

---

# Vom Magen zum Kopf

Von Cora Besser-Siegmund

20 Jahre Easy Weight:

Die These „Abnehmen beginnt im Kopf“ ist immer noch aktuell. Unsere Autorin, Urheberin dieses Programms, berichtet über ihre Erfahrungen mit der Methode.



„Ich könnte mittlerweile selbst als Ernährungsbaterin arbeiten – aber ich esse immer noch zu viele Süßigkeiten! Ich fange schon an, an meinem Verstand zu zweifeln“, klagte vor gut 20 Jahren eine meiner übergewichtigen Klientinnen. Bei meiner damaligen klinischen Arbeit als Psychotherapeutin im Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf sowie in der Praxis eines niedergelassenen Psychiaters fiel mir schon früh der so genannte Jo-Jo-Effekt auf. Viele Patientinnen nahmen zwar erfolgreich ab, wogen aber nach einem Jahr oft mehr als vor der Diät und hatten zusätzlich noch mit Heißhungerattacken zu kämpfen. Die Betroffenen wurden vorübergehend äußerlich schlank, dachten, fühlten und verhielten sich aber immer noch übergewichtig: „Ich denke viel mehr ans Essen als vor der Diät“, beschrieb man mir das Dilemma.

So entwickelte ich die Grundideen von Easy Weight: Wer äußerlich abnimmt, aber innerlich dick bleibt und weiterhin nur ans Essen denkt, hat weniger Chancen auf einen Langzeiterfolg. Und: Nur wer im Kopf auf ein schlankes Körpergefühl, eine tragende seelische Balance und eine neue Einstellung zum Thema Essen umschaltet, kann auch real abnehmen.

Ziel eines entsprechenden Mentaltrainings sollte es sein, nicht nur sein Körpergewicht zu verringern, sondern vor allem seine innere Wahrnehmung so zu verändern, dass das neue Gewicht ohne krampfhaftige Kontrolle und ständiges Kalorienzählen – also mit Unterstützung des Unbewussten – erhalten bleibt. Wie ein Thermostat die Raumtemperatur reguliert, organisiert das Gehirn mit dem Easy-Weight-Training einen inneren Gewichtsregler, den

„Gravistaten“, der das Zielgewicht unbewusst und automatisch reguliert. Easy Weight heißt übrigens nicht etwa „Leichtgewicht“, sondern meint „Gewichthalten leicht gemacht“ im Sinne von „take it easy“. Wer die jahrelangen schweren Kämpfe gegen den eigenen Körper hinter sich lässt und es lernt, Leichtigkeit im Handeln, Denken und Fühlen zu erlangen, kann auch körperlich leicht werden.

Als Einstieg setzt das Easy-Weight-Konzept immer auf die „Rehabilitation“ langjährig Betroffener, um in ihnen wieder Optimismus, Selbstbewusstsein und Motivation zu wecken. Easy-Weight-Kursleiter sprechen dabei von „Klienten“ und nicht von „Patienten“, weil wir die meisten Menschen mit Gewichtsproblemen für seelisch gesund halten. Mit Begriffen wie „Kursleiter“, „Training“ und weiteren Schlüs-

selwörtern setzen wir im Sinne des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) Signale für ein gesundes Selbstverständnis. Easy Weight ist keine Psychotherapie, sondern vermittelt Know-how über Selbstmanagement zu den Themen Essen, seelisches Gleichgewicht und natürliches Schlanksein.

Die meisten erfolglosen Diät-Tester denken dank einschlägiger Ratgeber und gängiger Zeitschriften, dass es doch ganz einfach sei, binnen kurzem abzunehmen und schlank zu bleiben. Man müsse es nur wirklich wollen. Jemanden vor einen Diätplan zu setzen, mit dessen Hilfe er schlank werden soll, ist fast so, als würde man einen Nicht-Piloten in das Cockpit eines Flugzeuges setzen und erklären: Fliegen Sie los! Und wenn dieser Mensch dann, nachdem er etliche Schalter und Knöpfe betätigt hat, meldet, dass er es nicht schafft, würde man ihm antworten: „Das verstehen wir nicht. Es ist doch ein so gutes Flugzeug! Es fliegt tatsächlich – Sie wollen wohl nicht so richtig!“ Das ist natürlich Unsinn. Wir sagen unseren Klientinnen und Klienten, dass ihnen nur die „Flugstunden“ fehlen, um das Gewicht erfolgreich zu steuern. Und dass sie es jederzeit lernen können. Metaphern wie diese wirken entlastend und motivierend, für viele ist das schon die „halbe Miete“ für eine neue positive Motivation.

Easy-Weight-Training startet immer mit einem zielgerichteten Verhaltens-

management. Für erfolgreiches Autofahren zum Beispiel – um einen weiteren Vergleich aus unserem Alltag zu benutzen – muss man fahren können (Fahrschule) und fahren dürfen (man muss 18 Jahre alt, also reif genug sein). Auch Easy Weight stellt den Erfolg auf diese zwei Pfeiler: dem „Schlanksein-Dürfen“, in diesem Falle der unbewussten Erlaubnis für das Schlankheits-Ziel, und dem verhaltens-strategischen „Schlanksein-Können“ (gewissermaßen die „Fahrschule“).

Abnehm-Willige wissen oftmals nicht, sich optimal zu motivieren, ihr Body-Image zu trainieren, mit Essfantasien umzugehen. Und sie wissen nicht, wie zielgerichtetes Denken funktioniert. Wir benutzen dafür folgendes Beispiel: „Stellen Sie sich vor, jemand sagt zu Ihnen: ‚Ich möchte, dass du jetzt nicht an ein Krokodil denkst.‘ Was passiert dann?“ „Natürlich denke ich sofort an ein Krokodil“, ist die spontane Antwort. So ist es mit dem Essen. Wer nur immer denkt: „Ich darf keine Süßigkeiten, keine Pizza essen“ und „Ich darf nicht dick werden“, denkt nur noch an „Verbotenes“.

Zwei Mental-Übungen zum subjektiven Körpererleben und zum Umgang mit Essfantasien zeigen, was gemeint ist.

**Sich bewegen wie ein Schlanker:** Für diese Übung sollte man sich in körperlicher Bewegung befinden. Jede Art von Aktivität ist geeignet: Sport, Trep-

pensteigen, Staubsaugen, Schaufensterbummel, Autofahren – auch: Essen. Es sollten auf jeden Fall körperliche Bewegungsabläufe sein, die öfter im Alltag vorkommen.

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich bei diesen Bewegungen mit Ihrem *wahren*, Ihrem erwünschten Gewicht unter den Pfunden fühlen würden. Wie würden Sie in sich federn, welchen Bewegungsrhythmus hätten Sie, welche Geschwindigkeit hätten Ihre Bewegungsabläufe? Fangen Sie an, sich tatsächlich so zu bewegen und zu benehmen, als seien Sie schlank. Bringen Sie Ihre Empfindungen in Kontakt mit Ihrem schlanken Körper, der unter den Pfunden steckt. Dieser Körper bestimmt nun jede Bewegung und Ihr Körpergefühl. Sie fühlen sich entsprechend leicht.

Fühlen Sie, wie Sie sich als Schlanker oder Schlanke bewegen, und gehen Sie noch einmal die Körperpartien einzeln durch: Wie fühlt sich mein Gesicht an, wenn ich mich mit meinem *wahren* Gewicht bewege? Wie fühlen sich mein Hals, die Schultern, die Oberarme, die Unterarme und die Hände an, dann der Oberkörper, die Taille, die Hüften, der Po, der Bauch, die Oberschenkel, die Unterschenkel und die Füße?

**Der Umgang mit Essfantasien:** Für diese Übungen bringen sich die Teilnehmer zum Easy-Weight-Training ihre „gefährlichen“ Verführer mit: Schokolade, Krabbensalat, Käse etc. Damit wird dann „live“ geübt. Als Voraussetzung für diese Übung sind drei Ausgangssituationen geeignet: Sie stellen sich im Geiste etwas zu Essen vor. Sie halten sich ein Foto von einem appetitanregenden Gericht vor (Zeitschrift, Kochbuch). Sie sitzen oder stehen tatsächlich vor einer Mahlzeit, einem Buffet, vor der Auslage einer Konditorei. Sehen Sie sich das Bild eine Weile an und verändern Sie es im inneren Mentalerleben:

– Sie drehen die Farbe heraus und stellen sich die Essenssache schwarz-weiß vor.

### Dauerbrenner fürs Wohlfühlen

Vor 20 Jahren erschien ein deutschsprachiges NLP-Buch der ersten Stunde und gelangte als Ratgeber sofort auf die Bestseller-Liste des Magazins „Stern“. Diplom-Psychologin und NLP-Lehrtrainerin Cora Besser-Siegmund beschrieb im ersten deutschsprachigen Buch zum Thema „Easy Weight“ die Bedeutung von Mental-Strategien und einem ausgewogenen seelischen Gleichgewicht für ein gesundes Essverhalten und schilderte Gründe für die „mageren“ Erfolge von strengen Diäten und Fastenkuren („*Easy Weight – Der Mentale Weg zum natürlichen Schlanksein*“, Econ-Verlag 1988, seit 2002 bei Junfermann). Seitdem wurden sowohl das Buch als auch das aktive Mentaltraining kontinuierlich nachgefragt und in Einzel- und Gruppentrainings eingesetzt. Auch im Jahre 2008 erweist sich das „Easy-Weight-Programm“ als effektiv, psychologisch zeitgemäß und gesundheitsfördernd.

## Teilnehmer-Feedback: Mitte gefunden

Vor zwölf Jahren erlebte ich den Easy Weight Kurs unter der Leitung der Ernährungsberaterin Cornelia Ludwig. Mit erst Anfang 40 war ich damals übergewichtig, völlig gestresst und tat nichts für meine Gesundheit. Ich kann wirklich sagen, dass dann dieser ganzheitliche Kurs mein Leben bis zum heutigen Tag anhaltend positiv veränderte. Ich nahm nicht nur ab, sondern fand „meine Mitte“ und meine innere Ruhe, ich fühlte mich wieder wohl in meinem Körper und bin jetzt seit vielen Jahren aktiver Marathonläufer. Nie werde ich den Kursabend vergessen, an dem alle Teilnehmer ihr Lieblingsessen mitbringen mussten und ich aus meinem geliebten Käse die Farbe herausdrehen musste. So grau wurde er für mich völlig uninteressant.

*Rainer Benecke (55), Partner einer Hamburger Werbeagentur*

- Sie schalten einen Farbfilter vor die Betrachtung: blau, lila, grün oder rosa.
- Sie verkleinern das Gericht, indem Sie es durch ein starkes, falsch herum angesetztes Fernglas betrachten.
- Sie lassen das Gericht anwachsen, bis es den ganzen Raum füllt.

Finden Sie heraus, welcher WahrnehmungsfILTER die entsprechende Essenssache am schnellsten und sichersten uninteressant macht. Wenden Sie diesen dann ständig an: bei der Werbung, im Geiste, im Supermarkt, vor Geschäften mit Essens-Auslagen, vor dem Buffet usw.

Im Kursteil „Schlanksein dürfen“ findet dann jeder Teilnehmer für sich persönlich heraus, welche unbewussten Gründe es für das Zuviel-Essen und für das Übergewicht geben könnte. Wir arbeiten mit dem systemischen Modell der Persönlichkeitsteile in einem Menschen: vielleicht möchte der „Sicherheitsteil“ vor einer neuen Liebe und dem damit verbundenen Liebeskummer schützen? Vielleicht sagt der „Energiehaushaltsteil“: „Wenn du schlank bist, wirst du noch mehr als bisher unternehmen, dann wirst du krank!“ Oder der „Anerkennungsteil“ meint: „Du gönnst dir ja sonst nichts – und nun sollst du auch noch auf deine geliebten Trüffel verzichten?!“ In Trance durchleben die Teilnehmer neue Verhaltensmöglichkeiten, und zwar während einer „Konferenz der Persönlichkeitsteile“, zu der auch der „Ge-

wichtstechniker“ eingeladen wird, der den „Gravistaten“ bedient. Aus dieser Konferenz ergeben sich dann auch angemessene Zeitvorstellungen – nicht nur für ein verändertes Körpergewicht, sondern auch für ein neues, „schlankes“ seelisches Gleichgewicht, zu dem alle Persönlichkeitsteile mit ihren positiven Absichten „Ja“ sagen können.

Easy Weight wird entweder in Gruppen an zehn jeweils dreistündigen Kursabenden oder in zehn Einzelsitzungen von jeweils einer Stunde durchgeführt. Das Programm wendet sich an Menschen, die seit Jahren zu viel essen, zu viel wiegen und oft auch unter Heißhungerattacken leiden. Klinische Symptome wie Magersucht oder Bulimie können im Rahmen eines Mentaltrainings nicht behandelt werden, sie gehören in die Hand eines Psychotherapeuten. Während der Kurse ist qualitativ hochwertiges und regelmäßiges Essen erwünscht, wobei nicht unter 1200 Kalorien täglich gegessen werden darf. Die Teilnehmer sollten sich in der Zeit von der Waage fernhalten, die Mentalstrategien zum „Schlanksein Können“ regelmäßig mit der CD trainieren und regelmäßige sportliche Aktivitäten aufnehmen.

Der ursprüngliche Easy-Weight-Ansatz wurde seit 1988 durch eine Reihe von wichtigen Erfahrungswerten fortlaufend ergänzt. Dank gilt den über hundert Easy-Weight-Kursleitern und den Kursteilnehmern für die wertvollen Rückmeldungen und Impulse. Unter

Mitwirkung aller konnte beispielsweise eine Studie der Universität Bielefeld 1999 zeigen, dass die meisten Teilnehmer des Easy-Weight-Programms keine Probleme mehr mit Heißhungerattacken hatten. Sie dachten insgesamt weniger zwanghaft an das Thema Essen und profitierten von einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Ein Drittel der Teilnehmer nahm langfristig bis zum erwünschten Gewicht ab. Ein weiteres Drittel korrigierte auch die Zielsetzung beim Abnehmen, nahm weniger ab, entdeckte aber neue glücklich machende Themen im Leben statt des ewigen Strebens nach einem veränderten Körper. Die übrigen Teilnehmer nahmen nicht ab, fanden aber in der Regel heraus, welche Ziele sie vor einem erfolgreichen Abnehmen erreichen müssen: mehr Sport treiben, weniger Stress haben, die Beziehung zum Lebenspartner neu definieren usw.

### Literatur

- Besser-Siegmund, Cora: Easy Weight – Der Mentale Weg zum natürlichen Schlanksein. Junfermann Verlag, Paderborn 2002
- Besser-Siegmund, Cora: Nie wieder Heißhunger. Trias Verlag, Stuttgart 2004
- Besser-Siegmund, Cora und Siegmund, Harry: EMDR im Coaching. wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann Verlag, Paderborn 2005

### Weitere Infos

[www.easy-weight.de](http://www.easy-weight.de): Mit einer Liste der aktiven Easy-Weight-Kursleiter im deutschsprachigen Raum.

[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com): Die Methode wingwave-Coaching eignet sich auch zum Abbau von übermäßigen Heißhunger- und Giergefühlen.



Dipl.-Psych. **Cora Besser-Siegmund**, Psychotherapeutin und Business-Coach, Hamburg