

„Abnehmen muss jeder für sich allein“

Petra Schneller aus Bruck hat „Adipositeam“ gegründet, eine Selbsthilfegruppe für massiv Übergewichtige – auch für die Region Leoben.

Von Ulf Tomaschek

Den Ausschlag gab letztlich Petras Schnellers Aufenthalt im Rehabilitationszentrum Aflenz. Dort reifte in ihr eine Idee, die sie bereits seit dem Sommer vergangenen Jahres beschäftigte: die Gründung einer Selbsthilfegruppe für morbid adipositas, also für extrem Übergewichtige. „Aflenz war dahingehend der richtige Weg mit seinen tollen Psychologen, Trainern und Mitarbeitern. Dort habe ich bemerkt, was eine Gruppe bewirken kann“, ist Schneller dankbar.

Die 40-jährige Bruckerin

weiß, wovon sie spricht. Ist sie doch seit ihrem 15. Lebensjahr selbst mit massivem Übergewicht konfrontiert. Sie kennt die Schwierigkeiten, mit diesem Problem fertig zu werden, das

Auf und Ab mit den unterschiedlichsten Diäten, den Frust, den Rückzug aus der Gesellschaft und die dadurch bedingte Einsamkeit.

„Und dann kommt der Punkt, von dem an du das Essen brauchst, das ist wie bei Alkoholikern

oder starken Rauchern, es wird zur Sucht“, weiß Schneller, die, wie sie sagt, lange gebraucht hat, um ihre Krankheit zu akzeptieren. „Denn massives



”

Und dann kommt der Punkt, von dem an du das Essen brauchst, das ist wie bei Alkoholikern, es wird zur Sucht.

Petra Schneller

“

Das Verhältnis zur eigenen Waage ist bei Übergewichtigen meistens ein sehr zwiespältiges

FOTOLIA



Übergewicht ist eine Krankheit, die nicht nur mit zu viel Essen zu tun hat. Auch psychische Probleme, Verluste oder Einsamkeit können Ursachen der Adipositas sein.“ Heute weiß Schneller: „Ich bin krank, und ich bin normal“, sagt sie. „Ich habe diesen Punkt erkannt, habe die Krankheit angenommen und will auch etwas dagegen tun.“

Der erste Schritt sei, die Sucht zu erkennen. „Man muss sie akzeptieren, sich aber nicht damit abfinden“, weiß Schneller, die

heute wieder ins Fitnessstudio und ins Schwimmbad geht. Über die Selbsthilfegruppe will sie Schicksalsgefährten helfen, ihr Dicksein ebenfalls zu akzeptieren – als ersten Schritt aus der Sucht heraus.

„**Adipositeam**“ nennt Schneller die Selbsthilfegruppe, die sie in Zusammenarbeit mit dem ISGS Kapfenberg und der Selbsthilfe Steiermark als Dachorganisation aus der Taufe gehoben hat. Start ist am Donnerstag, dem 8. März, um 18 Uhr in der ISGS-

Drehscheibe in der Kapfenberger Altstadt. Danach wird es an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat jeweils von 18 bis 20 Uhr (und bei Bedarf länger) die Gruppentreffen geben. Informationen erteilt Schneller unter der Nummer 0660-383 52 77 oder auch per E-Mail unter adipositeam@gmail.com.

„Die Gruppe kann helfen, beraten und auffangen“, erklärt Schneller, betont aber eines, das alle Betroffenen immer bedenken sollten: „Abnehmen muss jeder für sich allein.“

KOMMENTAR



Andreas Schöberl-Negishi
andreas.schoeberl@kleinezeitung.at

Sich selbst am Schopf packen

Wenn ich nur aufhören könnte!“ Ja, dann wäre alles freilich einfacher. Wenn nur die bösen Kalorien nicht derart lecker aufgebrevelt und im Übermaß verfügbar wären! An der eigenen Konsequenz scheitert man meist am kläglichsten. Beziehungsweise an deren Mangel. Aber zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine da steht auf weiter Flur, ist fürs Erste schon einmal ein sehr tröstlicher Gedanke. Und vor allem: Man kann sich mit Menschen unterhalten, die genau wissen, wie es einem geht – weil sie im selben Boot sitzen.

Daher sind auch Selbsthilfegruppen ohne jeden Zweifel so sinnvoll. Wie etwa die von Petra Schneller, die das „Adipositeam“ aus der Taufe gehoben hat. Es geht nicht darum, gemeinsam das eigene Unglück zu bedauern, sondern sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen – mit emotionaler Unterstützung und vielleicht auch tatkräftiger Hilfe, die in so einer Organisation immer auf Gegenseitigkeit beruht.