

Alina versöhnte sich mit ihrem „inneren hungrigen Kind“:

Geschafft! „Ich bin zurück in Größe 38“

Die 35-Jährige hat belastende Emotionen seit ihrer Kindheit immer weggegessen. Das zu erkennen war der wichtigste Schritt. Mit Alltagsritualen und ganz viel Selbstliebe fühlt sie sich nun endlich wieder fit – und zufrieden



Ganz entspannt: Alina hat gelernt, mit Stresssituationen umzugehen – ohne den Kummer wegzuessen



Vorher



Gute Ernährung macht Spaß! Alina lässt sich gerade selbst zur Coachin ausbilden

Schon als Kind war ich die Kräftigste unter drei Geschwistern“, sagt Alina Middleton (35) aus Meerbusch (NRW). Sätze wie „Du hast halt stämmige Beine“ hört sie immer wieder.

Alina ist sportlich, liebt damals Joggen und Ballsport. Doch als sie mit 16 Jahren nach einem Austauschjahr aus den USA zurückkommt, wiegt sie zehn Kilo mehr. „Da ging es los, dass mein komplettes Umfeld gesagt hat: ‚Du musst abnehmen!‘“ Ihre Geschwister dürfen alles essen. Alina muss verzichten: auf Süßes, Frittiertes, Kohlenhydratreiches. „Ich habe dann vor lauter Trotz

heimlich Süßigkeiten stibitz.“

Ihr ganzes Erwachsenenleben lang hat sie ein paar Kilo mehr auf den Rippen. „Und bei Schicksalsschlägen wurde es schlimmer ...“

Als 2015 ihr Vater stirbt, isst sie ihren Kummer mit Chips vor dem Fernseher weg. 2021 wird bei ihrem einjährigen Sohn (heute 3) ein schlimmer Gendefekt diagnostiziert, das kostet sie alle Kraft: „Arztbesuche, Reha-Anträge – ich habe nur noch funktioniert und meine Sorgen weiter weggegessen.“ Bis sie bei 1,73 Metern Körpergröße 80 Kilo wiegt.

Sie probiert Abnehmgruppen, Shakes, Kalorienzäh-

len – „aber jedes Mal kam der Jo-Jo-Effekt“. Bis Alina auf das Coaching-Programm von Julia Sahn (Buch: „Dein Inneres Kind will satt werden“, Copress, 20 Euro) stößt.

Statt auf strenge Verbote setzt die Life-Coach-Beraterin (s. Interview) tief in der Seele an. Alina erklärt: „Julias Ansatz geht davon aus, dass unser Essverhalten durch unverarbeitete Emotionen aus der Kindheit geprägt ist. Ich wollte mein Problem endlich an der Wurzel packen!“

Und das tut sie in diesen vier Schritten:

1 Emotionales Essen erkennen: Alina beginnt, ein Tagebuch zu führen, in dem sie jeden Drang nach Essen festhält und sich dabei fragt: „Ist es körperlicher Hunger oder was will mein inneres Kind gerade wirklich?“ Sie erkennt: „Ich esse, wenn ich gestresst oder traurig bin.“

2 Das hungrige innere Kind kennenlernen: „Ich war die Einzige in der Familie mit Gewichtsproblemen, dazu kamen gescheiterte Diätversuche, deshalb war ich wütend und überzeugt: ‚Ich bin halt stämmig‘ und ‚Ich kann eh nicht abnehmen.‘“ Von Julia Sahn lernt sie, dass sie sich Selbstliebe beibringen kann: „Mit Audio-Trance-Übungen und Affirmationen erlaube ich mir selbst zu behaupten: ‚Ich liebe mich und meinen Körper‘ und ‚Ich kann alles schaffen.‘“

3 Emotionen zulassen: Eine Coaching-Schlüsselerkenntnis für Alina: „Jedes Gefühl ist ein Handlungsbedarfssignal – deshalb muss ich lernen, wie ich bewusster mit meinen Emotionen umgehe!“

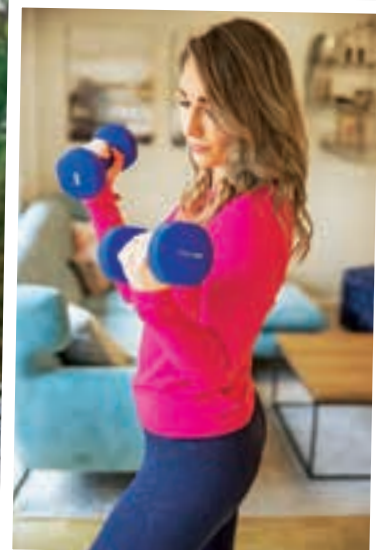
4 Neue Alltagsrituale etablieren: Alina meldet sich in einer Selbsthilfegruppe für Eltern mit chronisch kranken Kindern an. „Dort und in Julias Programm kann ich offen über meine Sorgen sprechen.“ Außerdem fragt sie sich: „Was habe ich schon als Kind geliebt?“ Sie erkennt: „Mein sattes, glückliches inneres Kind hat gern Sport gemacht.“ Also geht sie wieder zum Tennis und beginnt zu reiten. Wenn Alina Stress verspürt, gönnt sie sich eine Tasse Tee oder einen Saunabesuch. Und: „Ich nehme mir täglich eine Stunde Ich-Zeit. Ich schreibe drei Dinge in mein Dankbarkeits-Tagebuch, dann mache ich Kraft- und Fitness-Übungen oder meditiere – je nach Laune.“

Und es hat klick gemacht: Mittlerweile hat Alina 13 Kilo abgenommen, passt wieder in Kleidergröße 36/38. „Ich traue mich jetzt, Shorts zu tragen“, sagt sie, „aber das Wichtigste: Ich weiß endlich, wie ich mit meinen Emotionen umgehen kann. Ich war noch nie so zufrieden!“

S. HUWILER-FLAMM



Endlich wieder Sport: „Das hat mich schon als Kind glücklich gemacht.“



Life-Coachin Julia Sahn (39):
So macht's klick im Kopf

1 Wer ist dieses „innere Kind“ überhaupt?

Ein Teil unseres Unterbewusstseins, das durch unsere Erfahrungen und deren Interpretationen in der Kindheit geprägt wurde. Das satte innere Kind in uns ist glücklich und ausgelassen. Das hungrige innere Kind ist hungrig nach Liebe, Geborgenheit und Sicherheit. Wütend und traurig reagiert es impulsiv auf Situationen, die ungeheilte Verletzungen in uns wecken.

2 Was hat das mit Essen zu tun?

Rund 95 Prozent unserer Handlungen und Reaktionen erfolgen unterbewusst. Weil wir oft schon früh mit Essen getröstet wurden, greifen wir im Erwachsenenalter, z. B. bei Kummer, wie ferngesteuert zu Schokolade.

3 Wie können wir das innere Kind heilen?

Indem wir alte Verletzungen und Glaubenssätze aufdecken und lernen, unsere Emotionen wahrzunehmen, und neue Handlungsstrategien entwickeln. Es geht darum, unsere Bedürfnisse nach Trost, Verbundenheit, Liebe oder Anerkennung mit den richtigen Mitteln zu befriedigen.