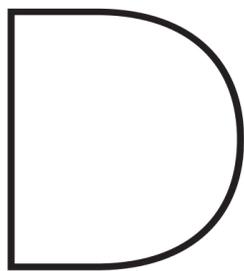


HUNGRIG nach Leben

Jahrelang kämpfte Sigrid Lewandowsky gegen Übergewicht und Essanfälle. Mit dem Konzept der Hamburger Therapeutin Maria Sanchez gelang es ihr, die Ursachen zu erforschen und 40 Kilo abzunehmen



Das erste Mal, als sie sich selbst begegnen sollte, musste sie sich übergeben. Sigrid Lewandowsky saß im Basisseminar von „Sehnsucht & Hunger“ und die Aufgabe lautete, sie solle ihren Körper spüren, fühlen wie er sich anfühlt. Sie wiegt zu diesem Zeitpunkt gut 140 Kilo und will alles, nur nicht sich selbst spüren. Schweiß sammelt sich in ihren Händen, sie beginnt zu zittern, das Herz rast, schließlich steht sie auf, verlässt die Praxis, läuft auf die Straße und will nur weg.

VON EVA EUSTERHUS

„Zu dem Zeitpunkt ahnte ich bereits den eigentlichen Grund für mein Übergewicht: Ich aß, um mich nicht fühlen zu müssen. Nicht die Einsamkeit, die Angst, die Trauer, die Wut, die in mir tobt“, erinnert sich die 53-Jährige. In einer Infobroschüre von „Sehnsucht & Hunger“ hatte sie zuvor einen Satz gelesen, der ihr nun wieder in den Sinn kam und der sie dazu brachte zurückzukehren. Da stand: Eine Essstörung ist wie eine Wunde – es dauert lange, bis sie verheilt, aber sie kann heilen. „Die Perspektive“, sagt Lewandowsky, „diesen Kampf gegen mich selbst nicht mein Leben lang führen zu müssen, trieb mich zurück in die Praxis.“

Die 53-Jährige, die sich seit diesem Tag im April 2012 so sehr verändert hat, dass alte Bekannte sie nicht wiedererkennen, hat seitdem nicht nur über 40 Kilo abgenommen. Sie ist heute auch ein anderer Mensch. Noch sei sie nicht am Ende ihres Heilungsweges angekommen, aber sie habe ein anderes Verhältnis zum Essen entwickelt und sich von alten Verhaltensmustern befreit.

ANZEIGE

NDR kultur

NDR KULTUR NEO KLUBKONZERT

G-STRINGS
FEAT. LINAS ADOMAITIS UND
MISCHA SCHUMANN

29.09.2016 | Cascadas, Hamburg
30.09.2016 | Die Pumpe, Kiel

Karten: 17 € (zuzügl. Vvk.-Gebühr) unter ndrticketshop.de
und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

UKW-Frequenzen unter nldr.de/ndrkultur,
im Digitalradio über DAB+

Hören und genießen

Es war ein Buch der Hamburger Therapeutin Maria Sanchez, dass der Rheinländerin in die Hände fiel und sie schließlich in ihre Praxis in Hoheluft führte. Maria Sanchez arbeitet mit Menschen, die an einem zwanghaften Essverhalten leiden. Ihr Ansatz „Sehnsucht & Hunger“ geht nicht der Frage nach, was wir essen, sondern warum. Ihr neues Buch, das seit Anfang des Monats erhältlich ist, heißt „Warum wir ohne Hunger essen – die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht“.

Darin wendet sich die Heilpraktikerin für Psychotherapie dem Kern von Essstörungen zu: dem emotionalen Essen. Viele Menschen, die unter ihrem Essverhalten leiden, so lautet ihre These, essen, ohne körperlich hungrig zu sein. Diese Form zwanghafter Nahrungsaufnahme dient dazu, unangenehme oder schwer auszuhaltende Emotionen abzumildern. „In diesem Kontext setzen wir das Essen als eine Art Medikament ein, um uns kurzfristig entspannen zu können“, so Maria Sanchez, die lange selbst unter diesem Muster litt, bis sie schließlich die Gründe für ihr Übergewicht bei sich erforschte. „Die Ursachen der zugrundeliegenden Emotionen schlummern in den Tiefen unserer Biografie.“ Oft sei es ein emotionaler Mangel, der bereits in der Kindheit mit Essen „gestillt“ wurde: „Die Betroffenen essen, um sich zu trösten, um sich zu belohnen, um innere Anspannung zu überdecken, um sich zu beruhigen oder um Empfindungen runterzuschlucken statt auszudrücken. Die wahren Ursachen freizulegen, warum wir zu viel essen, ist der Schlüssel auf dem Weg zu einem gesunden Essverhalten.“

Sich auf die Suche nach der Ursache für ihre Essstörung zu machen, kostete Sigrid Lewandowsky viel Mut. Die ersten Berührungspunkte lösten bei ihr Angst, ja Panik aus. Im April 2012 nahm sie an einem „Sehnsucht & Hunger“-Basisseminar teil, im November an einem Aufbau-seminar. Es folgen drei Blöcke Telefongruppen-Sitzungen, bei denen sich die Teilnehmer wöchentlich per Telefon austauschen und von einem Therapeuten begleitet werden. „Ich hatte Angst davor, weil ich wusste, dass es da einen Bereich gibt, an dem ich alles, was

ich nicht fühlen wollte, vermeintlich sicher weggepackt hatte. Dem „Sehnsucht & Hunger“-Ansatz zu folgen, hieß für mich, die Tür zu diesem Raum zu öffnen. Ich war entsetzt über das, was ich dort fand.“ Auch, wenn sie nach den ersten Sitzungen das Gefühl hatte, alles würde nur noch schlimmer, so stellte sich ein Effekt relativ rasch ein: „Ich konnte das, was in mir vorging, beim Essen benennen. Ich aß dadurch automatisch weniger und nahm ab.“

Eine Operation für einen Magen-Beipass, an die sie sich jahrelang geklammert hatte wie an einen Strohhalm, sagte sie zwei Wochen nach der ersten Sitzung und in letzter Sekunde ab. „Ich wusste, dass das nicht die Lösung für mein Problem sein wird.“ Mit der in den Therapiesitzungen neu gewonnenen Haltung begann sie, sich und ihrem Essverhalten forschend zu begegnen. Sie lernte zwischen echtem und emotionalem Hunger zu unterscheiden – und konnte ein Muster an sich erkennen: Immer wenn sie in Kontakt mit alten, nicht ausgedrückten Gefühlen kommt, muss sie etwas essen. „Ich habe gegessen, um mich dumpf zu machen, um mich nicht fühlen zu müssen.“

Ein System, das weit in die Kindheit zurückreicht. Das Gefühl, richtig zu sein wie sie ist, hatten ihre Eltern ihr nicht vermitteln können. „Ich erinnere mich, dass ich als Kind unter Alpträumen litt: Ich träumte, mich hält jemand am Arm und lässt mich plötzlich los.“ Die Zuwendung der Mutter drückt sich stark über das Essen aus. Das kleine Mädchen isst und isst, um geliebt zu werden. Bereits im Grundschulalter leidet sie darunter, moppelig zu sein. Die übergewichtete Mutter impft ihr früh ein, falsch zu essen. In der Pubertät nimmt sie erstmals stark zu, erst als sie eine Ausbildung macht und alleine wohnt, nimmt sie wieder ab. „Wenn ich mit mir allein war, aß ich weniger. Sobald ich mit anderen Menschen zusammenlebte und tagtäglich in Beziehung zu ihnen stand, nahm ich zu.“ Als sie heiratet, dreht sich der Teufelskreis noch schneller. Sie probiert alle möglichen

Diäten aus, nimmt immer wieder stark ab – und leidet, weil sie nach der Diät immer wieder stark zunimmt. „Ich lernte: Misstrau dir und deinem Körper. Und: Um schlank zu sein, muss du dich jederzeit unter Kontrolle haben.“ Heute weiß sie: Das Gegenteil stimmt. Um abzunehmen, muss ich auf meinen Körper hören. Nur dann lässt der Drang, essen zu müssen, nach.“

Doch die schwerste Zeit in ihrem Leben stand ihr noch bevor. Als sie mit 22 Jahren kurz nach der Hochzeit eine Fehlgeburt erlitt, gab es kein Halten mehr: Sigrid Lewandowsky stopfte ihre Trauer in sich hinein und verlor jegliches Maß. Ein Jahr später, sie brachte 140 Kilo auf die Waage, sah sie sich in einem Schaufenster und erkannte sich nicht wieder. „Ich hatte mir einen Schutzpanzer angezogen, niemand sollte mir zu nahe kommen – und es funktionierte ja auch: Wenn man so aussieht, existierst du in einer Welt, in der Schlank- und Attraktivität wie eine Eintrittskarte funktioniert, für die anderen nicht mehr.“

Als sie die gesundheitlichen Folgen ihres Übergewichts zu spüren bekam und immer mehr Medikamente einnehmen musste, entschloss sie sich zu einem Magenbypass, dem schließlich auch die Krankenkasse zustimmte. Im Rahmen einer Kur drückte ihr eine Psychologin Maria Sanchez' erstes Buch in die Hand. „Ich las es in einer Nacht durch und wusste: Das ist der Weg, den ich gehen muss.“ Als sie sich über die

Praxis informierte, stellte sie fest, dass nicht nur stark übergewichtige Frauen wie sie, die wegen ihrer Essstörung bereits in klinischer Behandlung und als „austherapiert“ gelten, den Weg in die Praxis von „Sehnsucht & Hunger“ finden.

Neben ihnen sind es vor allem auch solche Frauen, denen man ihre Essstörung nicht ansieht. Maria Sanchez nennt sie die „dünnen Dicken“: schlanke Frauen, die den Kampf um ihr Wohlfühlgewicht müde geworden sind. Frauen, die ihre sozialen Kontakte davon abhängig machen, was die Waage anzeigt; die nichts essen, von dem sie nicht wissen, wie viele Kalorien es hat; und die beim Essen schon daran denken, wie lange sie joggen müssen, um es wieder wettzumachen. Auch diese Frauen essen emotional und leiden darunter, weil der Gedanke an Essen den Tag bestimmt, so Sanchez. „Das Verlangen, immerzu essen zu wollen, bedeutet, dass unsere Seele nach etwas hungert, das durch Reglementierungen nicht gelebt wird. Viele der Betroffenen können nicht ‚Nein‘ sagen. Sie leben fremdbestimmt – von Familie, dem Partner, dem Freundeskreis und sie vernachlässigen ihr eigenes Leben.“

Etwas, das auch Sigrid Lewandowsky noch dabei ist, zu lernen. „Früher habe ich immer gedacht: Wenn ich eines Tages schlank bin, dann ändert sich mein Leben. Heute weiß ich: Das Gegenteil

ist der Fall. Wenn ich anfangs zu leben, nehme ich ab.“ In ihrem Leben änderte sich viel: Sie trennte sich von ihrem Mann, mit dem sie 30 Jahre verheiratet war, zog von Düsseldorf nach Hamburg und stieg wieder in ihren alten Beruf als Kinderkrankenschwester ein.

Was hat sie im Rahmen der Therapie gelernt? „Mir zu erlauben, was ich fühle. Dass es durch meine Vorgeschichte gute Gründe gibt, warum ich gerade so fühle“, sagt sie und ihre Augen bekommen einen feuchten Glanz. Das Gefühl, richtig zu sein, so wie sie ist, ein Gefühl, das die Eltern ihr nicht vermitteln konnten, kann sie sich mittlerweile selbst geben. Was hat sich an ihrem Essverhalten geändert? „Ich esse heute ohne Ernährungspläne, mehr mit mir, ich esse bewusster. Ich esse langsamer und in Ruhe, zu Zeiten, wenn ich körperlichen Hunger verspüre.“

Noch sei sie auf dem Weg und nicht am Ziel angekommen. „Hin und wieder habe ich noch einen Essanfall. Diese laufen aber nicht mehr so heftig ab wie früher, weil ich sie mir erlaube, mich nicht mehr selbst dafür verurteile und dabei präsent bleibe.“

Wenn man die 53-Jährige nach ihrem Traum fragt, dann sprudelt aus ihr heraus, was sie in der Zukunft vorhat. Ein bestimmtes Wunschgewicht hat sie nicht. „Ich werde so lange abnehmen, bis ich mein Wohlfühlgewicht erreicht habe, innere Wunden verheilen und dann mit meinem Körpergewicht so leicht sein darf, wie ich eigentlich bin“, sagt sie. Sie lacht. Sie sei gespannt darauf, zu sehen wie schwer beziehungsweise leicht sie tatsächlich ist.



„Warum wir ohne Hunger essen – die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht“, Verlag Königsdorf-Urania, 19,99 Euro.

