

Adipositas – warum eine chronische Erkrankung? ... aus Sicht der Verhaltenstherapeutin

Bis heute ist nur wenigen bekannt, dass es sich bei Adipositas nicht um eine Eigenschaft handelt, sondern um eine ernst zu nehmende, chronische Erkrankung. Nicht nur die Gesellschaft, sondern auch Betroffene selbst tun sich häufig nachvollziehbar schwer mit dieser Tatsache. Niemand möchte chronisch krank sein. Aber auch so mancher Mythos über diese Erkrankung hält sich hartnäckig, und spielt quasi eine Doppelrolle in diesem „Klassiker“. Ein typischer Gedanke ist dieser, man sei einfach nicht diszipliniert genug, müsse sich mehr anstrengen, sei ein Sonderfall an Nachlässigkeit und / oder schlimmer noch, charakterschwach. Solchen unwissenschaftlichen und darüber hinaus falschen Annahmen unterliegen erschreckenderweise nicht nur Laien, sondern auch die sog. *health professionals*, Vertreter*innen des Gesundheitssektors. Betroffene verdauen negative Erfahrungen meist zusammen mit der Verordnung rigider Diätregeln und begeben sich damit in einen Teufelskreis aus Restriktion und Selbstabwertung, aus dem es, einmal etabliert, keinen einfachen Ausweg mehr gibt. Das Perfide dabei ist, dass die Hoffnung, irgendwann einem fiktiven Idealbild zu entsprechen, das dann die anderen, und nicht zuletzt natürlich auch die- oder derjenige selbst für „gut genug“ befindet, dieses Schema aufrechterhält.

Weil Diäthalten im besten Falle zur Gewichtsabnahme führt, aber nicht dabei hilft, tief verankerte Muster zu durchbrechen und einen realistischen und mitfühlenden Umgang mit sich zu erlernen, fallen viele bald zurück in diese destruktiven Gedankengänge. Frust und Resignation sind die Folge, *ständige* geistige (und körperliche) Disziplin wird dann manchmal spontan („Gönnen“) oder aber sintflutartig („Kontrollverlust“) von starkem Verlangen nach sofortiger und unaufschiebbarer Belohnung oder Spannungsabfuhr durchbrochen. Genuß wird bei dieser Art von Essverhalten meist nicht empfunden, denn es wird die negative Grundannahme, man sei disziplinos, ja spürbar und sichtbar bestätigt. Schuldgefühle sind nicht selten die gnadenlosen Gefährten in dieser Abwärtsspirale, die meist unweigerlich in erneute Gewichtszunahme mündet, was allerdings oft zunächst aus dem Bewusstsein verdrängt wird. Irgendwann folgt dann das böse Erwachen, und es wird ein neuer Entschluss gefasst – die nächste restriktive Diätmaßnahme wird gestartet, das Übel nimmt seinen Lauf...



Auch diejenigen, die dem gesellschaftlichen und persönlichen Druck gut standhalten können, erleben vermutlich das schleichende Zurückfallen in alte Muster. Sich aus diesen immer wieder aufs Neue lösen und mit Rückfällen konstruktiv umgehen zu lernen, ist ein längeres Unterfangen, aber durchaus realistisch. So wie Vorlieben bei der Lebensmittelauswahl geändert werden können, so kann auch die innere Haltung verändert werden. Dabei unterstützt die Verhaltenstherapie, aber auch Betroffene selbst können jeden Tag etwas dafür tun. Es hilft, die Selbst(beob)achtung zu trainieren, und sich dabei immer wieder bewusst zu machen, dass nicht der Rückfall das Problem ist, sondern der Umgang damit. Die Diagnose einer chronischen Erkrankung wie der Adipositas muss keine Dauerkarte für lebenslanges Leiden bedeuten, sondern schickt Betroffenen vielmehr den dringlichen Aufruf zu innerer Bereitschaft, sich ab sofort besser um sich selbst zu kümmern. In der Steigerung der Selbstfürsorge liegt der Schlüssel zu mehr Lebensqualität.

Fazit: Wer Interesse an einem multimodalen Adipositasprogramm hat, kann sich auf unserer Website über ZEPmax informieren; www.zep-muenchen.de