

27. Mai 2007, NZZ am Sonntag

## Schutzpanzer aus Fett

### Abnehmen beginnt im Kopf und in der Seele - Die Bedeutung von psychischen Faktoren bei Übergewicht wird zunehmend erkannt. Von Birgit Schmid

Dicke Menschen sind undiszipliniert, willenlos und eigentlich selber schuld. So das gängige Vorurteil, das nur aufs Neue bestätigt wird, wenn man die Betroffenen auf der Strasse einen Hamburger oder eine Rahmglace verschlingen sieht. Was man in der Regel nicht sieht: die Scham der Übergewichtigen, wenn die Kalorienbombe im Magen liegt, die Scham darüber, dass sie dem Essen einmal mehr nicht widerstehen konnten. Ebenso unsichtbar sind ihre Schuldgefühle, wo man sich beim Arzt doch zu einem Diätprogramm verpflichtet hatte. Und auch die Selbstverachtung sieht man nicht, die Fettleibige blind an den Schaufenstern mit der Sommerbekleidung vorbeigehen lässt, damit sie sich nicht im Glas gespiegelt anschauen müssen. Was in den Gesichtern der Passanten geschrieben steht, genügt vollkommen. Adipöse (übergewichtige) Menschen leiden oft massiv unter ihrer Situation. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass es immer mehr Dickleibige gibt. Studien haben gezeigt, dass ernsthaft übergewichtige Frauen ihre Lebensqualität noch geringer einstufen als Patientinnen, die an Krebs erkrankt sind. Übertroffen wurden sie einzig von Patienten, die unter chronischen Schmerzen leiden. Es scheint also psychisch gesünder, ein Leiden als «schicksalsgegeben» zu sehen und für unbeeinflussbar zu halten, als wenn man die «Schuld» dafür auf sich nehmen muss - wie es Übergewichtige tun. Sie anerkennen ihren fehlenden Willen und ihre «schwache Persönlichkeit». Sie fühlen sich ungenügend und minderwertig und ziehen sich oft vom sozialen Leben zurück.

Dass der Kampf gegen überflüssige Pfunde auch auf dem Schauplatz der Psyche stattfindet, nimmt die Fachwelt erst seit kurzem zur Kenntnis. Bisher lag der Fokus bei der Behandlung der Adipositas auf der medizinischen Seite, die Gewichtsabnahme soll mit Hilfe von Diäten und mehr Bewegung erreicht werden, im schlimmsten Fall mit Hilfe von chirurgischen Eingriffen. Erika Toman will dagegen den «Wirkfaktor Seele» in der Therapie von Übergewicht hervorheben. Die Psychologin am Zentrum für Essstörungen und Adipositas in Zürich vertritt die These: «Abnehmen beginnt im Kopf und in der Seele.»

Jeder weiss aus eigener Erfahrung, wie hochemotional das Essen besetzt ist. Gefühle wie Angst, Frustration, Stress oder Trauer «frisst» man buchstäblich «in sich hinein», der Schokoriegel spendet Trost, vor dem übervollen Kühlschrank wird die innere Leere «gestopft». Die Ernährungspsychologin Brigitte Jenni aus Fruthwilen im Kanton Thurgau ortet in den seelischen Hintergründen sogar die eigentliche Ursache des falschen Essverhaltens: «Unterdrückte Gefühle machen Essdruck», sagt sie.

Natürlich muss nicht gleich in die Psychotherapie, wer ein bisschen zu schwer ist. Der Leidensdruck wächst mit den Kilos, und es ist ein Unterschied, ob jemand ein Übergewicht mit einem BMI von 30 bis 35 hat, ernsthaftes Übergewicht mit einem BMI von 35 bis 40 oder krankhaftes Übergewicht mit einem BMI über 40 (der Body-Mass-Index BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch Körpergrösse im Quadrat).

Anders als Anorexie und Bulimie, Magersucht und Ess-Brech-Sucht, ist Adipositas keine definierte psychiatrische Erkrankung. Die Grenzen zwischen gestörtem Essverhalten und Essstörung sind aber auch hier fließend. So kann eine adipöse Person sowohl bulimisch sein wie an der sogenannten Binge-Eating-Disorder leiden, bei der auf unkontrollierte Essattacken radikale Hungerphasen folgen. Jede zweite übergewichtige Person hat auch psychische Beschwerden, schätzt Bettina Isenschmid, Psychiaterin im Zentrum für Adipositas und Ernährungspsychologie am Inselspital Bern. Am häufigsten seien Depressionen, Angststörungen oder zwanghaftes Verhalten. Letztlich gilt auch bei Adipositas, dass die Ursachen und das Leiden daran individuell verschieden sind, wobei Frauen - keine neue Erkenntnis - viel stärker mit ihrem (Über-)Gewicht hadern.

Was zuerst kommt - die psychische Disposition, aufgrund deren jemand kompensatorisch zu essen beginnt, oder die Esssucht, die psychologische Folgen hat -, das ist im Teufelskreis des Übergewichts

nicht immer auszumachen. Wenn eine Betroffene die Ganzkörperspiegel in Bad und Wohnung entfernt, weil «es mir schlecht wird, wenn ich mich sehe»; wenn eine andere seit Jahren nicht mehr im Schwimmbad war und den Kontakt mit jedem männlichen Wesen panisch meidet - dann geht es nicht in erster Linie darum, Kindheitstraumata aufzuarbeiten. Mit dem Coach oder der Psychologin muss vielmehr der Ist-Zustand befragt werden, muss festgehalten werden, wo unauflösbare Widersprüche bestehen: Warum gibt es diese Kluft zwischen Wille und Verhalten, was widersetzt sich einer Veränderung? «Das Ziel ist, die Spaltung zwischen «ich will» und «ich kann nicht» aufzuheben», sagt die Psychologin Erika Toman. «Der Übergewichtige soll beide Seiten als zu ihm gehörig akzeptieren. Er muss den Dialog zwischen den widerstreitenden Stimmen stärken. Erst dann kann sich etwas ändern.» So soll der Betroffene bewusst registrieren, wann er jeweils viel isst. Nach einer Kränkung? Aus Langeweile vor dem Fernseher? Er soll Verantwortung dafür übernehmen. Nicht «es» macht, dass ich schlinge, sondern «ich». Ein zentrales Thema sind Grenzen. Übergewichtige, die im Körperlichen Grenzen sprengen, an deren dickem Panzer scheinbar alles abprallt, haben oft Mühe, sich von der Umwelt abzugrenzen. Sie können sich weniger gut durchsetzen, getrauen sich nicht, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren, nehmen sie schon gar nicht wahr. Sie werden leichter ausgenutzt. Die täglichen Demütigungen hinterlassen wiederum Spuren. Psychiaterin Isenschmid sagt: «Übergewichtige werden gerne für Funktionen missbraucht, für die sie überqualifiziert sind. Sie sind etwa die Mädchen für alles im Grossraumbüro. Gemütlich und mütterlich. Sie werden über die emotionale Seite und nicht über die Leistung definiert.» Im Sozialkompetenz-Training üben ihre Patienten, sich zu wehren, Selbstachtung und Selbstwert werden gestärkt. «Der Hunger verändert sich, wenn sich die Sozialkompetenz verbessert», sagt auch Brigitte Jenni aus ihrer Beratungstätigkeit. Betroffene müssten lernen, zu den negativen Gefühlen wie Wut und Schmerz zu stehen, «die buchstäblich unter Fett und Kilos liegen», statt sie hinunterzuschlucken. «Nur indem sie Nein sagen lernen und Ich», könnten sie aus der Opferrolle herausfinden. Es gibt auch Menschen, die mit ihrem Übergewicht gut zurechtkommen. Zum Beispiel Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS). Gleichwohl traut er jenen nicht, denen es angeblich nichts ausmacht, dick zu sein. Grünigen begrüsst zwar eine Organisation wie «Rund, na und?», die gut gelaunt gegen Minderwertigkeitskomplexe antritt. Doch er warnt davor, sich in der Zufriedenheit einzurichten und nichts zu unternehmen: «Spätestens mit 50 beginnen die gesundheitlichen Probleme. Dann bringt man das Gewicht kaum mehr weg.» Den Hang zu Humor und Selbstironie, der Übergewichtigen gerne nachgesagt wird, bezeichnet der Mann, der einst 165 Kilo wog und heute noch 140 Kilogramm, als Schutzmechanismus: «Man macht lieber als Erster einen Scherz. Ich sage dann etwa: «Mal schauen, ob der Stuhl das Gewicht aushält.» - Bevor mir jemand zuvorkommt. Damit entschärft man die Situation, und das Gegenüber muss keine Angst haben, etwas Falsches zu sagen.» Selbst die erfolgreiche Gewichtsabnahme bedeutet nicht immer das Ende des Problems. Und vor einem chirurgischer Eingriff stimmt die Aussicht auf eine schlankere Figur nicht nur euphorisch. Oft fürchten Betroffene eine Identitätskrise, sagen sich: Das Magenband macht mich zwar dünn, aber in meinem Kopf hat sich nichts verändert. «Das ist mein Kampfgewicht. Nur so fühle ich mich kampffähig», bekam Erika Toman schon von einem Patienten zu hören. Manche setzen deshalb die Psychotherapie fort, müssen sich erst an die «neue Identität» gewöhnen - als ob unter der Fettschicht das, worum es eigentlich geht, zum Vorschein komme: Inhalte, die nichts mit dem Übergewicht zu tun haben. Manchmal reagiert auch das soziale Umfeld irritiert. «Wenn eine Person plötzlich abnimmt, die man als freundlich, lustig und selbstlos wahrgenommen hat, wenn sie vielleicht gelernt hat, Nein zu sagen, wird das von den Mitmenschen nicht nur positiv aufgefasst», sagt die Psychiaterin Bettina Isenschmid. Wie jene Kinder, die ihrer Mutter sagten: «Früher, als du noch dicker warst, warst du viel lieber.» Betroffene müssen lernen, zu Gefühlen wie Wut und Schmerz zu stehen, statt sie hinunterzuschlucken.

**Diesen Artikel finden Sie auf NZZ Online unter:**

<http://www.nzz.ch/2007/05/27/ws/articleF6DXS.html>