



Psychotherapeutin
Birgit Böttcher

Wie Ängste unser Gewicht beeinflussen

*Im Gespräch mit der Düsseldorfer
Psychotherapeutin*

*Birgit Böttcher wird deutlich, was hinter
unserem Kampf gegen die zusätzlichen Kilos stecken
kann. Die 47-Jährige wirbt für ein breites
Verständnis der Zusammenhänge.*

TEXT Matthias Lauerer

Bei uns in den westlichen Gesellschaften tobt ja der reinste Körperkult. Weshalb beschäftigt sich der Mensch so mit seinem Gewicht? Birgit Böttcher: Ich denke, weil er attraktiv sein möchte – und nach Anerkennung bei den Mitmenschen strebt. Manche tun dies auch, um gesund zu sein und gesund zu leben. Es gibt Studien, die besagen, dass die Deutschen dicker werden. Deshalb wird das Thema für sie wichtiger. Man achtet mehr darauf.

Was interessiert Sie am Thema? Ich beschäftige mich seit 20 Jahren mit dem Kontext. Seit elf Jahren führe ich meine Praxis. Beim Thema leiten mich zwei Fragen: Wie funktioniert der menschliche Geist? Was kann man damit bewirken?

Sie sprechen über Ängste, die häufig zu Gewichtsproblemen führen. Wie meinen Sie das? Wegen ihres Gewichts kommen immer wieder Leute in meine Praxis, die doch für die Behand-

lung von Angst bekannt ist. Das heißt, dass den Leuten oft bewusst ist, dass die Ursache für ihre Gewichtsprobleme Ängste sind oder sein können.

Können Sie Beispiele nennen? Bei Menschen mit Übergewicht steckt eventuell die Angst vor der eigenen Attraktivität dahinter. Das Übergewicht macht mich unattraktiver, und ich falle dann nicht mehr übermäßig auf, werde nicht mehr angemacht. Dann gibt es die Sorge vor Hunger, die ärmere Menschen am Monatsende überfällt, wenn das Geld nicht mehr reicht. Auch das kann zu Übergewicht führen, wenn man am Monatsanfang umso mehr futtert. Menschen, die Ängste wegen erhöhter Sensibilität mit sich herumtragen, können dick werden, weil das Fettpolster ihnen unbewusst als Schutzmantel dient. Dieser wirkt sprichwörtlich wie die „Dickfelligkeit“, die sonst fehlt. Hinzu kommt, dass Angst das Stresshormon Cortisol produziert – und jenes das Übergewicht weiter fördert.

Funktioniert dies auch bei Untergewicht? Exakt. Unsere durch Schlankheits- und Schönheitswahn geprägte Gesellschaft fördert die Sorge. Beispiel: die Angst, nicht schön und schlank genug zu sein. Oder die Angst, nicht gut genug zu sein oder etwas nicht kontrollieren zu können. Das führt dazu, dass der Wunsch nach Anerkennung und Kontrolle aufs Gewicht verlagert wird und ein Irrglaube entsteht. Der da lautet: „Wenn ich schlank bin, ist bestimmt alles anders. Dann mögen mich die anderen Menschen und ich kann alles selbst kontrollieren.“ Solche innerpsychischen Mechanismen führen oft zu einer Fehleinschätzung des eigenen Gewichts. Und diese hat fatale Folgen.

Was meinen Sie mit Fehleinschätzung? Die Fehleinschätzung „Ich bin zu dick“ ist ein Problem bei einer Essstörung wie Magersucht oder Bulimie. Diese Menschen, oft sind es Frauen, denken: „Ich bin zu dick“ – und essen deshalb entweder extrem wenig wie bei der Mager-

sucht. Oder sie nehmen Nahrung zu sich – und erbrechen sie danach, um nicht zuzulegen, wie bei der Bulimie. Dahinter stecken Fehleinschätzungen.

Gibt es noch andere Folgen der Fehleinschätzung: „Ich bin zu dick“? Ja, eine solche kann selbst umgekehrt wirken, also in Form einer selbsterfüllenden Prophezeiung: Wir werden dick, weil wir es uns immer wieder einreden.

Welche Muster wirken hier? Die Theorie besagt: Wenn wir an etwas glauben, so verhalten wir uns so, dass sich diese Vorhersage erfüllt. Wenn ich denke: „Die Menschen werden im Alter immer dicker“, so handle ich dementsprechend. Und finde es normal, wenn der Bauchumfang wächst. Das reicht bis zur Schlussfolgerung: „Ich kann nichts dagegen tun, es liegt am Alter.“ Und dann futtern wir munter weiter.

Hat der so titulierte Jo-Jo-Effekt – also die fixe Gewichtszunahme nach einer Diät – etwas damit zu tun? Ein wenig spielt dabei die Psyche mit. Wenn ich mich selbst als dickeren Menschen definiere, wird es mir schwerlich gelingen, dauerhaft schlank zu sein. Zu stark wirken innere Überzeugungen und der Glaube. Der Körper folgt dem Geist – und nimmt nach einer Diät wieder zu. Daneben agiert bei diesem Muster ein körperlicher Mechanismus: Wenn wir unserem Körper weniger Nahrung zufügen, als er es normalerweise gewöhnt ist, schaltet dieser in den Hungermodus und versucht, mit weniger Nahrung über die Runden zu kommen. Der

**„Die ständige Angst,
wir könnten durch
unser Essen zunehmen,
verhindert, dass wir es
genießen.“**

Körper läuft auf Sparflamme. Esse ich nach der Diät wieder normal und der Körper „denkt“ immerfort, er sei im Hungermodus, so entnimmt er der Nahrung alles, was möglich ist. Das führt zur schnellen Gewichtszunahme.

Gibt es weitere psychische Gründe, weshalb wir mit unserem Gewicht so schwer zurande kommen? Ja, interessant finde ich folgendes Phänomen: Die ständige Angst, wir könnten durch unser Essen zunehmen, verhindert, dass wir es genießen. Essen wird zu unserem Feind – und verliert den Rang eines Lebenselixiers. Das geht nicht gut. Genießen wir unser Essen, so achten wir den Körper und seine Signale. Dann bemerke ich die Sättigung nicht erst in dem Moment, wenn der Teller leer ist.

Was war Ihr größter Erfolg? Es ist immer wieder interessant zu sehen, welche Ereignisse und Konstellationen in deren Leben zu ihrer Gewichtszunahme führten. Eine Klientin war jahrelang extrem dick und essüchtig. Sie war in ihrem Alltag gefangen, fühlte sich ihrem langweiligen Beruf und den unfreundlichen Kollegen so ausgeliefert, dass sie ihre Flucht ins übermäßige Essen führte. Dann arbeiteten wir daran, dass Sie eine neue Stelle in einem anderen Unternehmen anstrebte. Und sie nahm fast wie von selbst ab. Sie brauchte das Essen – als Ersatz – nicht mehr.

Wann macht es Sinn, sich psychotherapeutische Hilfe zu suchen? Immer dann, wenn ich gesundheitlich gefährdet bin. Oder mich die Gedanken in die Irre führen – und es gilt, daran etwas zu ändern.