



VERSCHLANKT

Auf der Suche nach den seelischen Ursachen für Übergewicht.

VON GABRIELE LÖNNE

„Es zerreißt mich!“
Huch, die Klientin fllt mit der Tür ins Haus! Vor mir sitzt eine gutaussehende Frau in den sogenannten besten Jahren, allerdings mit erheblichem Übergewicht. Wir kennen uns schon länger. Sie war vor einigen Jahren mit einem ihrer Kinder bei mir im Coaching.

Coach: „Was zerreißt Sie?“

Klientin, *aufseufzend*: „Ich kann nicht mehr!“

Coach: „Was können Sie nicht mehr?“

Klientin, *jetzt mit funkelnden Augen*: „Schluss! Aus! Ende mit der Quälerei!“

Coach: „STOPP! Tiiiiief einatmen, ausatmen, weiter atmen! Und jetzt werden wir erst mal klären, was Sie so auf die Palme gebracht hat!“

Klientin: „Können wir meine Aufregung nicht zuerst runterfahren?“

Coach: „Wir schauen erst, was Sie so aufgebracht hat, und dann sehen wir

weiter. Vielleicht kann uns das hohe Arousal noch nützlich sein! Fangen wir noch einmal von vorne an. Was zerreißt Sie?“

Klientin: „Ach, Frau Lönne, ich habe auf einmal Alpträume.“

Coach: „Was träumen Sie denn?“

Klientin *schaut zur Seite und sagt mit stockender Stimme*: „Ich mag es gar nicht sagen, aber es ist schrecklich!

Fast jede Nacht! Ich träume, dass ich immer dicker werde, immer aufgeblähter, und dann werde ich kurz vor dem Platzen wach!“

Coach: „Aua, das ist heftig! Seit wann träumen Sie sowas?“

Klientin: „Seit ich beim Facharzt war. Ich versuche ständig abzunehmen, habe schon alle möglichen Diäten ausprobiert und wiege hinterher mehr als zuvor!“

Coach: „Und was ist beim Facharzt passiert?“

Klientin: „Er hat mir gesagt, ich ms- se unbedingt abnehmen, um zuknf-

tig gesund zu bleiben. Meine Blutwerte sind schlechter geworden, es knackt in den Gelenken und meine Beweglichkeit lässt nach. Dabei bin ich erst 48 Jahre alt!“ Jetzt schwingt in ihrer Stimme Empörung mit.

Coach: „Das haben Sie doch schon längere Zeit gewusst?“

Klientin: „Ja! Aber dieses Mal hat er eindringlich mit mir gesprochen. In diesen Jahren würde die Basis für die Gesundheit im Alter gelegt, und noch hätte ich die Gelegenheit, das Steuer für die Zukunft herumzureien.“

Coach: „Und das hat die Alpträume ausgelöst?“

Klientin: „Ja, und als ich erfahren habe, dass eine ältere Tante sich sogar wegen Übergewicht hat operieren lassen. Bei ihr wurde der Magen verkleinert. Daraufhin ist sie gestorben!“

Coach: „Jede OP ist ein Risiko!“
Schweigen.

Klientin: „Haben Sie sich schon entschieden, was Sie tun wollen?“

Verneinendes Kopfschütteln.

Coach: „Seit wann haben Sie angefangen, zuzunehmen? Können Sie das eingrenzen?“

Klientin: „Ich meine, so ungefähr mit den Wechseljahren.“

Coach: „Gab es in dem Zusammenhang noch irgendwelche anderen außergewöhnlichen Ereignisse?“

Klientin *zögernd*: „Eigentlich nicht!“
Nachdenkliche Pause. Dann auf einmal mit zitternder Stimme: „Die Trennung von meinem Mann!“

Coach: „Haben Sie sich einvernehmlich getrennt?“

Klientin *schüttelt den Kopf*: „Nein, er hatte eine andere und ist ausgezogen!“

Coach: „Wie war das für Sie damals, und wie ist das heute für Sie?“

Klientin *zuckt mit den Schultern*: „Am Anfang hat es wehgetan, aber jetzt? Na ja!“

Coach: „Sind Sie in einer neuen Beziehung?“

Klientin, *fast erschrocken*: „Nein, auf keinen Fall, das will ich nicht noch einmal erleben!“

Coach: „Wissen Sie was? Sie erinnern sich sicher an das Emotionscoaching, das ich damals mit ihrem Kind durchgeführt habe? Damit möchte ich jetzt zunächst Ihre Trennung bearbeiten. Ist das okay?“

Klientin nickt zustimmend. Wir arbeiten mit dem Myostatiktest und EMDR/wingwave®.

Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Scham, Schuld, Angst vor emotionaler Verletzung, Verbitterung, um nur einige der Emotionen zu nennen, werden nach und nach neutralisiert. Danach ist die Klientin etwas erschöpft, und wir beschließen, eine kurze Pause zu machen. Nach einem stärkenden Espresso und einem Schokoladenplätzchen geht es weiter.

Klientin, *ratlos*: „Aber ich bin doch eigentlich wegen meines Alptraums zu Ihnen gekommen?!“

Coach: „Ja, ich weiß, aber was manchmal offensichtlich zu sein scheint, verbirgt sich in Wirklichkeit hinter etwas anderem! Wir sind hier gerade im Gespräch über Ihre Trennung ‚gestolpert‘ und haben sie bearbeitet, aber das sollte wohl so sein. Ihr Unterbewusstsein lenkt uns mit! Darf ich noch einmal testen?“

Klientin nickt und streckt ihre Hand aus. Wir testen jetzt die Ursache der Alpträume und finden: „Alles ist bearbeitet. Ist okay. Absolut in Ordnung!“

Klientin *schüttelt den Kopf und sagt ganz ungläubig*: „Das kann doch nicht sein! Das eine hat doch mit dem anderen nichts zu tun?“

Coach: „Unser Unterbewusstsein geht manchmal seltsame Wege. Wir müssen sie nicht verstehen, aber wir sollten sie beachten! Ich habe eine Idee! Geben Sie mir bitte noch einmal ihre Hand!“

Klientin hält ihre Hand hin. Coach testet jetzt: „Der ‚Schutzpanzer‘ kann sich auflösen! Die Angst vor emotionalen Verletzungen ist bearbeitet, Du darfst abnehmen. Du brauchst keinen Panzer mehr! Die Alpträume sind bearbeitet und fertig!“

Klientin, *mit großen Augen*: „Was ist denn jetzt los?“

Coach: „Manchmal gibt das Unterbewusstsein den Klienten immer wieder den Impuls, sich vor wem oder was auch immer mit einem ‚dicken‘ Panzer nach außen hin zu schützen. Das treibt die Klienten an, ständig zu essen. Sie werden immer dicker. Manch einer erlebt dann ein Dilemma – das Unterbewusstsein will essen ‚machen‘ und das Bewusstsein erkennt die Gefahr und will dagegen arbeiten. Ich nehme an, dass Ihre anfängliche spontane Bemerkung: Es zerreißt mich! diesen Zustand beschreibt.“

Klientin, *verblüfft*: „Und was mach ich jetzt?“

Coach: „Sie werden erleben, wie es Ihnen langsam, aber sicher besser geht! Denken Sie nur an die Zeit, als Sie so eine tolle Figur hatten! Wann haben Sie damals wo, was, wie viel gegessen? Haben Sie eventuell noch ein schönes Kleid aus dieser Zeit?“

Klientin: „Ja, bestimmt! Irgendwo ganz hinten im Schrank. Aber Sie glauben doch nicht etwa, dass ich ...!“

Coach: „Geben Sie mir bitte noch einmal Ihre Hand. So, und jetzt sagt uns Ihr Unterbewusstsein, was Sache ist!“

Wir testen noch einmal alle Themen durch. Die Trennung, die Träume, das Essen, das Gewicht sind okay. Die OP der Tante testet schwach. Wir bearbeiten Schrecken, Entsetzen, Zukunftsangst. Dann ist alles in Ordnung.

Coach: „Wissen Sie was? Ich habe noch einen Tipp für Sie! Hängen Sie Ihr schönstes Kleid von damals ins

Schlafzimmer, und zwar so, dass Sie es beim Einschlafen und beim Aufwachen direkt sehen können. Träumen Sie genüsslich davon, demnächst wieder hineinzupassen!“

Klientin: „Wow, Frau Lönne, ich glaube Ihnen, Sie haben mir schon einmal so gut geholfen!“

Coach: „Und wie fühlen Sie sich jetzt?“

Klientin: „Unheimlich gut! Klasse! Jetzt fahre ich sofort nach Hause und fange an, aufzuräumen!“

Coach: „Na dann, viel Erfolg! Melden Sie sich gern mal wieder!“

Nach einiger Zeit ruft die Klientin mich an und berichtet glücklich, dass es funktioniert. Sie ist dabei abzunehmen und hofft, tatsächlich irgendwann wieder in ihr Lieblingskleid zu passen.

...und mit einem Augenzwinkern:



<https://www.youtube.com/watch?v=TjZRYc2GJ24>

© Photo- und Bilderwerk



Gabriele Lönne

Senior Consultant BGM,
Master Coach SHB,
HP (Psychotherapie),
Trainerin, Autorin:

„Intrinsische Resilienz – Die emotionale Firewall des Unterbewusstseins“ (bookboon);
„ENDLICH FREI von Angst, Panik, Depressionen ...!“ (über Amazon erhältlich).
www.loenne.info