

Einleitungstext zu einem ZRM-Ich-Gewicht-Kurs – ein Vorschlag

«Unser Thema lautet «Mein Ich-Gewicht».

Ich vermute, dass Sie die Thematik Gewicht, fit und attraktiv sein, gesunde Ernährung, Bewegung bereits seit längerem beschäftigt. Manche begleitet dieser Themenkreis bereits seit Jahren – eine Teilnehmerin sprach kürzlich von «meinem dreißigjährigen Krieg».

Viele von Ihnen haben, so vermute ich weiter, bereits mehrere Diäten durchgeführt, reihenweise einschlägige Artikel oder Ratgeber-Bücher darüber gelesen, wie man/frau – womöglich in kürzester Zeit, spielerisch leicht oder mit eiserner Disziplin – abnimmt bzw. zu einer wie auch immer definierten Idealfigur kommt. Oft, so wissen wir aus leidvoller Erfahrung, bleibt der gewünschte Erfolg aus. Und wenn er doch eintritt, so ist er nur von kurzer Dauer. Ja, schlimmer noch, häufig kommt es zum bekannten «Jojo-Effekt». Was bleibt, ist lediglich Frust und das Gefühl, willensschwach zu sein, versagt zu haben.

Der Weg, den wir im ZRM verfolgen, unterscheidet sich wesentlich von herkömmlichen Schlankheitsratgebern: Zum einen löst er sich von der Vorstellung eines allgemeingültigen Standards (z. B. des aktuell sehr beliebten BMI). Vielmehr baut er auf die Überzeugung, dass jeder Mensch einmalig ist und ihm somit auch eine individuelle Körperverfassung, ein individuelles Gewicht zukommt, entsprechend der genetischen Ausstattung die er mitbekommen hat, und gemäß der Persönlichkeit, die er im Laufe des Lebens entwickelt hat. Zum anderen verzichtet der Ich-Gewicht-Ansatz auf das herkömmliche Disziplin-Konzept. Stattdessen bauen wir in unserem Vorgehen darauf, dass es für die Umsetzung des Gewollten in die Tat vor allem auf eines ankommt: das vom Verstand gewollte mit dem in Einklang zu bringen, was unser Unbewusstes will.

Fazit: Statt mit Disziplin und schlechtem Gewissen befassen wir uns heute mit der Frage: Was sagt mein Verstand zum Thema «Mein Gewicht, mein Körper, mein Selbstbild» und was sagt mein Unbewusstes zu diesem Thema? Und: Wie komme ich zu einer Balance dieser beiden Stimmen in mir, einer Balance, die meiner Persönlichkeit entspricht, aus der ich die Motivation und die Kraft bekomme, das zu tun, was ich in meinem Innersten will, was gut für mich ist und womit ich mich rundum wohl fühle?

Es geht uns heute somit nicht um eine weitere Variante von Ernährungsberatung, sondern ausschließlich um einen psychologischen Prozess zur Klärung der eigenen Bedürfnisse und Stärkung der eigenen Motivation.»