



# Coaching

für Körper, Geist und Seele



- Verhaltenstraining
- Hypnocoaching
- klinische Hypnose
- Familienstellen
- Klopfen mit PEP
- NLP
- Kommunikationstechniken

Elmar Egold • Verhaltenstrainer Bad Orb • Tel. 06052-801880 • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de) • [coaching@egold-konzept.de](mailto:coaching@egold-konzept.de)

## Nicht gegen Übergewicht kämpfen – Ursachen beseitigen

Übergewicht oder Krankheit ereignen sich nicht willkürlich. Vielmehr sind ungünstige Einflüsse auf den Körper und innere Muster und Energien, die aus dem Ruder gelaufen sind, die Ursache dafür. Der schulmedizinische, der allopathische Ansatz besteht darin, etwas *gegen* die Beschwerden zu unternehmen, während z.B. der homöopathische Ansatz nach den Ursachen forscht. Bei Übergewicht bedeutet der allopathische Weg in aller Regel Diät und Sportprogramme bis hin zu drastischen Mitteln wie Magen verkleinern oder Fett absaugen.

Der homöopathische Weg geht dahin, die Ursachen und die Funktion des Übergewichts zu erforschen und andere Lösungen dafür zu finden. Allerdings ist die Bekämpfung des Symptoms Übergewicht insbesondere in der Lebensmittel- und pharmazeutischen Industrie zu einem Milliardenbusiness geworden. Die Ursachenforschung hat wenig Lobby. Zudem fordert unsere schnelllebige Zeit schnelle Lösungen und Patentrezepte, auch wenn diese in Wirklichkeit keine sind.

Was könnten Ursachen bei Übergewicht sein? Der Volksmund formuliert es so treffend mit Begriffen wie Kummerspeck oder dickes Fell. Da gab es vielleicht permanenten Stress und Leistungsdruck, Versagensängste, Verlust und Schmerz durch Trennung, Enttäuschungen oder Abgewiesenwerden.

Wer sich nicht wertgeschätzt und nicht geliebt fühlt, hat keine Möglichkeit, dies einfach einzufordern. Stattdessen findet er vielleicht Trost mit Essen, was ihm hilft, seine Gefühlslage zu verbessern. So kann das Übergewicht beispielsweise Wärme und Geborgenheit ersetzen.

Die Gründe, warum der Körper zusätzliches Fett speichert, können sehr vielfältig sein



### Temperaturregler - Gewichtsregler

Körper und Seele gehen immer Hand in Hand. Der Körper reagiert auf alle Gefühlsregungen. Dabei funktioniert er sehr logisch. Ganz offensichtlich gibt es einen Temperaturregler, der die Körpertemperatur konstant auf 37° reguliert. Gehen wir in die Sauna, fängt der Körper von selbst an zu schwitzen um einen Ausgleich zu schaffen und bei Kälte produziert er Wärme durch Zittern. Das brauchen wir nicht zu einzufordern, das macht er ganz von selbst.

Kommt es auf körperlicher Ebene zu "Übergriffen" z.B. durch Bazillen oder Pneumokokken, wird die Körpertemperatur hochreguliert – wir bekommen Fieber. Mit jedem Grad verdoppeln sich die Abwehrkräfte. Sind die Krankheitserreger besiegt, senkt sich die Temperatur wieder ganz von selbst.

Genauso gibt es offenbar einen Gewichtsregler, den man Pondustat (Pondus – lat. Gewicht) nennen könnte. Das Pondustat hält das Körpergewicht in Takt und gesunde Kinder z.B. essen auf diese Weise genau nachdem, welchen Bedarf sie haben. Nisten sich "seelische Bazillen" z.B. durch Selbstwertverletzungen, was vielleicht alte Wunden aufreißt, kann dies das Pondustat aktivieren und nach oben verändern. Ein paar Kilo mehr "Fieber" können die Abwehrkräfte verstärken. Zudem konditionieren sich Bewältigungsstrategien wie Trösten durch Süßigkeiten oder essen um sich befriedigt zu fühlen. Auch wenn dann die aktuelle Belastungssituation abgeklungen ist, sitzt der Stachel – z.B. sich nicht liebenswert fühlen – oft noch tief und das Pondustat ist entsprechend hoch eingestellt. Eine Diät führt dann zwar zeitweilig zur Gewichtsabnahme, aber solange der Gewichtsregler noch so hoch eingestellt ist, kommt das Gewicht schnell wieder zurück.

Was wäre hier die Lösung? Den Stachel rausziehen, indem das Thema "Nicht liebenswert sein" gelöst wird. Das ist z.B. durch Systemische Aufstellungen oder andere therapeutische Interventionen möglich. Meist sind es ein Bündel von Stacheln, die ein Übergewichtiger mit sich rumschleppt und der Körper reagiert verlässlich auf jeden Stachel.

## Belohnungssystem

Der Körper bietet aber nicht nur Schutz, Abgrenzung, Wärme, Geborgenheit oder Trost. Sehr häufig geht es um das Thema Ausgleich und Belohnung. Unsere tägliche Beschäftigungen tun wir nicht immer nur zu unserer Freude. Oft müssen wir uns dazu überwinden und dies kann sehr anstrengend sein. Wenn die dafür dringend benötigte Belohnung ausbleibt, wird über den Körper Ersatz geschaffen. Hier greift das allbekannte Lebensgesetz des Ausgleichs, das man auch in anderen Lebensbereichen wie in der Natur und der Physik beobachten kann. Die einfachste Möglichkeit, wie dieses Gesetz sich realisieren kann, besteht über das Essen und den Genuss. Man belohnt sich für einen Tag, der sich nicht gelohnt hat. Gleichzeitig hilft das wachsende dicke Fell, all dies alles auszuhalten, was uns zu schaffen macht.



Der allopathische Lösungsansatz, gegen das Verlangen oder die Sucht zu kämpfen, hilft nicht wirklich. Es geht vielmehr darum, sich mit den wahren Ursachen zu beschäftigen. Das ist nicht immer leicht und vor allem mühseliger. Dazu kommt meist noch eine Hilf- und Mutlosigkeit, da man sich mit seinen Lebensthemen schwer tut. Solche Lernaufgaben können sein: Abgrenzung, NEIN-Sagen, sich selbst Wertschätzen, Konfliktfähigkeit, sich selbst anderweitig belohnen außer essen, Durchsetzungsvermögen u.v.m.

Es ändert sich nichts, wenn sich nichts in unserer inneren Haltung und im Lebensstil ändert. Allerdings ist nicht jeder Übergewichtige bereit, sich mit seinen Themen auseinander zu setzen. Die Gründe dafür können sehr vielschichtig: Angst und Widerwillen, Bequemlichkeit, Angst vor Veränderungen und Konsequenzen, die gezogen werden müssten, auch Uneinsichtigkeit oder Realitätsverlust.

### **Selbstverantwortung**

Jeder Erwachsene ist in seinem Leben für seine Probleme und Lebenssituationen selbst zuständig und kann diese nicht delegieren. Es geht dabei nicht um eine Schuldfrage, sondern um die Zuständigkeit. Es ist auch absolut in Ordnung sich Hilfe zu holen bei Dingen, die man nicht alleine schaffen kann. Bei medizinischen Problemen soll man unbedingt zum Arzt gehen, aber man darf ihm nicht die Zuständigkeit für die eigene Krankheit übergeben. Genauso ist eine Therapie immer erst dann erfolgreich, wenn der Betroffene an sich selbst arbeitet. Dann hat z.B. eine Mutter die Lernaufgabe nicht permanent in die Opferrolle zu gehen, sondern sich zu trauen, ihre eigenen Bedürfnisse einzufordern oder ein überzogen leistungsorientierter Mensch muss lernen, seine Grenzen zu akzeptieren und auf seinen Körper zu achten.

Es gilt, seine Hausaufgaben zu machen, aufzuräumen und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Symptombekämpfung kann keine nachhaltige Lösung bringen, wenn nicht die Ursache beseitigt wird.