

## Naschen oder standhaft bleiben: Konflikte beim Abnehmen, bei der Diät und im richtigen Leben

Geschrieben am 14. März 2010 von KPBaumgardt

Es gehört schon eine gewisse Spitzfindigkeit dazu, zwischen objektiven und subjektiven und offenen und verdeckten Konflikten zu unterscheiden.

### *Kann denn Essen Sünde sein?*

Wenn es um unvereinbare Ziele geht oder um ein Ziel, das – wie beim Wettkampf - nur eine Partei erreichen kann, und/oder die “Parteien” unterschiedliche, unvereinbare Mittel zur Erreichung eines bestimmten Zieles anwenden wollen: Das ist dann ein **Konflikt**, zu Deutsch: **Widerstreit**.

Kommt hinzu, dass es nicht nur Konflikte zwischen Gruppen oder Personen, sondern noch sehr wichtige Konflikte innerhalb einer Person, “intra-personelle” oder innerpsychische Konflikte gibt.

Ein Sahnetörtchen kann den einen oder anderen Konflikt illustrieren: Es bringt mich in Konflikte, weil ich einerseits dieses süß-cremige Gefühl auf der Zunge will, mich andererseits einer bestimmten **Diät** verpflichtet fühle. Gleichzeitig gehören die **Sahnetörtchen**-Liebhaber einer anderen Fraktion an als die **Müsli**-Esser: Zu welcher Gruppe gehöre ich, wem bin ich verpflichtet? Was hilft da dieser Einwand:

**Konflikte sollen** nicht als etwas Unmoralisches, zu Beseitigendes, sondern als eine potentielle Chance zur menschlichen Bereicherung, Änderung und konstruktiven Wandlung verstanden werden...

Häufig ergibt sich bei Konflikten die Frage: “Soll ich, soll ich nicht?”, die dann mit Endlos-Antwort-Schleifen nach dem Muster “Ja, Nein, Vielleicht” nur schlecht beantwortet wird. Es steht eine Konfliktlösung, eine Schlichtung an, intra- als auch interpersonell. Schwierig für den, der sich nicht entscheiden kann.

Das Sahnetörtchen bleibt, wo es ist, wird verspeist, zur Hälfte verspeist oder durch ein anderes Objekt ausgetauscht, zum Beispiel.

Wichtig ist hier die Entscheidung, sonst verschimmelt der Kuchen in der Zwischenzeit – obwohl auch das eine Entscheidung wäre. Sicher ist bloss, und das ist ein typischer Alltagskonflikt: Du kannst den Kuchen nicht gleichzeitig essen und aufheben 😊

Wenn doch nur alles so einfach wäre: Mit einem starken Ego, oder einem geeigneten Schlichter lässt sich wohl jeder Konflikt lösen, ein Kompromiss finden, eine Partei vom Vorteil des Verzichts überzeugen, das Verspeisen des Törtchens verschieben: “Später, vielleicht” 😊

Im Bereich der **Essstörungen** sind wir mit “constant cravings” konfrontiert, “unstillbaren” Bedürfnissen, die sich nicht so einfach abschalten lassen. Man kann zwar den Betroffenen die Angst, dass sie verhungern müssten, nehmen – von der Theorie her stammt die Angst jedoch aus tieferen Schichten der Persönlichkeitsentwicklung, und das Problem

Zu Übergewicht führende Ess-Störungen sind das Ergebnis von emotionaler Verzweiflung und dem Gefühl der Verlassenheit

wird mit der Formel “Essen aus Langeweile” nur verniedlicht.

### **Interessenskonflikte, Nähe-Distanz-Konflikte**

In den archaischen Schichten der Persönlichkeit kann das “Verschlungen-werden” den Modus zwischenmenschlicher Begegnungen ausmachen: **Rotkäppchen** wurde vom Wolf verschlungen, junge Frauen können Ängste entwickeln, wenn sie sich auf Abwege begeben, vernascht zu werden (weshalb manche **derart mager** werden, dass jeder bessere Wolf sich etwas saftigeres sucht).

Aus dem Rotkäppchen-Blickwinkel ist der Jäger gut und der Wolf bedrohlich. Dass Märchen hat natürlich nicht verraten, dass es auch geile Jäger und zahme Wölfe gibt – Rotkäppchen hat einen Nähe-Distanz Konflikt, wenn es meint, in Reichweite zu sein, könnte den Tod

bedeuten. Welchen Interessenkonflikt sie eigentlich und wirklich hat, kann sie als kleines Mädchen ja auch gar nicht wissen.

Da bleibt nichts anderes, als erwachsen zu werden. Absprachen machen vieles möglich; sogar, dass man zusammen an einem Tisch sitzt und gemeinsam ein Essen genießt – jeder, zwecks Konfliktvermeidung, denn Futterneid ist eine der frühesten Konflikt-Ursachen, mit seinem Teller, und das Sahneschnittchen, das süße Törtchen mag derweil ganz uninteressant werden.

Ungelöste Konflikte machen sich als Störung bemerkbar. Die pure Konfliktvermeidung hat noch keinen Konflikt gelöst. [Ersatz-Lösungen](#) sind unecht und unaufrichtig, was nicht heißt, dass bewusste Kompromisse eine schlechte Ersatz-Lösung wären. So manche [Einsicht](#) fällt wirklich nicht leicht.

Quellen:

[Friedenspädagogik](#)

[Diätsünden-Register](#)

“Partnerlink”: