

SHG „Normgewicht“

Begleitete Gruppe für nachhaltiges Wohlbefinden

Selbsthilfegruppe:

Wir alle sind dann und wann von einem Problem bewegt, das wir weder mit Hilfe der Familie noch mit Freunden lösen können, schon gar nicht allein.

Hier besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, die das gleiche Problem beschäftigt. Gemeinsam kann man nach den Wurzeln suchen, sich austauschen und neue Wege finden, um sich wieder wohl zu fühlen.

Die Begleitung der Gruppe besteht darin, auf fest gefahrene Vorstellungen und Rituale hinzuweisen, die sonst nur schwer gesehen und verstanden werden können. Ein Raum steht zur Verfügung, der Begleiter kann sachliche Informationen beitragen und auf eine geschützte Atmosphäre achten.

Die Norm: das Normal-, das Idealgewicht:

Diese Begriffe scheinen der Naturwissenschaft entsprungen, bedienen aber hauptsächlich die gängigen Klischees der ADOBE-geschönten Fräuleinwunder aus der Werbung. – In zweiter Linie stellen sie eine Überforderung dar, sobald jemand auf die Idee kommt, einer solchen Fiktion naheifern zu wollen. Gurus finden sich, und Gewichtswächter – mit der europäisch-US-amerikanischen Misere wird gutes Geld für schwache Ergebnisse erzielt. Die Glückshormone der Kakaobohne sind dann immer wieder Zuflucht und letzter Trost.

Nun einmal ganz anders gesagt: Glückshormone bilden wir auch, wenn wir uns bewegen, uns wohl, einfach „in unsere Haut passend“ fühlen. Sie entstehen bei konstant belastender Bewegung ebenso wie beim Liebesspiel. Sie entstehen sogar dann, wenn der Körper sich auf ein niedrigeres Nahrungsangebot ein- und den Stoffwechsel dabei umstellt.

Wozu also auf diese Glücksgefühle verzichten?

Ein wenig Disziplin liegt einzig darin, alte Gewohnheiten kritisch zu befragen und vielleicht abzulegen: „gemütlich“ naschen, dazu süße Sachen oder Bier trinken – vor allem: unkontrollierbare Mengen all dessen. Oder, am anderen Ende der Skala, für andere kochen, selbst aber nichts essen, oder mit Heißhunger Gemampftes gleich weder erbrechen. Hat man es erst einmal geschafft, eine neuen Weg *anzugehen*, stellt sich wie von selbst zunehmend *Wohlgefühl* ein, Hunger wirkt nicht mehr „quälend“, sondern fast irgendwie „nett“. Viele sagen: „Es geht etwas weiter!“ Das Körpergefühl ist dabei insgesamt: sexy.

Dahin kommt man innerhalb weniger Wochen, mit Hilfe der Gruppe driftet man nicht ab.

Über 1001 Diäten samt „Jojo-Effekt“ zu sinnieren, versperrt bereits den ersten Schritt auf dem neuen Pfad. Berücksichtigen soll man dabei:

1. die Stoffwechselbalance: <http://www.medpsych.at/energiebilanz.pdf>
2. den Vorrang, welchen das Gehirn für sich beansprucht, wenn es um Glukose geht.
(*Selfish Brain*, Dr Achim Peters, Lübeck: http://de.wikipedia.org/wiki/Achim_Peters)

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie
Privatgutachter (Kontroll-) Supervisor, OeVS
Beratung - Fortbildung - Supervision (LSB)

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13
1220 WIEN
Autriche - Austria - Österreich

Fon, Fax Arb 0 (043) 1 974 61 71
Cellular 0 (043) 699 1 0 900 802
info@medpsych.at
www.medpsych.at

Psychische Faktoren

spielen eine große Rolle dabei, wie der Körper allgemein „funktioniert“. Hier spielt Distress eine Rolle, aber auch Beziehungsprobleme, die oft im Kleinstkindesalter beginnen. Dort verfestigte Gefühle und Verhaltensmuster können später stark wirksam werden, ohne durch den „freien Willen“ in ausreichendem Maße beeinflussbar zu sein.

Ebenfalls einen ganz wesentlichen Einfluss auf unbewusste Essenslust hat das TV-Programm: Erst kürzlich hat der Autor festgestellt, dass auf allen Werbeschirmen der gängigen Programme je nach Tageszeit 50% bis 65% aller Werbe-Einschaltungen direkt und indirekt mit Essen und Genussmitteln zu tun haben. Davon wieder handeln etwa 80% von Schokolade und Zuckerwaren. Die Einschaltungen sind im Minutentakt gestaffelt und können – besonders als Filmunterbrecher – starke Impulse im Appetitzentrum auslösen. Dieser Ansatz muss noch genauer studiert werden, doch spricht Vieles dafür: vor allem Jugendliche, die viel Zeit mit TV-Programmen zubringen, sind eklatant übergewichtig und berichten von sich, beim Fernsehen Lust auf Snacks, Joghurt, Schokolade, u.dgl. zu bekommen: genau diese Produkte werden zu jenen Zeiten massiv beworben. Hier kann angesetzt werden, um diese Versuchungen bewusst zu machen und dagegen innerlich eine klare Entscheidungsmöglichkeit einzuüben. Diese Strategie allein kann am Tag mehrere Hundert kcal bzw. Tausende kJ einsparen helfen.

Seelische wie körperliche Gewalt, Verletzungen, dauernde Missachtung der eigenen Person können eine Strategie der Selbstverachtung und Selbstschädigung, oder der besonderen Disziplinierung, auch übermäßigen Leistungshunger, Ess-Sucht, Nahrungsentzugs-Sucht, Sport-Sucht usw. hervorrufen. Dabei sagen die meisten Betroffenen, sie selbst fühlten sich dabei normal, bloß die Anderen hätten eine verkehrte Sicht der Dinge.

Ein Beispiel dazu: <http://www.medpsych.at/Anorexia-Fallvignette-22-04-1993.pdf>

Solche „Süchte“, vor allem: deren meist tief liegende Ursachen!, können in einer Selbsthilfegruppe nicht behandelt werden, ebenso wenig kann psychische, physische oder sexuelle Gewalt damit bekämpft werden. Die Gruppe unterschiedlich Betroffener kann einander soweit annehmen und stützen, dass eine tiefer gehende Hilfe möglich werden kann.

Abgesehen von den genannten Faktoren gibt es weitere, vor allem genetisch gesteuerte, die Einfluss auf die körperliche Gesamtfunktion nehmen. Hypophysen-Vorderlappen, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Nebennierenrinde, Botenstoffe aus dem Darm, spielen hier in einer sehr komplexen Weise ein Konzert, dessen Dirigent – das Gehirn – sich selber immer zuerst bedienen will.

Hier kann in der Gruppensituation angesetzt werden.

Es geht also keinesfalls um vorgegebene Maße und Gewichte, sondern um das ganz persönliche Wohlfühl-Maß, „**mein Wohlfühl-Gewicht**“: Endlich wieder „mein Körper“, der genau so funktioniert, wie ich das möchte, der in all meine netten Sachen hinein passt, wenn ich etwas anziehen will. Nichts anzuziehen, bedeutet dann nicht mehr: *nichts passt*, sondern: *ich kann mich wieder sehen lassen*. Ob ich dafür Anhaltspunkte brauche – wie den Body Mass-Index, bleibt allein mir überlassen.

Der Body Mass-Index:

Ein Hundertstel der Körpergröße, mit sich selbst multipliziert, ergibt den Faktor, mit dem das Körpergewicht zu dividieren ist. Es könnte **zwischen 19 und 25** liegen. Doch auch das ist ganz individuell. Wichtig ist einfach das Gefühl, wie es mir dabei geht und welche **Ausstrahlung** ich auf andere Leute habe. An den **Reaktionen** erkenne ich bald, wie gut ich unterwegs bin. Wer freut sich nicht gerne mit mir – ganz ohne Schlangwahnindustrie? **Praktische Umrechner** finden Sie auf der Website <http://www.medpsych.at/20.html>.

Erinnern Sie sich:

Wohlfühlen macht beweglich, beweglich sein macht schlank, schlank ist sexy.

Die TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe bringen ihre ganz persönlichen Anteile mit, werden Ähnlichkeiten mit Anderen, aber auch Unterschiede, feststellen und sich miteinander austauschen. Auch ein wenig Kontrolle für den Fall eingeschliffener Rituale kann stattfinden, vor allem aber Trost und wechselseitige Unterstützung. Diskretion wird vereinbart.

Sinnvolle Zusammenarbeit des Gruppenbegleiters mit Ärzten oder anderen therapeutischen Berufsgruppen wird für denkbare Anlassfälle vorweg vereinbart.

Kosten: EUR 20,00 zzgl. 20% USt (= EUR 24,00) pro 90 Minuten und TeilnehmerIn. Die Treffen sind wöchentlich zu einem vereinbarten, gleich bleibenden Termin, mit Pausen an Feiertagen. Im übrigen gelten AGB und Honorarordnung.

Anmeldung und weitere Infos: info@medpsych.at oder in Wien 0 (043) 1 974 61 71

Dr. Volkmar Ellmauthaler