

Loslassen statt Losnaschen



Stand: September 2019

Version: 2.2

*Steffen Moritz, Birgit Hottenrott, Stella Schmotz, Josefine Gehlenborg & Simone Kühn
(Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Zentrum für Psychosoziale Medizin)
unter Mitarbeit von Christopher Rose & Louisa Göller
Zeichnungen: Janne Hottenrott (Nachbearbeitung: Louisa Göller)*

Erste Schritte

Bevor Sie mit dem Manual loslegen, möchten wir kurz die bisherigen Studienergebnisse zum „Retraining“ darstellen. Die hier vorgestellte Technik wurde bislang an drei unterschiedlichen Stichproben erfolgreich erprobt: an Menschen mit problematischem Alkoholkonsum, an Rauchern und an Menschen mit Übergewicht (BMI > 25). Der hier vorgestellte Leitfaden richtet sich an die dritte Gruppe, so dass wir diese Resultate näher vorstellen möchten. In einer 2019 beendeten Studie wurden insgesamt **384 übergewichtige Menschen** (Durchschnittsgewicht: 89kg bei ca. 166 cm Körpergröße) nach Zufall entweder dem Retraining (die Gruppe erhielt den hier vorgestellten Leitfaden) oder einer Wartekontrollgruppe zugewiesen. **Die Ergebnisse zeigten, dass Versuchspersonen in der Retraining-Gruppe im Vergleich zur Wartegruppe nach sechs Wochen ein signifikant reduziertes Verlangen nach hochkalorischen Lebensmitteln wie Chips und Süßigkeiten aufwiesen.** Auch die Werte in Standardskalen wie dem "Fragebogen zum Essverhalten" (FEV) verbesserten sich überzufällig stark. Sogar das Gewicht reduzierte sich um durchschnittlich 4 Kilogramm, obwohl wir weder Diättipps gaben noch zu mehr Sport ermunterten. Der Effekt war besonders stark in jener Subgruppe, die eine Woche nach der Teilnahme instruiert wurde, den Timer ihres Smartphones so zu stellen, dass sie täglich an die kurzen Übungen erinnert wurden. Beachten Sie daher auch unbedingt die Hinweise zum Stellen des Timers am Ende dieses Manuals. **Über 80% der Nutzer beabsichtigten, den Ansatz auch in der Zukunft anzuwenden.**

Was ist es Ihnen wert?

Tragen Sie als erstes in die untenstehende Tabelle oben Ihr Ausgangsgewicht ein. Überlegen Sie sich nun zunächst, welches Ziel Sie verfolgen, also welches Gewicht Sie am Ende des Abnehmprozesses erreichen möchten. Tragen Sie Ihr Wunschgewicht ganz unten in die Tabelle ein. Nun überlegen Sie bitte, was es Ihnen wert wäre, dieses Ziel zu erreichen, wenn Sie einfach nur dafür bezahlen müssten und das Ziel wäre erreicht. Tragen Sie den Betrag in die Tabelle ein. Denken Sie als nächstes bitte darüber nach, welches Gewicht bereits ein wichtiger echter Meilenstein auf dem Weg zu Ihrem Ziel wäre und tragen Sie dieses Gewicht ebenfalls in die Tabelle ein. Überlegen Sie auch hier, was Ihnen das Erreichen dieses Meilensteins wert wäre. Nun überlegen Sie bitte, welche Gewichtsreduktion ein allererstes Etappenziel auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht sein könnte. Bei welchem Gewicht würden Sie sich bereits ein wenig freuen und es als Erfolg verbuchen und motiviert sein weiterzumachen? Auch hierfür tragen Sie wieder ein, wie viel Ihnen das Erreichen dieser ersten Etappe wert wäre.

Die Tabelle erfüllt in erster Linie den Zweck, dass Sie sich Zwischenziele setzen, denn es ist wichtig Erfolgserlebnisse zu haben, um sich auf die Schulter klopfen zu können und motiviert zu sein am Ball zu bleiben, auch wenn es zwischendurch mal mühsamer wird. Zum anderen sehen Sie an der Tabelle, wie wichtig Ihnen ihr Ziel ist und Sie sollten sich beim Erreichen der Zwischenziele auch unbedingt belohnen. Hierfür können Sie sich beispielsweise für den eingetragenen Betrag etwas Schönes gönnen. Das haben Sie sich verdient, denn Sie haben durchgehalten! Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie die Hälfte des von Ihnen eingetragenen Betrages für eine Spende an unsere Arbeitsgruppe erübrigen könnten (online Spenden unter ag-neuropsychologie.de/spenden/). Dies ist aber natürlich freiwillig.

Bitte bedenken Sie, dass die Entwicklung neuer Therapien und die oben dargestellte Wirksamkeitsforschung, die für den Nachweis der Effektivität einer neuen Methode unerlässlich ist, kostspielig und, wie in diesem Fall, auf Spenden angewiesen sind, da die Studien oft von niemandem finanziert werden. Als gemeinnützige Organisation stellen wir Ihnen im Falle einer Spende selbstverständlich eine Spendenbescheinigung aus.

Etappe	Zielgewicht (in kg)	Was ist mir das Erreichen des Ziels wert (in €)?
Ausgangsgewicht	<i>z.B. 90 kg</i>	----
Erste Etappe	<i>z.B. 88 kg</i>	<i>z.B. 20 €</i>
Wichtiger Meilenstein	<i>z.B. 84 kg</i>	<i>z.B. 50 €</i>
Ziel / Wunschgewicht	<i>z.B. 75 kg</i>	<i>z.B. 300 €</i>

Hier kommt Ihre eigene Tabelle. Selbstverständlich können Sie auch weitere Zwischenziele eintragen.

Etappe	Zielgewicht (in kg)	Was ist mir das Erreichen des Ziels wert (in €)?
Ausgangsgewicht		---
Erste Etappe		€
Wichtiger 1. Meilenstein		€
		€
		€
		€
		€
		€
Ziel / Wunschgewicht		€

Vorwort

Wir freuen uns, dass Sie diesen Leitfaden nutzen möchten. Die hier beschriebene Technik richtet sich an Menschen, die ihr Essverhalten aufgrund von Übergewicht verändern möchten oder auf Anraten des Arztes vielleicht sogar müssen.

Sie haben Normalgewicht, aber würden gerne weniger wiegen oder Sie essen Obst im Übermaß? Dann: Hallo und auf Wiedersehen! Dieser Leitfaden richtet sich nur an Personen mit problematischem Essverhalten, bei denen Handlungsbedarf besteht. Wenn Sie nicht wissen, ob Sie übergewichtig sind, können Sie Ihren Body Mass Index (BMI) hier ausrechnen lassen: <https://www.bmi-rechner.biz/>. Der BMI liefert jedoch lediglich einen Anhaltspunkt und berücksichtigt keine weiteren bedeutsamen Werte, wie z.B. den Körperfettanteil. Halten Sie im Zweifelsfall Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Dieser Leitfaden wird Ihnen nichts über gesunde Ernährung oder Kalorien vermitteln. Die hier beschriebene Technik, welche wir bereits erfolgreich bei Menschen mit problematischem Alkoholkonsum eingesetzt haben, ist als eine Art Appetitzügler für hochkalorische Lebensmittel wie Chips, Schokolade etc. konzipiert. In einer gerade abgeschlossenen Studie an 84 Menschen mit problematischem Alkoholkonsum konnten wir deren Verlangen nach Alkohol (auch als Suchtdruck oder „Craving“ bezeichnet) im Vergleich zu einer Kontrollgruppe halbieren. Dieser Leitfaden überträgt wesentliche Inhalte der Empfehlungen bei problematischem Alkoholkonsum auf das Essverhalten.

Voraussetzung für die Anwendung der hier vorgestellten Technik ist die Einsicht in das Vorliegen eines schädlichen Ernährungsverhaltens sowie Ihr fester Wunsch abzunehmen. Menschen, die zwar nach Ansicht ihres Umfeldes oder ihrer Ärzte ein problematisches Ernährungsverhalten haben bzw. zu dick sind, selbst aber wenig motiviert sind, ihr Essverhalten einzuschränken bzw. zu verändern, werden von dieser Technik nicht profitieren.

Dieser Leitfaden ist kurz und die Technik ist einfach anzuwenden. Die eigentliche Arbeit beginnt für Sie erst nach der Lektüre. Nur wenn Sie die hier beschriebene Technik regelmäßig anwenden, können Sie es schaffen, Ihr Gewicht zu reduzieren und sich gesünder zu ernähren.

Das Lesen und Verstehen des Leitfadens sowie der Entschluss zur Veränderung sind ein wichtiger Anfang, reichen aber allein nicht aus. Bleiben Sie am Ball und führen Sie die Übungen als Teil Ihrer **täglichen** Routine durch! Bitte lesen Sie den Leitfaden von vorne bis hinten durch. Springen Sie nicht ans Ende und überlesen Sie keine Passagen, die Ihnen scheinbar bekannt oder unwichtig vorkommen.

Wir werden von ungesunden Lebensmitteln häufig auch als „Suchtmittel“ sprechen. Das mag polemisch klingen, aber bedenken Sie, dass übermäßiges Essen bis hin zur Adipositas mittlerweile zu den sog. Verhaltenssuchten gezählt wird, die durch einen körperlichen Drang wider besseren Wissens und durch Kontrollverlust gekennzeichnet sind.

Viel Erfolg!

Von Kopf bis Fuß: Unterschätzte Konsequenzen ungesunden Essverhaltens

Einführung

Der Entschluss, sich von einem Laster ein für alle Mal zu trennen, ist schnell gefasst. Mark Twain wird das folgende Zitat für das Zigarettenrauchen, einer recht hartnäckigen Angewohnheit, zugeschrieben: „Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft“. Die meiste Überwindung und Kraft kostet es, eine gesunde Lebensweise dauerhaft durchzuhalten und konsequent zu bleiben. Dies ist beim Essen fast noch schwieriger als beim Rauchen, denn wir müssen ja nun mal essen und werden so immer wieder aufs Neue verführt mehr zu essen als uns guttut bzw. Dinge zu konsumieren, die uns langfristig sogar schaden.

Mittelfristig führt eine ungesunde Ernährungsweise und Übergewicht bei vielen Menschen zu diversen körperlichen und psychischen Problemen und zu Einschränkungen der Mobilität.

Der Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährungsweise und den folgenden körperlichen und psychischen Störungen ist wissenschaftlich gesichert (dies ist nur eine kleine Auswahl von Gesundheitsfolgen, die Liste könnte um viele weitere Beispiele ergänzt werden):

- Eine zu fette Ernährung kann eine Fettstoffwechselstörung (Hyperlipidämie) mit erhöhten Cholesterin- und Triglyceridwerten im Blut hervorrufen.
- Zu den Spätfolgen einer zu fettreichen Ernährung und Übergewicht zählt ein erhöhter Blutdruck (ab 140/90), der das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, wie z.B. für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall, deutlich erhöht.
- Übergewicht und schlechte Ernährung können zur Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus, auch „Zuckerkrankheit“ genannt, beitragen. Diese Krankheit führt häufig zu Beschwerden wie Müdigkeit und Schwäche oder zu einem verstärkten Durstgefühl. Ohne Behandlung und ohne Veränderung der Ernährungsweise kann es zu Nierenschäden oder Schäden der Nervenbahnen und Blutgefäße kommen.
- Aktuelle Studien liefern Hinweise darauf, dass übermäßiger Konsum von raffiniertem Zucker das Wachstum von Krebstumoren stimuliert.
- Ferner kann es im Rahmen des sogenannten Schlafapnoe-Syndroms, welches mit Übergewicht in Zusammenhang steht, auch zur Störung der Schlafarchitektur kommen. Die Atemaussetzer in der Nacht führen zu Tagesmüdigkeit und einer herabgesetzten Leistungsfähigkeit.
- Durch starkes Übergewicht werden schließlich die Gelenke sowie die Wirbelsäule belastet. Gelenkerkrankungen wie Bandscheibenvorfälle, Arthrose oder Arthritis sind daher eine häufige Folge von Adipositas.

Wieso schreiben wir das? Immerhin haben Sie sich ja bereits entschieden, weniger zu essen bzw. sich gesünder zu ernähren und stellen damit ein gewisses Problembewusstsein unter Beweis. Wieso dann Angst machen? Aus dem einfachen Grund, dass es allzu häufig vorkommt, dass ein gewisser Wankelmut einsetzt, sobald „die Arbeit“ bzw. der echte Verzicht beginnt. Es soll daher betont werden, dass eine falsche Ernährungsweise tatsächlich lebensbedrohliche Konsequenzen nach sich ziehen kann. Insbesondere haben fett- und

zuckerreiche Snacks einen erheblichen Suchteffekt. Die hier vorgestellte Technik soll dem entgegenwirken.

**“I don't like the drugs but the drugs like me.” - Marilyn Manson
[„Ich mag die Drogen nicht, aber die Drogen mögen mich.“]**

Bei praktisch allem, was (kurzfristig) Spaß macht oder als angenehm erlebt wird, wie der Konsum von Alkohol aber auch Verhaltensweisen wie Glücksspiel, gibt es auch beim Essen eine Kehrseite der Medaille – ungesunde Ernährung bis hin zur Fresssucht, dem sog. „Binge Eating“, bei dem innerhalb kurzer Zeit eine hohe Anzahl von Nahrungsmitteln oft ohne Genuss und bewusste Steuerung förmlich in sich hinein geschaufelt wird. Hier ist der Drang nach Essen oft so stark, dass der Betroffene sich kaum erwehren kann. Der zur Fresslust entfesselte Appetit bricht an mehreren Fronten über die Person herein. Die einhergehenden Gedanken („Ich mache es mir gemütlich mit einer Tüte Chips und schalte den Fernseher ein.“) und Gefühle – und hier v.a. die scheinbare Aussicht auf bessere Gefühle („Endlich abschalten, mal runterkommen und mir etwas gönnen, sonst belohnt mich ja keiner!“) – werden oft von einer inneren Unruhe und einem Gefühl des „jetzt darf ich aber auch mal“ angeheizt. Die einzige Möglichkeit, diesen fieberhaften Zustand zu lindern und erträglich zu machen, scheint das Essen zu sein. Diese Art „Vorlust“ ist nicht spezifisch für das Essen – wir finden sie bei vielen stofflichen (z.B. Alkohol, Tabak) aber auch nicht-stoffgebundenen Süchten (z.B. Glücksspiel). Im Falle von Fresssucht wird das körperliche Suchtgefühl von mehreren Faktoren angeheizt: Zum einen haben „Suchtmittel“ wie süße (z.B. Schokolade) oder herzhaft (z.B. Chips) Snacks in der Regel eine hohe Kalorienzahl- bei geringer Nährstoffdichte. Da der Körper jedoch nach essenziellen Nährstoffen verlangt, wird relativ bald nach dem Verzehr eines ungesunden Snacks ein Hungergefühl hervorgerufen, welches oft mit dem weiteren Verzehr von Junkfood (Junk von amerikanisch für Müll: „Müllessen“) zu stillen versucht wird. Des Weiteren gewöhnt sich der Körper an die meist intensiven Geschmackserlebnisse. Geschmacksverstärker spielen hier eine Rolle aber auch das Aussehen und sogar die Geräusche der Nahrungsmittel beim Kauen. Von der Industrie wird hier nichts dem Zufall überlassen, sondern in Laboren ausgetüfelt. Die geschmackliche Stimulation wird dabei so perfektioniert, dass gesunde Alternativen zusehends „langweilig“ erscheinen.

Entsprechend muss die Therapie von Suchtstörungen, auch übermäßiges Essen wird, wie bereits erwähnt, mittlerweile als Verhaltenssucht bezeichnet, an mehreren Polen ansetzen. Die konventionelle Therapie von übermäßigem Essverhalten zielt auf die Veränderung von Gedanken und Gefühlen ab. In der Therapie sollen Betroffene neue Strategien erlernen und schließlich anwenden, mit denen sie ihre Gefühle alternativ positiv beeinflussen und ihre Probleme aktiv angehen können, statt diese, wie beim „Binging“ (*sich reinschaukeln*) nur zu betäuben oder zu vergessen.

Die hier vorgestellte neue Technik setzt direkt beim Körpergefühl an, das in der Therapie von Süchten allgemein lange vernachlässigt wurde, obwohl, wie beschrieben, der Drang nach *Snacks* und anderen schädlichen Lebensmitteln mit starken körperlichen Reaktionen einhergeht. Bei der Fresssucht leiden die Betroffenen unter einem plötzlich einsetzenden und sehr unangenehmen, scheinbaren Hungergefühl, was durch einen stark schwankenden Insulinspiegel und Störungen im Darmbakterienhaushalt mit verursacht wird. Selbst wenn der eigene Verstand weiß, dass man mit dem Essmuster endlich brechen und widerstehen sollte, erscheint der körperliche Drang übermäßig stark. Essen wird hier von seiner eigentlichen Funktion abgekoppelt und zur Sucht, wie es in dem eingangs erwähnten Song von Marilyn Manson heißt, den wir als Titel dieses Abschnitts gewählt haben.

Die Technik „Loslassen statt Losnaschen“

Vorbemerkung

Bevor die Technik dargestellt wird, möchten wir kurz auf die psychologischen Wirkmechanismen zu sprechen kommen. Eine psychologische Technik kann ihre Wirksamkeit nur dann voll entfalten, wenn der Betroffene sie versteht und von ihr überzeugt ist. Psychotherapie wirkt hier anders als eine Pharmakotherapie, die auch passiv erfolgreich sein kann. So wirkt Aspirin auch dann gegen Kopfschmerzen, wenn Sie nicht im Chemieunterricht aufgepasst haben!

Die Technik „Loslassen statt Losnaschen“ basiert auf einem Verfahren, welches „Retraining“ genannt wird und in zahlreichen Studien gute Erfolge bei Menschen mit Alkoholabhängigkeit oder auch anderen Suchterkrankungen erzielen konnte. Wir möchten das Prinzip des Retrainings anhand der Alkoholabhängigkeit verdeutlichen. Dem Betroffenen werden auf dem Computer Bilder von alkoholischen sowie nicht-alkoholischen Getränken gezeigt. Die Bilder werden jeweils größer, wenn man einen *Joystick* zu sich heranzieht und kleiner, wenn man diesen von sich wegschiebt. In der Instruktion wird die Person angeleitet, Bilder mit dem Joystick von sich wegzustoßen, wenn sie alkoholische Getränke beinhalten und zu sich heranzuziehen, wenn sie nicht-alkoholische Getränke beinhalten. Die tägliche Anwendung dieser Maßnahme führte in Studien nicht nur zu einer Senkung des Alkoholkonsums, sondern bewährte sich auch als Rückfallprophylaxe, d. h. die Betroffenen hatten weniger Rückfälle, wenn sie zuvor das Retraining angewendet hatten. Retraining scheint somit dabei zu helfen, den körperlichen Drang nach Alkohol oder anderen Suchtmitteln zu verringern. Ziel dieses Leitfadens ist es, das Prinzip des computerbasierten Retrainings auf den übermäßigen Konsum von ungesunden Lebensmitteln anzuwenden.

Wie kann das sein? Ist das nicht zu schön, um wahr zu sein?

Es bedarf immer einer gewissen Skepsis, wenn bahnbrechende Erfolge in Wissenschaftsmagazinen publiziert werden. Es gilt: eine Studie ist keine Studie. In diesem Fall aber wurde die therapeutische Wirkung des Retrainings wiederholt von unabhängigen Wissenschaftlern bestätigt und kann als gesichert gelten. Jedoch ist die ursprüngliche computerbasierte Technik recht aufwändig und eintönig und besitzt weitere Nachteile, so dass die Wirksamkeit aus unserer Sicht durch einige Veränderungen optimiert werden sollte. Bevor wir hierauf zu sprechen kommen, möchten wir kurz erläutern, was man über die Wirkweise des Verfahrens bislang weiß. Dies ist wichtig, da wir einige dieser Wirkmechanismen in etwas abgewandelter Form für die später vorgestellte neue Technik berücksichtigen.

Wirkweise des Retrainings

Zunächst zum Wort: Retraining heißt „Umtrainieren“ und könnte auch als Neulernen übersetzt werden. Die Technik macht sich unbewusste, automatische Verhaltenstendenzen zunutze, die bewirken, dass wir Dinge, die wir mögen, automatisch an uns heranziehen (z.B. jemanden umarmen, zu uns heranwinken, Heranrücken an ein Objekt bei Neugier). Diese automatischen Verhaltenstendenzen haben auch längst Eingang in die Sprache gefunden. So finden wir Personen *anziehend* und reden manchmal sogar von *magnetischer Anziehungskraft*. Dinge, die wir nicht mögen, weisen wir automatisch von uns, schieben sie weg und gehen auf Distanz. Das ist körperlich wie auch sprachlich (wir reden z.B. davon, jemanden abstoßend zu finden) stark verankert.

Wissenschaftlicher Exkurs: Embodiment – „Körperlichkeit“ von Annäherung und Vermeidung

In Studien der Grundlagenforschung, die dem klassischen Retraining vorausgingen, wurden süchtige Versuchspersonen (z.B. Menschen mit Alkoholproblemen, Automatenglücksspieler) auf einem Computer mit Reizen konfrontiert, die das „Suchtmittel“ zeigten (je nach Störung z.B. eine Bierflasche, einen Glücksspielautomaten) oder neutrale Reize (z.B.

Mineralwasserflasche, Blumentopf). Die Teilnehmer sollten mit einer Joystick-Bewegung jedoch nicht auf die Bildinhalte reagieren, sondern auf Oberflächeneigenschaften wie Hoch- oder Querformat. Bei einem Hochformat-Bild sollte der Reiz mit dem Joystick möglichst schnell weggeschoben werden (das Bild wurde auf dem Bildschirm dann kleiner) und bei Querformat zu sich ran bewegt werden (das Bild wurde entsprechend größer). Wurde bei Alkoholikern nun eine Bierflasche gezeigt, wurde auf die Abbildung schneller reagiert, wenn sie im Quer- als im Hochformat präsentiert wurde (also schnelleres Heranziehen des Joysticks als Wegschieben). Bei anderen Süchten zeigten sich entsprechende Ergebnisse. Die Studien belegen, dass Sucht mit einer entsprechenden körperlichen Präferenz (pathologischem Annäherungsverhalten) verknüpft ist. Bei Menschen ohne Suchtverlangen ist dieses Verhaltensmuster nicht vorhanden oder deutlich abgeschwächt.

Jetzt zum umgekehrten Fall. Bei Menschen, deren Verhalten durch starke Vermeidung gekennzeichnet ist, z.B. Menschen mit Ängsten/Ekel vor Spinnen, Schlangen etc. wird auf angstbesetzte Objekte entsprechend schneller reagiert, wenn Sie hochkant präsentiert wurden (also Wegschieben mit dem Joystick) als im Querformat (also Heranziehen). Dies zeigt, dass Ekel und Angst auch körperlich mit einer Abwehrreaktion verbunden sind. Übrigens gilt für alle Versuchsanordnungen, dass es keinen Unterschied macht, ob man nun „ran“ mit Querformat und „weg“ mit Hochformat koppelt oder andersherum.

Die krankhafte Kopplung von bestimmten ungesunden Nahrungsmitteln mit einem körperlichen Drang zur Annäherung soll durch die hier beschriebene Technik aufgebrochen werden.

Diese normale menschliche Reaktionstendenz macht sich das Retraining zunutze, indem es das Verlangen/den Drang nach dem Suchtobjekt mit Hilfe einer entgegengesetzten körperlichen Handlung blockt und so versucht, den Drang und damit auch den Konsum zu reduzieren.

Nachteile des klassischen Retrainings

Wie schon angesprochen, besitzt das klassische computerbasierte Retraining Nachteile. Zum einen ist es individuell höchst verschieden, auf was man „steht“ bzw. was die Sucht entfacht. Zunächst zurück zum Alkohol: Nicht jeder trinkt gerne Bier oder Korn. Einige trinken nur eine Sorte Alkohol, andere trinken durcheinander. Auch Marken spielen eine Rolle und entsprechend Farben/Etiketten. Ein Korntrinker wird vom Anblick einer Rotweinflasche kaum in körperliche Unruhe versetzt werden. Ähnliches gilt im Falle von Fresssucht. Wer beispielsweise salzhaltige Snacks liebt, wie z.B. Chips oder Tiefkühlpizzen, wird von „Süßem“ wie Schokoladentafeln und Kuchenstücken oft nicht angesprochen bzw. nicht gleichermaßen. Dies kann man durch eine standardisierte Computeranordnung wie beim Retraining mit der Präsentation von Bildern nur schwer individualisieren. Zum anderen nervt es manche Betroffene nachvollziehbar, sich täglich vor den Rechner zu setzen und die recht monotonen Retraining-Übungen zu machen. Das bringt keinen großen Spaß.

Die neue Technik

Die hier vorgestellte Technik basiert auf dem beschriebenen Prinzip des Retrainings, verlagert aber die Durchführung vom Computer in die eigene Vorstellungswelt.

Die gleichzeitige Nutzung verhaltensbasierter und imaginationsbasierter Techniken ist in der Psychotherapie nichts Ungewöhnliches. Man weiß seit langem, dass Phobiker, also Menschen, die Angst vor Tieren (z.B. Spinnen) oder bestimmten Situationen haben (z.B. engen Räumen), von der sog. Exposition oder Konfrontationstherapie (man setzt sich bewusst den gefürchteten Objekten/Situationen aus) profitieren. Während des erneuten Erlebens des gefürchteten Objekts/der Situation können korrigierende Erfahrungen gemacht werden („Ich kann damit umgehen und das Gefühl aushalten.“), hier v.a. die Erkenntnis, dass befürchtete Konsequenzen ausbleiben und die Angst irgendwann von selbst abflaut. Dieses Verfahren ist sowohl wirksam, wenn man sich den Objekten/Situationen real aussetzt, als auch, wenn man sie sich vorstellt.

Dieses Prinzip machen wir uns für das Retraining zunutze. Die Verlagerung in die Gedankenwelt hat verschiedene Vorteile gegenüber der ursprünglichen computergestützten Technik. So kann man sich jene Lebensmittel ganz konkret ausmalen, die man besonders mag (seine persönlichen „Suchtmittel“) sowie gesunde Alternativen, die einem ebenfalls schmecken. Außerdem kann man sich auch die typische Umgebung vorstellen, in der man meistens isst. Für den einen mag es die eigene Küche sein, für den anderen der Imbiss an der Ecke. Mehrmals am Tag soll man sich seine liebsten „Suchtmittel“ vorstellen, am besten in der typischen Umgebung des Verzehrs. Statt diese in Gedanken aber nun einfach von sich zu schieben, wie in der ursprünglichen Bildschirmübung oder die gesunden Mahlzeiten zu sich heranzuziehen, liefert die Vorstellung einem mehr Möglichkeiten, die unseres Erachtens das Wirksamkeitspotenzial der Technik deutlich steigern können.

Gehen wir zunächst Schritt für Schritt vor:

- Wahl der „Suchtmittel“: Die meisten Betroffenen haben 1-5 Lieblingsnacks, deren Konsum Sie reduzieren wollen bzw. sollten. Überlegen Sie sich diese und v.a. auch die übliche Art und Weise des Konsums, also am Arbeitsplatz, zu Hause in der Küche oder abends beim Fernsehen. Stellen Sie sich Ihre „Suchtmittel“ plastisch vor. Also malen Sie sich die Farbe, den Geruch und den Geschmack intensiv aus. Diese vorgestellten Snacks sollen später in Gedanken in der weiter unten beschriebenen Weise immer wieder von sich wegbewegt werden.
- Denken Sie dann an gesunde Alternativen, die Sie ebenfalls gerne essen bzw. die Sie regelmäßig zu sich nehmen, z.B. Obst, Gemüse oder Naturjoghurt. Setzen Sie auch hier alle Sinnesmodalitäten ein, um sich diese Lebensmittel vorzustellen. Diese vorgestellten Gerichte sollen Sie später in der unten beschriebenen Weise in Gedanken immer wieder zu sich heran bewegen.

Es ist, wie dargestellt, vielfach belegt, dass aversive Reize zu einer Abwehr bzw. „weg“-Bewegung führen, angenehme Reize hingegen zu einer Annäherungsbewegung. Darauf basiert das Prinzip des Retrainings. Ähnlich – und dies macht sich unsere Technik anders als das ursprüngliche Retraining spezifisch zunutze – verhält es sich für die Richtung oben versus unten. Sind wir bedrückt, zeigt sich das auch an unserer Körperhaltung. Wir gehen krumm und machen uns klein, der Kopf ist gesenkt, die Mundwinkel hängen. Andersherum drückt sich Stolz und gute Laune in einer Aufwärtsbewegung des Körpers aus: man geht gerade, strafft die Schultern, hebt den Kopf und die Mundwinkel gehen bis zu den Ohren. Über sog. Spiegelneurone im Gehirn, die wichtig für Empathie und Mitleid sind, können

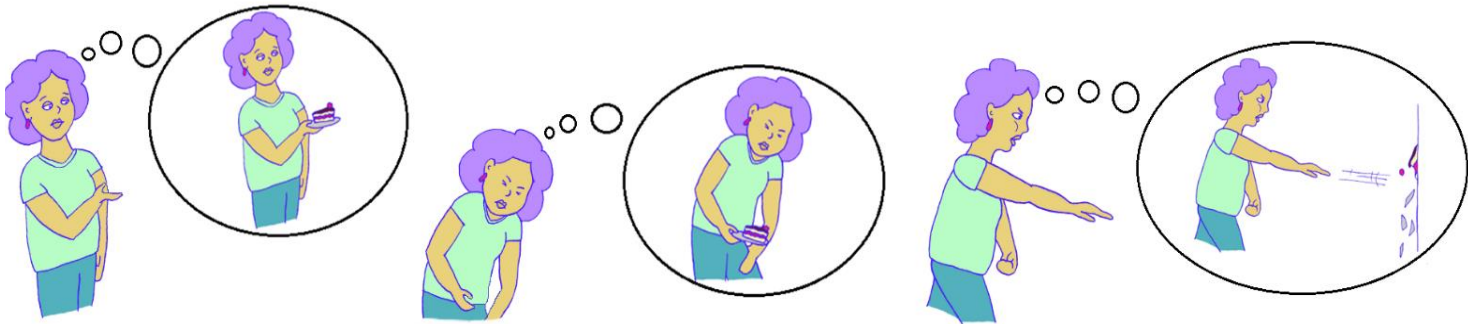
sich Gefühle anderer auf uns übertragen. Beispielsweise reagieren die meisten Menschen mit negativen Gefühlen, wenn sie Fotos von Menschen sehen, deren Körper und Mimik förmlich hängt. Dies pflanzt sich körperlich fort: Wir sehen jemanden mit gebückter Körperhaltung und übernehmen die Haltung und den passenden Gesichtsausdruck oft spontan. Dies wiederum kann Gefühle leichter Niedergeschlagenheit hervorrufen. Diese Ansteckungseffekte sind einem oft nicht bewusst, aber wissenschaftlich sehr gut belegt. Und genau diese Effekte der Vorstellungskraft wollen wir uns mit der hier vorgestellten Technik zunutze machen.

Interessanterweise durchdringen sich Gefühl und Körper gegenseitig. Eine gehobene Stimmung oder eine gedrückte Stimmung lassen uns entweder aufrecht oder gebückt gehen. Doch dies gilt auch andersherum, d. h. wir können durch unsere Körperhaltung auch unsere Stimmung beeinflussen. Probieren Sie es aus. Gesten und Körperhaltung sind so verwurzelt mit unserer Gefühlswelt, dass das Aufrichten des Körpers unwillkürlich auch zu einer leichten Verbesserung der Stimmung führt, während ein Zusammensinken und Krummmachen bei den meisten Menschen auch die Gedanken verfinstert. Schauen Sie bitte in den Himmel. Es fällt den meisten Menschen dabei schwer, trübe Gedanken zu haben. Der Effekt ist verblüffend und zeigt die enge und wechselseitige Kopplung von Gefühl und Körperhaltung. Was bedeutet das für die Technik? Das erfahren Sie im nächsten Abschnitt.

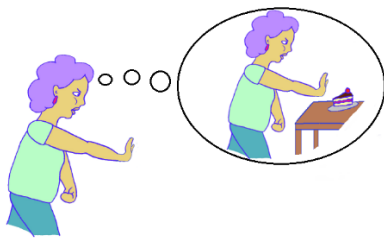
Konkrete Übungsanleitung:

1. Denken Sie dann an Ihr Lieblings-Junk-Food/Snack und nehmen Sie diesen in Gedanken in die Hand.
2. Atmen Sie aus und sacken Sie förmlich in sich zusammen. Machen Sie die Schultern rund und krumm und verstärken Sie dies möglichst bewusst durch trübe Gedanken.
3. Schleudern Sie nun Ihr Lieblings-Junk-Food/Snack an dem Ort, an dem Sie ihn auch am liebsten oder häufigsten konsumieren, von sich weg (z.B. den Küchentresen entlang wie auf einer Kegelbahn). Am Ende könnte die Schale (z.B. mit Chips, Popcorn oder Bonbons gefüllt) zerschellen oder, wenn Ihnen das keine moralischen Probleme bereitet (es sind ja „nur“ Gedanken), die Behaglichkeit des Ortes, an dem Sie den ungesunden Snack essen, zerstören oder wenigstens trüben, indem Fett- und Schokoladenflecken im Teppich oder auf dem Sofa zu sehen sind.
4. Wie dargestellt, ist Ablehnung mit einer Weg-, aber auch einer Unten-Bewegung verknüpft (Denken Sie an die Daumen-runter Geste, wenn einem etwas nicht gefällt). Daher kann es sinnvoll sein, die Packung oder den Teller in Gedanken auf den Boden zu schleudern. Übersteigern Sie dieses Szenario möglichst grotesk. Wenn Sie möchten, können Sie dies durch die Vorstellung von Ekel unterstützen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal am Tag nur in Gedanken. Versuchen Sie ein bisschen mit den Techniken zu spielen und eigene Szenen zu entwickeln. Die obigen Vorschläge sind nur Empfehlungen, wichtig ist aber, dass eine Bewegung vom Körper weg Teil Ihrer Übungssequenz ist (diese Bewegung wird real ausgeführt!).

Denken Sie anschließend an Ihre „zweitliebsten Lebensmittel“, also nährstoffreiches, aber kalorienarmes Essen, das Sie ebenfalls regelmäßig konsumieren oder – wenn Sie fast ausschließlich ungesundes Essen konsumieren – das Sie ebenfalls mögen *könnten*. Die Anleitung hierzu erfolgt im nächsten Abschnitt.



Phasen der Aversions-Übung: Suchtmittel in Vorstellung in die Hand nehmen, Körper krumm machen (nicht nur in Gedanken – führen Sie die Bewegung tatsächlich aus) und negative Gedanken hervorrufen – Suchtmittel“ nach unten wegschleudern (siehe Text; Schleudern oder Schieben Sie das Lebensmittel, das Sie sich vorstellen, tatsächlich mit Ihren Armen und Händen von sich weg).



Alternativbild für die letzte Phase, da uns einige Teilnehmerinnen der Vorstudie rückmeldeten, dass sie Essen nicht einmal in der Vorstellung wegwerfen könnten. Wir sind der Meinung: Die Gedanken sind frei und Sie dürfen in der Vorstellung vieles tun, was Sie in der Realität nicht tun würden. Aber wenn Sie sich damit nicht wohl fühlen, bietet es sich auch an, das Essen entweder über einen langen Tisch weit von sich wegzuschieben oder unter gespielter Anstrengung wie eine schwere Kiste von sich weg zu stemmen.

Beispiele für Handlungen, die Sie in der Vorstellung ausführen könnten:

- ***Chipstüte auf dem Boden werfen, so dass sie zerplatzt***
- ***Schokoladentafel gegen die Wand feuern; der Abprall führt zu einem braunen Regen, der das Sofa „einsaut“***
- ***Den Brotkorb, den der Ober im Lokal bringt, wie einen Handball nach vorne werfen***
- ***Bonbons wie Schrotkugeln in die Wand schießen***
- ***Mars, Bounty und andere Snacks mit Ekel gegen eine Wand schmieren***
- ***Ein „verbotenes“ Lebensmittel nachdrücklich mit beiden Händen von sich wegschieben (eventuell mit gespielter Anstrengung als handelte es sich um eine schwere Kiste)***

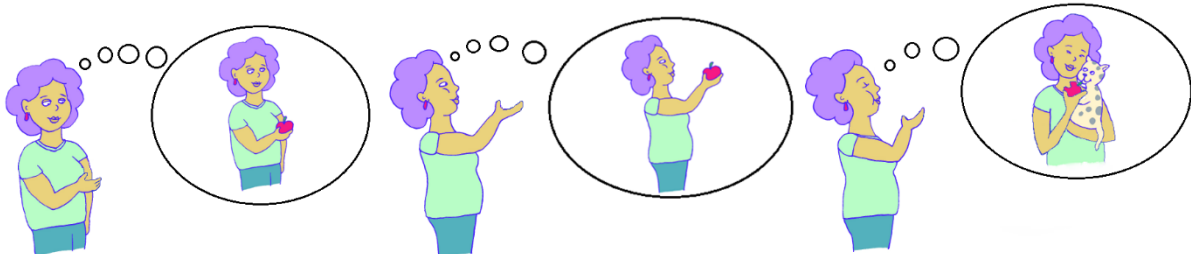
Hier nun der entgegengesetzte Ablauf mit der folgenden Sequenz:

1. Stellen Sie sich ein gesundes, nährstoffreiches und gleichzeitig kalorienarmes Gericht vor.
2. Atmen Sie nun tief ein. Machen Sie sich groß und richten Sie sich auf, als ob Sie jemand an einem imaginären Faden am Kopf hochzieht. Ihre Körperhaltung ist aufrecht und entspannt, der Kopf blickt geradeaus und hängt nicht – fühlen Sie, wie sich schon allein durch diese Körperhaltung ein Gefühl der Stärke und Zuversicht einstellt?

3. Führen Sie nun den Löffel oder die Gabel mit dem Essen, oder ein Stück Obst zum Mund, wobei Sie dieses übertrieben – wie in der Werbung (siehe Bilder unten) – hoch ansetzen sollten, so dass der Blick leicht nach oben gerichtet ist (dies bessert die Stimmung bei vielen Menschen, s. o.). Es kann sich bei dem Lebensmittel auch um ein Getränk handeln, z.B. eine zuckerfreie Limonade oder einen zuckerarmen Eistee.



Versuchen Sie gleichzeitig, wenn Ihnen dies gelingt (wenn nicht, ist dies auch nicht schlimm), andere wohlige Gefühle zu erzeugen, indem Sie z.B. während des Essens mit anderen zusammensitzen und lachen oder einen geliebten Menschen/ein geliebtes Haustier in Gedanken an Ihre Brust drücken. Sobald Sie ein positives Gefühl möglichst lebendig spüren, nehmen Sie in Gedanken den ersten Bissen. Es geht darum, positive Gefühle, und hier v.a. Körpergefühle, mit dem gesunden Essen zu verbinden.



Gesundes Lebensmittel oder Getränk in der Vorstellung in die Hand nehmen, Körper wie beschrieben recken, imaginiertes Lebensmittel oder Getränk hoch ansetzen und möglichst mit anderen positiven Gefühlen koppeln (siehe Text).

Probieren Sie ein wenig herum. Sie müssen nicht im strengen Wechsel erst an das ungesunde Essen denken und dann an das gesunde Essen bzw. entsprechende Sequenzen strikt einhalten, sondern können die Sequenzen in unterschiedlichen Reihenfolgen durchführen und auch mal eine Vorstellungsübung mehrmals hintereinander machen.

Ein paar Tipps:

- Stellen Sie sich einen Wecker/Timer, z.B. über Ihr Smartphone (siehe Ende des Manuals), so dass Sie am Tag mindestens 2 x erinnert werden, die Übungen zu machen. Auch die kostenlose App Any.do kann Sie hierbei unterstützen. Üben Sie ca. 10 Minuten am Tag. Sie müssen die Übungen nicht in einer vollkommen ruhigen Umgebung durchführen, aber es ist wichtig, dass Sie sich in dem Moment auf die Übung konzentrieren können und nicht ständig von äußeren Einflüssen oder anderen Personen gestört werden. Sie müssen die Übungen nicht immer zur selben Tageszeit machen, auch hier sind Sie frei. Eine feste Tageszeit hilft aber dabei, eine langfristige Routine aufzubauen.

- Während Sie gesundes Essen real konsumieren, sollten Sie gerade sitzen oder stehen und möglichst genussvoll und bewusst essen. Denken Sie dabei an schöne Dinge. Während Sie Junkfood/ungesunde Snacks real essen, sollen Sie hingegen möglichst keine positiven Gedanken heraufbeschwören, denn die Verknüpfung zwischen Junkfood und einem guten Gefühl soll ja entkoppelt werden.

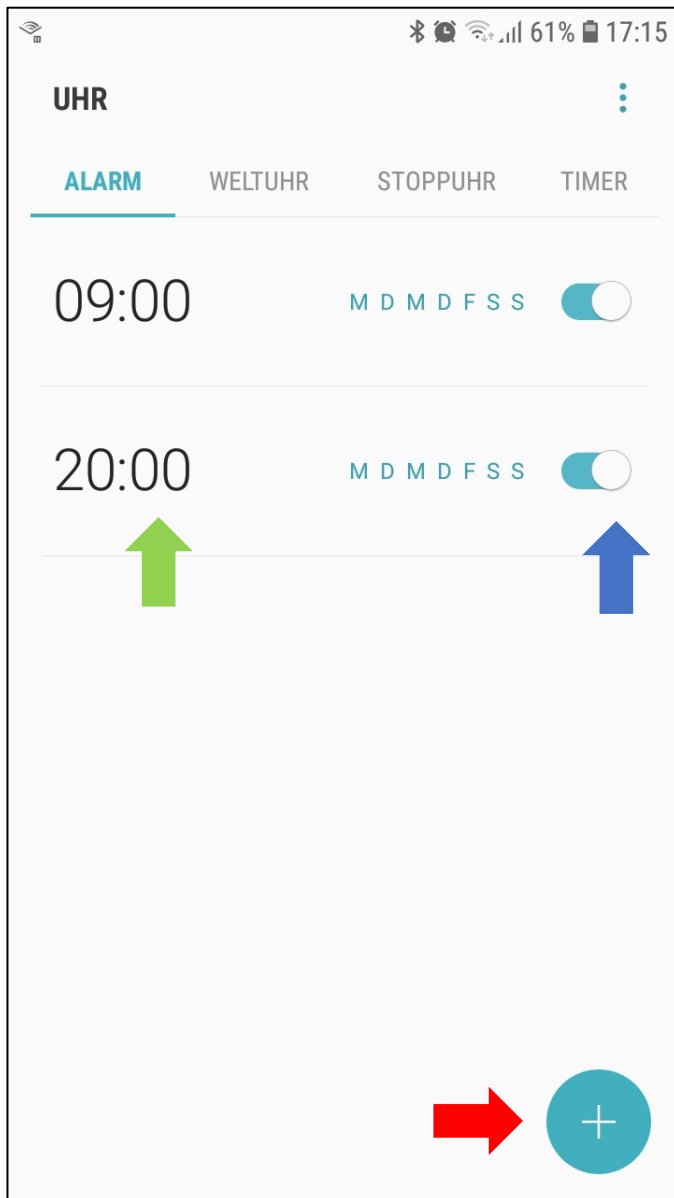
Ziel der Übungen ist es, Junkfood mit körperlicher Abneigung zu koppeln, um so den körperlichen Drang/krankhaften Appetit danach zu schwächen. Versuchen Sie, dies auch in Ihren Alltag einzubauen: Wenn Sie an einer Mülltonne vorbeigehen oder an sonstigen Orten gerade unangenehme Gerüche wahrnehmen, so stellen Sie sich bewusst Ihren ungesunden Lieblingssnack vor.

Spielen Sie mit der Technik herum. Versuchen Sie ein wenig Spaß dabei zu haben, das ungesunde Essen „schlecht zu machen“.

So. Jetzt loslegen:

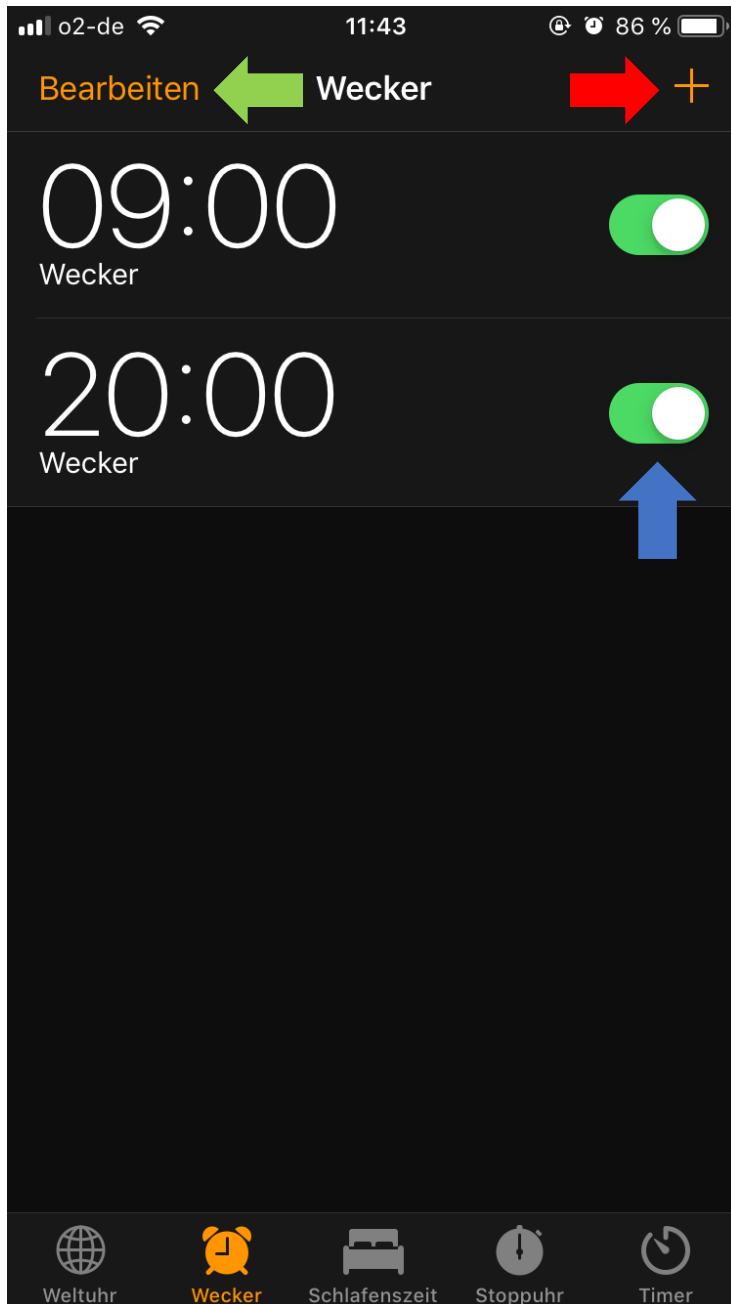
Fangen Sie noch heute an. Bei Fragen können Sie sich gerne an Prof. Dr. Steffen Moritz wenden (moritz@uke.de).

Stellen des Timer



Für Android Smartphones Einrichten einer Erinnerungsfunktion, Beispiel:

App „Uhr“ öffnen (meist als Standard-Funktion vorinstalliert, ansonsten gibt es viele kostenlose Timer/Uhren). Im Menu unter „Alarm“ können Sie über das Plus-Symbol (**roter Pfeil**) beliebig viele Erinnerungszeiten einrichten. Indem Sie auf die Uhrzeit klicken (**grüner Pfeil**), gelangen Sie zu einem neuen Menüfeld, über das Sie einstellen können, ob Sie täglich oder nur an bestimmten Tagen erinnert werden möchten. Sie aktivieren den Alarm, indem Sie den Regler nach rechts schieben (**blauer Pfeil**).



Für iOS Smartphones

Einrichten einer

Erinnerungsfunktion, Beispiel:

App „Uhr“ öffnen (Standard App von iOS; muss nicht extra installiert werden). Im Menü unter „Wecker“ können Sie über das Plus-Symbol (**roter Pfeil**) beliebig viele Erinnerungszeiten einrichten. Indem Sie auf „Bearbeiten“ klicken (**grüner Pfeil**) und anschließend auf die jeweilige Erinnerung, gelangen Sie zu einem neuen Menü, über das eingestellt werden kann, ob Sie täglich oder nur an bestimmten Tagen erinnert werden möchten. Sie aktivieren den Alarm, indem Sie den Regler nach rechts schieben (**blauer Pfeil**).