

Sabine Szymanski
Nie wieder Diät

Ich danke meinen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern
für ihr Vertrauen, meinen Freundinnen für ihre Unterstützung,
meinem Mann Dietmar Schlüter für seine Geduld
mit meinen Essexperimenten und meiner Lektorin Petra Heyde dafür,
dass sie unerschütterlich an dieses Projekt geglaubt hat.

Sabine Szymanski

Sabine Szymanski

Nie wieder Diät

Vom Diätzwang zum selbstbestimmten Essen

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-160-9

Die Autorin: Sabine Szymanski ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis. Sie arbeitet als Kommunikationsberaterin, als Dozentin in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Psychologie und Sucht sowie als Psychotherapeutin. Das Programm „Nie wieder Diät“ wird von ihr seit 2002 in zahlreichen Seminaren erfolgreich umgesetzt. Sie selbst lebt nach den Prinzipien dieses Programms.

© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Heyde, Hannover
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Illustrationen: Michael Fröhlich, Hannover
Titelfoto: Mauritius
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Inhalt

Die Grundlagen:

Eine Vision für ein schlankes Leben 10

Auf der Suche nach der einen Lösung:

Jede Diät funktioniert – aber meist nicht lange 13

Diäten funktionieren – aber nicht lange 15

Wie *Wahre Schlanke* essen 22

Nie wieder Diät:

Woraus dieses Programm besteht 25

Wegweiser Nr. 1:

Hunger ist unser bester Freund 29

Wegweiser Nr. 2:

Essen Sie nur aus Bauchhunger 32

Kopfhunger 32

Herzhunger 32

Bauchhunger 34

Wegweiser Nr. 3:

Satt ist genau die richtige Menge 37

Satt ist nicht voll 38

Wegweiser Nr. 4:

Essen Sie einfach Ihr Lieblingsessen 41

Richtungweisend: Ihr Hunger 44

Wegweiser Nr. 5:

Essen Sie nur, wenn Sie „wach“ sind 47

Wegweiser Nr. 6:	
Machen Sie aus dem Programm keine Diät	49
Auf dem Weg zum Idealgewicht oder:	
Woher wissen Sie eigentlich, dass Sie zu dick sind? ...	51
Was ist dick und was ist dünn?	52
Warum wir dick sind:	
Übergewicht hat gute Gründe	56
Wegweiser Nr. 7:	
Finden Sie Ihre eigenen guten Gründe für Ihr Übergewicht	61
Überessen kann der Versuch sein, Erlerntes anzuwenden	62
Überessen kann der Versuch sein, sich zu schützen	63
Überessen kann der Versuch sein, Energie zu tanken	63
Überessen kann ein Symbol für gute Beziehungen sein	64
Überessen kann der Versuch sein, seine Zeit mit Wichtigerem zu verbringen	64
Überessen kann der Versuch sein, Angst und Unsicherheit zu überwinden	64
Welches sind Ihre guten Gründe, sich zu überessen?	65
Wegweiser Nr. 8:	
Kopf – Herz – Bauch. Was brauchen Sie wirklich?	67
Körperliche Grundbedürfnisse	68
Kopf und Herz: Was wir denken und fühlen, macht uns hungrig	70
Wegweiser Nr. 9:	
Bewegen Sie sich, so gut Sie können	74

Wegweiser Nr. 10:

Eine neue Vision von Ihrem Leben	76
Die Kraft der inneren Bilder	76

Wegweiser Nr. 11:

Lassen Sie sich von Ihrem Inneren Manager helfen	81
---	----

Wegweiser Nr. 12:

Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten	87
--	----

Wegweiser Nr. 13:

Gehen Sie den Weg in Liebe	89
---	----

Das Arbeitsbuch:

Wie Sie dieses Arbeitsbuch benutzen	94
--	----

Auf der Suche nach der einen Lösung:

Meine Erfahrungen mit Diät	96
---	----

Nie wieder Diät:

Was ich mir von diesem Programm erhoffe	99
--	----

Wegweiser Nr. 1:

Hunger ist Ihr bester Freund	101
Einige Erfahrungen mit meinem Hunger	101

Wegweiser Nr. 2:

Essen Sie nur aus Bauchhunger	103
Wie mein Kopfhunger entstehen kann	103
Wie mein Herz hunger entstehen kann	106
Wie sich mein Bauchhunger anfühlt	108

Wegweiser Nr. 3:

Satt ist genau die richtige Menge	110
--	-----

Wegweiser Nr. 4:

Essen Sie einfach Ihr Lieblingsessen	111
---	-----

Wegweiser Nr. 5:

Essen Sie nur, wenn Sie „wach“ sind	113
Wie ich verhindere, dass ich beim Essen „wach“ bin:	113

Der große Tag:

Ihr Hunger-Geburtstag	116
--	-----

Wegweiser Nr. 6:

Machen Sie aus dem Programm keine Diät	121
---	-----

Auf dem Weg zum Idealgewicht oder:

Woher wissen Sie eigentlich, dass Sie zu dick sind? . . .	123
--	-----

Wegweiser Nr. 7:

Finden Sie Ihre eigenen guten Gründe für Ihr Übergewicht	125
Meine guten Gründe für mein Übergewicht	125

Wegweiser Nr. 8:

Kopf – Herz – Bauch. Was brauchen Sie wirklich?	129
Körperliche Grundbedürfnisse	129
Kopf und Herz	130

Wegweiser Nr. 9:

Bewegen Sie sich, so gut Sie können	137
--	-----

Wegweiser Nr. 10:

Eine neue Vision von Ihrem Leben	140
---	-----

Wegweiser Nr. 11:

Lassen Sie sich von Ihrem Inneren Manager helfen	146
So arbeitet unser <i>Innerer Manager</i> :	146

Wegweiser Nr. 12:

Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten	152
--	-----

Wegweiser Nr. 13:

Gehen Sie den Weg in Liebe	153
---	-----

Literaturempfehlungen	154
--	-----

Literaturliste	155
--------------------------	-----

Die Grundlagen: Eine Vision für ein schlankes Leben

*„Aus meiner tiefsten Seele zieht
mit Nasenflügelbeben
ein ungeheurer Appetit
nach Frühstück und nach Leben.“*

Joachim Ringelnatz

Ich habe eine Vision für Sie. Ich sehe, wie Sie schlank und lebensfroh die große Freiheit genießen, ohne jeden Diätzwang alles zu essen, was Ihnen wirklich schmeckt und was Sie wirklich brauchen.

Ich sehe, wie Sie Ihren ganz eigenen Weg gehen. Und ich sehe, wie beweglich Sie sind: körperlich, geistig und emotional.

Von der Kommunikationstrainerin Vera F. Birkenbihl habe ich gelernt, kreativ mit Begriffen umzugehen, mit ihnen zu spielen. Beim Herumexperimentieren mit SLIM, dem englischen Wort für „schlank“, fand ich eine „Übersetzung“ des Begriffs, die alle Elemente meiner Vision für Sie enthält. SLIM heißt für mich:

Schlank

Lebensfroh

Individuell

Mobil.

Wenn Sie sich – wie ich früher – mit einer Reihe von Diäten und Trainings gequält haben, fragen Sie sich sicher sofort, welche Einschränkungen und Strapazen Sie auf sich nehmen müssen, um am Ende irgendwann einmal das erwünschte Ziel zu erreichen. Doch meine Vision ist anders: Ich sehe für Sie, dass Sie nie wieder eine Diät machen und trotzdem schlank sind. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Ende aller Diäten ein Prozess ist. Ein Prozess, der in diesem Augenblick beginnt, in dem Sie diese Zeilen lesen.

Sie haben bereits den ersten Schritt gemacht und dieses Buch in die Hand genommen. Dabei dachten Sie vielleicht: „Mal sehen, was sie so schreibt ...“ Gut so, denn Neugier ist die erste Maßnahme, Neugier ist die Bereitschaft, sich für etwas Neues zu öffnen.

„Nie wieder Diät“ bedeutet, dass Sie so schlank sind, wie viele andere Menschen auch. Menschen, die Schlanksein als natürlichen Zustand des Körpers begreifen, es als gegeben hinnehmen, ohne groß darüber nachzudenken. Solche schlanken Personen gibt es. Sie halten keine Diät und haben nie Diät gehalten. Sie essen einfach, was ihnen schmeckt und hören auf, wenn sie satt sind. Zu diesen Menschen können Sie (wieder) gehören, auch wenn Sie sich schon viele Jahre mit Übergewicht und/oder Diäten abgeplagt haben.

„Nie wieder Diät“ ist ein Weg der Lebensfreude, den Sie nicht wieder verlassen wollen. Denn er fordert nichts von Ihnen als Aufmerksamkeit für Ihre wahren Bedürfnisse. Sie werden sehen, dass dieser Weg zwar einfach ist, aber nicht leicht!

Der Weg ist einfach, weil er nichts weiter von Ihnen verlangt, als zu essen, wenn Sie hungrig sind, auszuwählen, was Sie wirklich mögen und mit dem Essen aufzuhören, wenn Sie satt sind. Nicht leicht ist der Weg, weil diesen einfachen Grundsätzen oftmals Riesenberge von inneren und äußeren Einwänden entgegenstehen. Es kann sein, dass Sie sich für willensschwach oder einfach gefräßig halten. Möglicherweise glauben Sie auch, nicht zu wissen, was Sie essen müssen, um sich gesund zu ernähren. Und es kann sein, dass Sie für Ihr Übergewicht viele gute Gründe haben, die Ihnen heute nur teilweise bewusst sind.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. In den Grundlagen lernen Sie, was alles hinter Ihrem Übergewicht stecken kann. Sie erfahren,

welche Schritte Sie mit dem Nie-wieder-Diät-Programm gehen können, um sich von Einstellungen und Gewohnheiten zu befreien, die Ihr Übergewicht aufrecht erhalten. Im zweiten Teil, dem Arbeitsbuch, steckt Ihr ganz persönliches Programm. Dort schreiben Sie Ihre eigene Geschichte und gehen praktisch Ihren eigenen Weg.

Ich empfehle Ihnen, das Buch zunächst durchzulesen, um sich mit seinen Grundgedanken vertraut zu machen. Und dann beginnen Sie sich – in Ihrem ganz individuellen Tempo – den Aufgaben im Arbeitsbuch zu stellen und den Weg zu gehen. Bitte beachten Sie jedoch, dass die Lektüre dieses Buches keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzt.

Ich habe eine Vision für Sie und ich weiß, dass diese Vision Wirklichkeit werden kann. „Nie wieder Diät“ wurde die Vision für mein eigenes Leben und sie hat viele meiner Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer in die Welt der Schlanken geführt. Eine Welt, in der wir frei vom Diätzwang selbstbestimmt essen – nicht um krampfhaft schlank auszusehen, sondern um körperlich, geistig und emotional mobil und lebensfroh zu sein.

Sabine Szymanski
Ohnhorst, Februar 2008

Auf der Suche nach der einen Lösung: Jede Diät funktioniert – aber meist nicht lange

Die gute Nachricht am Anfang: Jede Diät funktioniert. In meiner langjährigen Tätigkeit als Seminarleiterin und mit meinen eigenen Erfahrungen als Diäthaltende habe ich viele Diät-Erfolgsgeschichten gehört, gelesen und selbst erlebt. „Wir sind im Schnitt 30 Mitglieder und verlieren jede Woche 30 bis 40 Pfund!“, erzählte mir 1989 eine Gruppenleiterin, als ich für einen Zeitungsartikel recherchierte. Es gab keinen Grund, an ihrer Aussage zu zweifeln. Und erst kürzlich hat ein Mann aus meinem Bekanntenkreis seinen Waschbrettbauch mithilfe einer Eiweißdiät wiedererlangt. Ich kenne begeisterte Geschichten über Trennkost, fettreduzierte oder zuckerfreie Ernährung, und ich habe wahre Fastenwunder miterlebt. Auch meine eigene Diät-Karriere ist, seit meiner ersten Diät im Alter von 13 Jahren (1000-Kalorien-Frauenzeitschriften-Diät), eine dreißig Jahre dauernde Erfolgsstory. Ein Erfolg jagte den anderen. Eine Diät jagte die andere. Denn bei all diesen Erfolgen gab es ein kleines Problem, das die von mir befragten Diät-Begeisterten so beschrieben: „Es wird natürlich schwierig, wenn man dann wieder normal isst ...“

Worin besteht dieses Normalessen? Die meisten Diät-Anleitungen empfehlen ein lebenslanges Einhalten der neuen Prinzipien, oft mit Spielraum für Lockerungen, beispielsweise kleinen „Diät-Sünden“. Bei erneuter Gewichtszunahme steht dann die Rückkehr zum strengen Regime auf dem Plan. Doch wie groß ist der Maßstab für diese Lockerungen? Was, wenn mich die Diät-Kostform nicht so begeistert, dass ich ihr ein Leben lang folgen will? Und was, wenn Ernährungswissenschaftler die von mir gewählte Diät wegen möglicher Gesundheitsrisiken

heftig kritisieren? So erinnere ich mich daran, dass ich einmal mit einer einwöchigen Königin-Beatrix-Sherry-Käse-Diät etliche Pfunde verlor. Ob Königin Beatrix die nach ihr benannte Diät jemals selbst gemacht hat, weiß ich nicht. Jedenfalls scheint sie sich heute nicht mehr danach zu richten, denn sie ist eine durchaus stattliche Dame. Und ich gebe zu, dass ich damals eine Woche lang recht beschwipst war – nicht wirklich ein Konzept fürs Leben.

Doch auch diese Diät hat funktioniert – zumindest habe ich Gewicht verloren. Nun kann man sich von solchen kuriosen Selbstversuchen nach einigen Jahren schmunzelnd abwenden und sagen: „Ja, aber heute mache ich eine vernünftige Diät!“ Allerdings scheint es mir bei Durchsicht der ernährungswissenschaftlichen Publikationen schwer, eine vernünftige Diät zu entdecken. In meinen gesammelten Ernährungsbroschüren finden sich Ernährungskreise, -empfehlungen, -tabellen und Ernährungspyramiden aus den vergangenen 30 Jahren. Eine einheitliche Lehre von der gesunden Ernährung findet sich jedoch nicht darunter. Stattdessen haben sich einige griffige Einzelaussagen in mein und das öffentliche Bewusstsein eingepägt:

- Fett macht fett!
- Zucker macht dick!
- Bewegung macht schlank!
- Und dann wieder: Seien Sie nicht so streng mit sich – gönnen Sie sich ruhig etwa einmal einen Schokokuss!
- Oder: Wohlfühlgewicht statt Idealgewicht!

Während sich Millionen von Betroffenen mit diesen Aussagen konfrontiert sehen, wird weiter geforscht und die Vertreter der verschiedenen Ernährungslehren hadern miteinander.

Beispielsweise behauptet der streitbare Harvard-Dozent Walter Willard, dass die aktuelle Ernährungspyramide in den USA zur Entstehung von Fettsucht beigetragen habe. Und vor allem die Vertreter einer natur-

belassenen Frischkost kritisieren, dass viele Ernährungsempfehlungen von den Interessen der Nahrungsmittelindustrie beeinflusst sind. So gab der „Vollwert-Papst“ Dr. med. Max Otto Bruker schon vor Jahren die Parole aus: „Essen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird.“ Das wird zunehmend schwerer, denn inzwischen gibt es wohl nichts Essbares mehr, für das nicht jemand Werbung macht.

Diäten funktionieren – aber nicht lange

Kommen wir zurück zu meiner anfänglichen Behauptung: Jede Diät funktioniert. Wahrscheinlich funktioniert jede Diät zur Gewichtsabnahme irgendwann einmal, doch die meisten Diäten funktionieren nicht lange, d. h. nachhaltig. Der Ernährungswissenschaftler Volker Pudiel diskutiert beispielsweise, ob Teilnehmerinnen und Teilnehmer der von ihm empfohlenen Reduktionsdiäten nicht zwei bis drei Kilo über ihr Ziel hinaus abnehmen sollen, denn: „Ein häufig zu beobachtendes Ereignis ist der Wiederanstieg des Gewichts, wenn der Patient sein Zielgewicht erreicht hat.“ Nach einer Diät nehmen die erfolgreichen Teilnehmer und Teilnehmerinnen also oft wieder zu. Die Psychotherapeutinnen Jane R. Hirschmann und Carol H. Munter haben das so formuliert: „Die Jahre unserer klinischen Praxis haben uns zu dem Schluss kommen lassen, dass ein Mensch, der Diät lebt, einer festgespannten Feder gleicht – je strenger und entbehrungsreicher der Essverzicht, desto höher die Spannkraft der Feder. Ist die Hungerzeit vorbei, oder wird die Diät abgebrochen, löst sich die Feder. Je fester die Feder gespannt war, desto kraftvoller löst sie sich. Je verzichtreicher die Diät, desto größer die Essanfälle.“

Dass Diäten für die meisten Menschen nicht lange funktionieren, hat sich herumgesprochen. Daher höre ich neuerdings von schlankheitsbeflissenen Gesprächspartnern auch die Formulierung: „Ich mache

natürlich keine Diät, ich stelle mein Essverhalten um.“ Für mich ist diese Aussage ein wichtiges Element des Diätsystems.

Den Begriff „Diätsystem“ verwende ich für eine spezielle Art des Denkens und Handelns. Dabei sind nicht die Ernährungsempfehlungen das zentrale Problem. Für Patienten mit Diabetes beispielsweise können Ernährungsempfehlungen gesundheitserhaltend sein und es muss ihnen nicht das Denken des Diätsystems zugrunde liegen. Das Diätsystem, das ich meine, erkennen Sie an der Grundaussage:

– „Du bist nicht in Ordnung!“

Diese Grundaussage hat viele Facetten, zum Beispiel:

- Du bist nicht attraktiv!
- Du bist maßlos!
- Du bist willensschwach!
- Du hast es nicht verdient, an den Freuden des Lebens teilzunehmen!
- und vor allem: Du bist selbst Schuld!

Als zweiten Bestandteil bietet das Diätsystem eine scheinbare Lösung, die lautet: Kontrollier Dich!

Jetzt kommt das Vertrackte: Wenn ich nicht in Ordnung bin, willensschwach und maßlos, dann kann ich mich nicht kontrollieren. ... und wieder stehe ich am Ausgangspunkt: Ich bin nicht in Ordnung!

Das Diätsystem ist ein Kreislauf, aus dem es kein Entkommen gibt. Erst, wenn wir die Grundannahme verändern von „Du bist nicht in Ordnung“ zu „Du bist gut so, wie du bist“ können wir aus dem Teufelskreis ausbrechen. Dann können wir den Mut und die Zuversicht fassen, unser Essverhalten genau anzuschauen, seine Bedeutung für unser Leben zu würdigen und Veränderungen herbeizuführen, die zu unserem Leben passen.