

## POETRY

## Das Blau der Nacht

VON RITA KATZ 42 JAHRE,  
BREMEN-GRÖPELINGEN

Du schenkst mir schon lange Zeit  
kein Wort und keine Zeile.  
Wahrscheinlich bist du ziemlich weit  
entfernt, schon eine Weile.

Ich kann's verstehn. Die Hoffnung ist  
mein Kompass, der mich leitet.  
Doch ist's die Schuld, die mich aufrisst  
und mich nun stets begleitet.

Ich weiß genau, würd ich dich sehn  
könnt ich es nicht ertragen.  
Du würdest dich nicht mal umdrehn,  
um mir „Hallo“ zu sagen.

Drum schreib ich dir, ich weiß genau  
du wirst es niemals sehen.  
Und schick die Nachricht in das Blau  
der Nacht, um zu vergehen.

Schreibt ihr auch eigene Texte? Immer  
sonntags an dieser Stelle drucken wir einen  
Poetry-Text von Autoren aus Bremen und  
umzu ab. Einfach eine E-Mail schicken an  
weserstrand@weser-kurier.de, Stichwort:  
Poetry

WESER-KURIER  
KinderzeitungZungenakrobaten  
in der Tierwelt

**B**lätter zupfen, Krabbeltiere schlabbern  
oder Leckerbissen zerkleinern – in der  
Natur gibt es viele Zungenakrobaten.  
Wofür Tiere diesen starken Muskel einsetzen,  
ist Thema der aktuellen WESER-  
KURIER Kinderzeitung.

Denn die Natur hat sich da so einiges über-  
legt: zum Beispiel die Geierschildkröte. Sie  
lebt quasi im Paradies und muss sich gar  
nicht um ihre Nahrung kümmern. Denn öff-  
net sie ihren Mund und bewegt die Zunge  
hin und her, landet auch schon ein Lecker-  
bissen darin. Wie sie das macht? Sie hat eine  
ganz besondere Zunge. Daran hängt ein  
kleiner rosa Fortsatz, der stark an einen  
Wurm erinnert. Wenn die Schildkröte also  
unter Wasser liegt, wartet sie, bis ein klei-  
ner Fisch ihre Zunge für eine Mahlzeit hält.  
Dann schnappt sie zu und lässt sich den Fisch  
schmecken.

In der Kinderzeitung gibt es noch viele  
weitere Tiere, die mit ihren bemerkenswer-  
ten Zungen unbedingt vorgestellt werden  
müssen. Eine Überraschung dürfte der Art-  
genosse sein, der die längste Zunge im Ver-  
hältnis zu seiner Körpergröße hat.

Habt ihr Interesse an weiteren spannen-  
den Themen? Die gibt es immer freitags in  
der WESER-KURIER Kinderzeitung. Das  
Monatsabo kostet ab 7,90 Euro. SHS

## „Essen ist ein Anti-Stress-Helfer“

Anti-Diät-Tag an diesem Sonntag: Junge Leute fühlen sich oft zu dick – was wirklich gegen Übergewicht hilft



**Maria Sanchez**  
wurde 1968 im spani-  
schen Málaga geboren  
und kam im Alter von fünf  
Jahren nach Hamburg.  
Dort lebt und arbeitet sie  
als Heilpraktikerin für  
Psychotherapie in eigener  
Praxis.

**Fühlen sich Kinder und Jugendliche nur  
dick, oder sind viele von ihnen auch zu dick?**  
**Maria Sanchez:** Es gibt offizielle Statisti-  
ken, die besagen, dass in Deutschland sie-  
ben Prozent der Mädchen und elf Prozent  
der Jungen übergewichtig sind. Dass da-  
rüber hinaus eine größere Anzahl von Kin-  
dern und Jugendlichen glauben, sie seien  
zu dick, hat auch gesellschaftliche Gründe.

**Woran liegt es denn, dass Kinder und Ju-  
gendliche sich zu dick fühlen? Und helfen  
ihnen Radikal-Diäten oder viel Sport?**  
Kinder stehen heutzutage unter großem  
Druck. Sie merken sehr schnell, dass sie  
Anerkennung und Liebe erhalten, wenn  
sie einem bestimmten Bild entsprechen  
können – etwa leistungsstark zu sein. Dies  
löst emotionalen Stress aus. Essen ist für  
viele Kinder ein Anti-Stress-Helfer. Es ist  
jederzeit verfügbar, beruhigt ihr Nerven-  
system und dämpft somit innere Spannun-  
gen ab. Auch bei familiären Problemen,  
die für die Kinder schwer aushaltbar sind,  
greifen viele Jungen und Mädchen zum  
Essen, um ihre Emotionen handhaben zu  
können. Hinzu kommt die Überzahl an  
schlanken vermeintlichen Vorbildern aus  
der Werbung oder dem Show-Business. Sie  
setzen Kinder unter Druck, so aussehen zu  
müssen. So fällt es ihnen schwer zu erfah-  
ren, dass sie selbst wertvolle und liebens-  
werte Individuen sind. Weder Radikaldiä-  
ten noch Diäten überhaupt helfen, dauer-  
haft abzunehmen. Der Grund ist,  
sie behandeln die Oberfläche,  
anstatt an der Wurzel anzu-

setzen. Gegen Sport ist überhaupt nichts  
einzuwenden, im Gegenteil. Zur Lösung  
der Ursachen von Essstörungen und Über-  
gewicht ist er nur leider ebenso ungeeig-  
net wie Diäten.

**Was beeinflusst Kinder und Jugendliche?  
Sind das Fernsehformate, die Mitschüler,  
Freunde, die Familie, der gesellschaftliche  
Druck oder Essen als Trost?**

Es ist eine Mischung aus allem. Natürlich  
können Formate wie Germany's Next Top  
Model dazu beitragen, dass junge Frauen  
der Meinung sind, sie seien zu dick. Aber  
die Frage ist doch, ob jedes Mädchen Ger-  
many's Next Topmodel werden und ob je-  
des Model Kleidergröße 34 oder 36 tragen  
muss. Das mag heutzutage angesagt sein,  
zu anderen Zeiten galten andere Schön-  
heitsideale. Aber wir sind doch Individuen  
und keine Schablonen. Einen großen Ein-  
fluss auf die Kinder hat auch das Essver-  
halten der Eltern. Das belegen sowohl deu-  
tsche als auch amerikanische Studien.

**Wie wichtig sind Essensreglementierun-  
gen?**

Um nachhaltig abzunehmen, sind Essens-  
reglementierungen leider komplett unge-  
eignet. Weil sie, wie gesagt, an den Symp-  
tomen herumschrauben, anstatt die Ursa-  
chen zu ergründen und zu behandeln.

**Sie haben selbst 30 Kilo abgenommen. Wie  
haben Sie Ihr Problem gelöst?**

Als ich noch 30 Kilo mehr wog, hatte ich  
von den Abläufen in Bezug auf emotiona-  
len oder körperlichen Hunger noch keine  
Ahnung. Ich war damals sehr essgestört  
und habe mich stark für mein Gewicht verurteilt.  
Eine Stoffwechselerkrankung und das Auf-  
kommen verdrängter traumatischer Ge-  
walterfahrung aus meiner Kindheit führten

bei mir zu einem emotionalen Zusammen-  
bruch. Was sich damals wie eine Katastro-  
phe anfühlte, erwies sich im Nachhinein  
als meine Rettung. Denn ich hatte keine  
Kraft mehr, einen weiteren Diätkrieg gegen  
mich selbst zu führen. Stattdessen beschäf-  
tigte ich mich sehr intensiv mit der Frage,  
warum ich mehr aß, als mein Körper  
brauchte. Im Trial-and-Error-Verfahren  
entwickelte ich Übungen, mit deren Hilfe  
ich lernte, meinen Essensdruck als Weg-  
weiser zu meinen tiefer liegenden Bedürf-  
nissen zu nutzen. Aus diesen Erfahrungen  
habe ich eine Herangehensweise entwi-  
ckelt, mit deren Hilfe ich heute anderen  
Menschen helfe.

**Was steckt hinter dem Thema emotionales  
Essen und hinter dem Konzept Sehnsucht  
und Hunger, das Sie entwickelt haben?**

Wenn wir mehr essen, als unser Körper  
braucht, dann essen wir emotional. Es ist  
dann kein biologischer Hunger, der uns  
zum Essen auffordert. Das kann zum Bei-  
spiel der Fall sein, wenn wir eine Mahlzeit  
zuerst noch hungrig beginnen, aber dann  
mit dem Essen nicht stoppen können, ob-  
wohl unser Körper längst satt ist; oder wir  
haben von vornherein keinen körperlichen  
Hunger und greifen trotzdem zu Chips oder  
Schokolade. Die Frage, die sich bei emo-  
tionalem Hunger stellt, ist doch: „Wonach  
hungert uns, wenn wir ohne körperlichen  
Hunger essen wollen?“ Beim Sehnsucht-  
und Hunger-Ansatz geht es darum, diesen  
Ursachen auf den Grund zu gehen. Dabei  
arbeiten wir nicht mit Ernährungs- oder  
Sportplänen, denn Reglementierungen lö-  
sen das Problem nicht.

**Wenden Sie Ihre Therapieform auch bei  
Kindern und Jugendlichen an?**

Bisher arbeite ich hauptsächlich mit Er-  
wachsenen. Ich halte es aber für sehr wich-

tig, auch Kinder und Jugendliche darin zu  
unterstützen, sich nicht wegen ihres Ess-  
verhaltens zu verurteilen. Auch sie haben  
sehr gute Gründe für emotionales Essen.  
Im vergangenen Jahr hatten wir erstmals  
an einer Schule ein Projekt mit Kindern.  
Das war sehr bewegend. Ich hoffe, dass wir  
dies zukünftig noch viel mehr anbieten kön-  
nen.

**Wenn Sie bei einem Patienten ein emotio-  
nales Problem mit Essen feststellen, steht  
dann zwangsläufig eine Therapie an?**

Ob eine Therapie notwendig ist, hängt in  
erster Linie davon ab, wie hoch der Lei-  
densdruck und die Schwere der Essproble-  
matik ist. Neben der intensiven Aufarbei-  
tung biografisch emotionaler Verwundun-  
gen besteht ein Schwerpunkt der Therapie  
darin, den Betroffenen zu zeigen, sich selbst  
am Essdruck entlang emotional zu beglei-  
ten. Es geht darum, den Drang, ohne Hun-  
ger essen zu wollen, als Türöffner zu nut-  
zen, um zum eigentlichen Problem vorzu-  
dringen. Denn erst wenn wir beginnen, eine  
Fürsorge für uns selbst zu entwickeln, kann  
das emotionale Essen aus unserem Leben  
gehen.

**Lassen sich die Gewichtsprobleme dann  
ganz schnell lösen?**

In aller Regel geht es nicht schnell. Es  
braucht Geduld. Niemand hat mit dem  
emotionalen Essen angefangen, weil es ihm  
gut ging. Es braucht Zeit, sich diesen tie-  
fer liegenden Gründen zu nähern. Aber  
wenn wir all die Zeit zusammenzählen, die  
wir in der Vergangenheit für schnelle Lö-  
sungen erfolglos investiert haben, ist es  
dann nicht an der Zeit, etwas Neues zu pro-  
bieren? Wenn wir wirklich aus dem Lei-  
denskreislauf des emotionalen Essens aus-  
steigen wollen, müssen wir aufhören, der  
nächsten schnellen Lösung hinterherzujagen.  
Heilung braucht Zeit. Wenn wir uns  
darauf einlassen, kann der Kampf gegen  
uns selbst endlich enden.

Das Gespräch führte Marie-Chantal Tajdel.

Warum wir ohne  
Hunger essen

**Statt sich mit Disziplin und Verzicht nur  
auf Diäten zu konzentrieren, sollten Ab-  
nehmwillige besser eine einfache Frage  
beantworten: Warum essen wir im All-  
tag, ohne wirklich Hunger zu haben? Es-  
sen ist oft nur der äußere Anlass für tie-  
fer liegende Probleme, sagt die  
Heilpraktikerin für Psychotherapie Maria  
Sanchez. Sie hat Wege aus der Essfalle  
entwickelt, die sie in Ihrem Buch „War-  
um wir ohne Hunger essen“ in vielen Bei-  
spielen beschreibt. Die Betroffenen ler-  
nen, die Emotionen hinter ihren  
Essattacken besser zu verstehen und zu  
ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht zu  
finden.**

**Das Buch kostet 19,99 Euro und ist bei  
Königsfurt-Urania erschienen. MCT**

FOTO: WALTRAUD GRUBITZSCH