuzögern. Der Jo-Jo-Esser sagt sich: »Ich kann nicht eher damit anfangen, auf meine wahren Ziele hinzuarbeiten, bis ich diese überflüssigen Pfunde verloren habe.« Der Schmerz beim Hi-

nauszögern der Arbeit an unserer Lebensaufgabe und die quälenden Ängste, ob wir fähig sind, unsere Lebensaufgabe zu erfüllen, werden vorübergehend durch das Überessen unterdrückt.

Falls Sie ständig ab- und zunehmen, zahlen Sie einen hohen Preis dafür. Ihre dauernd schwankenden Fettwerte können sowohl Ihre Selbstachtung und Ihr Selbstvertrauen empfindlich schädigen als auch negative Auswirkungen auf Ihre Beziehungen mit anderen Menschen und sogar Ihr Portemonnaie haben.

Die Gründe, warum Menschen unter dem Jo-Jo-Syndrom leiden, variieren, daher gibt es keinen einzig richtigen Weg für jeden, seine übermäßige Esslust zu heilen. Die in diesem Buch beschriebenen Methoden berücksichtigen diese Individualität und bieten Ihnen Möglichkeiten, Ihr Entwöhnungsprogramm auf Ihre einzigartige Situation und Ihre persönliche Ernährungsweise abzustimmen.

Vieles von dem, was Sie in diesem Buch lesen werden, wird tiefe Gefühle in Ihnen auslösen. Bitte ignorieren und verdecken Sie diese Gefühle nicht dadurch, dass Sie essen! Hören Sie stattdessen auf die Führung Ihres Herzens, da Sie auf diese Weise Ihren ganz persönlichen Weg zu einem gesünderen und sinnvolleren Leben entdecken werden.

Das vorliegende Buch kombiniert die therapeutischen Methoden der spirituellen Heilung, der Psychotherapie und der Verhaltensmodifikation. Es soll Ihnen einfache, effektive Möglichkeiten zeigen, wie Sie mit Ihren Stimmungen fertigwerden können, damit sich Ihre Esslust in Grenzen hält. Meine jahrelangen persönlichen und klinischen Erfahrungen haben mich vor allem eine Lektion klar und deutlich gelehrt: *Erfolgreiches Halten des Wunschgewichts hängt von der Wahrung Ihres Seelenfriedens ab.* Sorgen Sie dafür, dass Sie einen friedlichen Geist und ein friedliches Herz haben, und Ihre Esslust wird sich normalisieren und sich in Ihrem Gewicht widerspiegeln.

Alle Schritte zu diesem Ziel werden in diesem Buch ausführlich beschrieben. Die Schritte sind nicht besonders schwierig, doch jeder einzelne ist wichtig.