## Interview mit dem Diplom-Pädagogen und Bestseller-Autor Andreas Winter

## „Keine Angst vor Schokolade!“

## „Lassen Sie sich nicht einreden, Sie müssten auf Bewegung oder Kalorien achten, um abzunehmen! Ganz klar gesagt: Es ist überhaupt nicht das Essen an sich, weswegen ein Mensch zunimmt – es ist die emotionale Bedeutung des Essens, die unseren Stoffwechsel darauf programmiert, es ‚festzuhalten‘ und als Fettpolster zu lagern. Ein Übergewichtiger hat meist ein Mangelempfinden, leidet unter Stress- oder Angstgefühlen, er verhungert praktisch emotional. In der Kindheit aber hat er gelernt, Essen mit Schutz und Liebe zu verbinden, daher isst er – und daher hält sein Körper die Nahrung im Übermaß fest, statt Überflüssiges einfach auszuscheiden.“ Andreas Winter, erfolgreicher Coach und Autor der Bestseller-Reihe „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ – jetzt neu auch als Taschenbuch –, hilft seinen Klienten, die unterbewussten, verborgenen Hintergründe ihres Übergewichts aufzudecken und mühelos wie dauerhaft schlank zu werden.

## Zehn Jahre nach dem ersten Erscheinen Ihres Erfolgsbuches veröffentlichen Sie nun eine völlig überarbeitete Taschenbuch-Ausgabe von „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“. Was unterscheidet die Neufassung vom Original?

Andreas Winter: Zehn Jahre sind eine lange Zeit in der Forschung. Neue Zahlen, Fakten und Ergebnisse sind eingeflossen in die Neufassung des Buches. Außerdem habe ich die ursprünglich beiliegende Audio-CD nun ausgegliedert und mit einem selbst eingesprochenen Hörbuch als Audio-Coaching in eine umfangreichere Ausführung gebracht. Das neue Buch ist nicht nur up-to-date, sondern auch sprachlich etwas aktueller –damals habe ich noch recht vorsichtig versucht, auch die Mediziner unter den Lesern „abzuholen“. Das erspare ich mit mittlerweile, denn die Faktenlage ist erdrückend: Wer Menschen noch einreden will, sie müssten auf Bewegung oder Kalorien achten, um abzunehmen, der macht sich nicht nur unglaubwürdig, sondern auch moralisch schuldig. Es war an der Zeit, ganz deutlich Klartext zu reden.

## Trotz Ihrer erfolgreichen Coaching-Methode und der lebhaften Diskussion, die der tiefenpsychologische Ansatz anstößt, gibt es Menschen, die daran scheitern. Aus welchem Grund misslingt das Abnehmen, obwohl es der sehnlichste Wunsch zu sein scheint?

Winter: Die Schwierigkeit besteht darin, einem Menschen das nicht-materialistische Weltbild zu vermitteln. Dass es die eigenen Gedanken sind, die den Körper steuern, dass man sich selbst übergewichtig gemacht hat, und dies noch nicht einmal durch ein Zuviel an Essen, sondern durch das Gefühl, man hätte zu wenig – das überforderte offenbar viele Leser. Daher habe ich noch einmal ganz von vorn angefangen und versuche nun zu erklären, wie der Körper bzw. der Stoffwechsel von der Psyche/Seele gesteuert wird. Meine Hoffnung ist, dass der Leser eine Vorstellung davon bekommt, wie er schon immer seinen Körper geformt hat und nun aber mit einer anderen Strategie ein anderes Ergebnis bekommt.

## Sie behaupten, dass wir im Informationszeitalter die Chance haben zu begreifen, dass nicht der Körper selbst macht, was er will, sondern alle Körperfunktionen „Steuerungsbefehlen“ unterliegen. Welche Konsequenzen hat das für die medizinische und therapeutische Behandlung?

Winter: Um das Bild aufzugreifen: Ein Computer braucht weder besseren Strom noch andere Schrauben, um gut zu laufen – er braucht optimale Programme. Genau so verhält es sich auch mit dem Körper. Was ein Körper braucht, sind keine Medikamente, Sportprogramme oder Disziplin, sondern nur die Erkenntnis, dass seine Speisen wieder Nahrung sind und kein Symbol für Lob, Dankbarkeit, Liebe oder Ruhe. Sobald ein Mensch seine Speisen isst, um sich zu ernähren, und nicht, um sich ein gutes Gefühl zu verschaffen, nimmt er ab. Magenverkleinerung oder Magenband, Reductil, Weight Watchers oder sämtliche andere Diäten verhöhnen den Abnehmwilligen auf grausame Art, denn der Mechanismus der Konditionierung ist seit den 1920-er Jahren jedem Wissenschaftler bekannt.

## Der Aufbau von Fett hat Ihrer Auffassung nach sogar bei Tieren Gründe, die im Empfinden liegen und nicht in der Ernährung an sich. Welche Gründe sind dies, und was macht uns eigentlich dick, wenn es nicht das Essen allein ist?

Winter: Um das ganz klar zu stellen: Es ist überhaupt nicht das Essen, weswegen ein Mensch zunimmt. Es ist auch nicht die Schulglocke, weswegen der Schüler sich im Unterricht befreit fühlt, oder die Zigarette, weswegen der Raucher sich erleichtert fühlt, sondern allein die Bedeutung des jeweiligen Reizes. Tiere sind grundsätzlich mit einem Mangelempfinden auf Festhalten eingestellt. In der freien Natur gibt es nicht immer gerade dann Nahrung, wenn man sie gerne hätte, sondern nur unter bestimmten Bedingungen; nur zu leicht könnte ein Tier also verhungern. Sobald ein Körper auf „Festhalten“ programmiert ist, macht er aus allem, was rar und selten ist, aber offenbar gebraucht wird, Fettgewebe. Glaubt ein Übergewichtiger zu verhungern? Nein! Aber er verhungert emotional, daher isst er. Nahrung wurde in der Kindheit mit Schutz und Liebe verknüpft.

## Ein Ziel Ihres Buches ist es, die bewusste Kontrolle über das Ernährungsverhalten zurückzugewinnen. Was ist dafür notwendig, und wie wehrt man sich erfolgreich gegen die gut gemeinten Ratschläge von Ärzten und Ernährungsberatern?

Winter: Mit etwas gesundem Menschenverstand kann jeder Mensch entlarven, dass ein Medizinsystem, das nicht heilt, sondern immer und immer wieder verordnet, verschreibt und herumdoktert, keine dauerhafte Heilung, keine Abhilfe von einem Problem verschafft, sondern davon profitiert, dass eben genau das nicht geschieht. Dauerabhängigkeit von Ernährungsberatung, Diäten, Sportprogrammen – das alles sind Unmündigkeitserklärungen an ehemals freie Menschen. Als Kinder haben wir alles richtig gemacht: Wir haben geschlafen, wenn wir müde waren, und gegessen, wenn wir Hunger hatten. Wir haben gespielt, wenn wir uns ausprobieren und entwickeln wollten, und gefragt, wenn wir eine Antwort brauchten. Und wir haben nicht gegessen, wenn wir keinen Hunger hatten! Das ist uns abhandengekommen, weil Nahrung zu einem Symbol, zu einer Währung geworden ist. Nahrung muss wieder reine Körperversorgung sein. Das Vertrauen, dass der Körper nur auswertet, was er braucht, und den Rest einfach ausscheidet, hilft dabei, ganz stressfrei zu essen. Und ohne Stress kein Fett!

## Falsche Glaubenssätze, falsche Ernährungsmotive und die verborgenen Vorteile des Übergewichts seien die Hauptgründe für eine Gewichtszunahme. Welcher Zusammenhang besteht Ihrer Meinung nach mit einem angeblich weltweiten Anstieg der Fettleibigkeit?

Winter: Es ist derselbe Grund, warum auch der Terrorismus oder die unheilbaren Krankheiten in der Welt sich häufen: wirtschaftliche Interessen! Wer verdient daran, dass sich Menschen hilflos, ausweglos und abhängig fühlen? Es sind die Industrien, die einem dauerhaft das Gegenmittel verkaufen wollen. Dabei ist es ganz leicht, sich unabhängig zu machen. Man muss nur den Wahnsinn der Konditionierungen begreifen, man muss nur die Augen aufmachen und sehen: Gibt es eine Ausnahme vom Phänomen? Gibt es einen, der isst, ohne zuzunehmen, einen, der keinen Sport treibt und trotzdem abnimmt? Gibt es einen, der angstfrei und glücklich ist, ohne einfältig zu sein? Wenn ja, was ist der Mechanismus? Was macht der, der keine Probleme hat, anders als der, der sich seit Jahren quält? Die Medizin- und Ernährungsindustrie jedenfalls will nicht, dass wir uns befreien, deshalb bringen die schon den Kindern im Kindergarten bei, was angeblich gut für den Körper ist – und schüren damit Angst.

## Übergewicht galt lange Zeit als Zeichen von Wohlstand und Macht – heutzutage überbieten sich selbst Top-Manager und Spitzenpolitiker in asketisch-achtsamer Lebenshaltung. Was halten Sie als psychologischer Berater vom neuen Gesundheitsbewusstsein und dem Trend zur Selbstoptimierung?

Winter: Wer sich diszipliniert, um gesund zu sein, ist kein authentisches Vorbild. Wer glaubt, seine Mitmenschen belügen zu können, wird irgendwann merken, dass man ihm seine Lügen nicht mehr abkauft, sobald man sich nicht mehr darauf angewiesen fühlt. Adonis-Figur, Veggie-Ernährung, Fitnessprogramme, das sind alles Dinge, die man machen kann, aber man sollte sie niemals tun, um etwas zu erreichen. Sie sollten Selbstzweck sein, sonst verspielt man schnell seine Glaubwürdigkeit. Ein Ungelenkiger, der sich selbst okay findet, ist mir persönlich lieber als ein Sixpack, das sich quält, denn wenn es darauf ankommt, bricht Disziplin zusammen und dann schlägt die Stunde der Wahrheit. Mein Rat: Sei zufrieden, so wie Du bist, und Du siehst nach einer Weile auch so aus. Der Körper folgt den Gedanken. Immer!

*Das Interview wurde im März 2017 geführt.*

*Der Abdruck des Interviews mit Hinweis auf das Taschenbuch „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“
(ISBN 978-3-86374-370-3) und/oder die gleichnamige Audio-CD (ISBN 978-3-86374-373-4) ist kostenlos.
Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee, Tel. +49 (0) 88 41/ 62 77 69-0, Fax -6, kontakt@mankau-verlag.de, www.mankau-verlag.de.*



Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Mankau Verlag, 1. Aufl. März 2017; 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

Taschenbuch, 142 S.

ISBN 978-3-86374-370-3

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Hörbuch mit Starthilfe- und Begleitcoaching

Mankau Verlag, 1. Aufl. März 2017; 15,- € UVP (D/A)

2 Audio-CDs, Gesamtlaufzeit ca. 133 Min.

ISBN 978-3-86374-373-4