

CORNELIA FIECHTL



Food Feelings

Wie Emotionen bestimmen, was wir essen

CORNELIA FIECHTL

Food Feelings

Wie Emotionen bestimmen, was wir essen



Inhaltsverzeichnis



Vorwort	6
Teil I: Emotionales Essverhalten verstehen	11
Gedanken tanken	13
Ein Blick hinter die Kulissen.....	16
Automatikmodus Essdrang.....	19
Warum Essdrang ohne Vorwarnung zuschlägt.....	21
Emotionales Essen rehabilitieren.....	22
Die Unterscheidung zwischen Heißhunger und Essdrang.....	24
Heißhunger.....	24
Essdrang.....	30
Die Begleiter des Essdrangs.....	31
Essdrang – die zwei Typen.....	34
Ihre Reise beginnt	41
Teil II: Diet first	45
Gedanken tanken	46
Die negative Energiebilanz: Das Prinzip funktioniert, nur anders als gedacht.....	48
Die vier Phasen einer Diät.....	54
Phase 1: Eine Diät starten & das letzte Abendmahl genießen.....	54
Phase 2: Das machtvolle Hochgefühl.....	55
Phase 3: Die Blase verlassen und vom Leben eingeholt werden.....	55
Phase 4: Sich gelegentlich Essanfälle gönnen.....	58

Gezügelt Essverhalten ablegen	63
Zurück zum achtsamen und intuitiven Essverhalten.....	63
Schritt 1: Eine aktive Entscheidung treffen	64
Schritt 2: Eine bestärkende Umgebung schaffen & Vorbereitungen treffen...	67
Schritt 3: Die Körperwahrnehmung stärken.....	68
Hunger spüren lernen	68
Sättigung spüren lernen	69
Auf den Geschmack achten	70
Verträglichkeit wahrnehmen	72
Schritt 4: food equality & food freedom praktizieren.....	73
Experimentieren Sie!	78
Schritt 5: Bewegung rehabilitieren	80

TEIL III: Binge first..... 83

Gedanken tanken	84
Stress, der Motor des Essdrangs.....	87
Energiesparmodus	89
Energie beschaffen	90
Essen hilft	93
Essen als Emotionsregulation ist mehr als nur eine Theorie	95
Warum Essen hilft.....	98
Wie emotionsregulierendes Essverhalten entsteht	100
Wenn Kinder „abgespeist“ werden	100
Lernmechanismen im Laufe des Lebens	103

Emotionsregulierendes Essverhalten ablegen	106
Das Paradoxon der Verdrängung	106
Point of no return	109
Schritt 1: Emotionen wahrnehmen und spüren lernen	112
Schritt 2: Vorkehrungen treffen	118
Selbstgespräche	118
Glaubenssätze und Bewertungen	121
Ihr Strategie-Inventar	126
Selbstfürsorge	130
Selbstmitgefühl & Spiegelneuronen	131
Schritt 3: Das Fass leeren & Notfallstrategien	134
Esstage analysieren	134

Essauslöser identifizieren.....	138
Im Notfall: Umgang mit Craving	139
Urge surfing	140
Schlusswort	144
Danke	149
Anmerkungen	150
Literatur	154

Vorwort



Essen, Ernährung und der Umgang mit dem eigenen Körper sind äußerst emotional besetzte Themen. So emotional, dass sie zu heftigen Diskussionen führen, Familien auseinanderbringen, Freundschaften auf die Probe stellen, Partnerschaften belasten oder zu purer Verzweiflung und Selbsthass führen. Und wer bespricht schon gerne emotionale Themen oder nimmt Rat von jemandem an, der einem völlig fremd erscheint?

Bevor wir also auf Tuchfühlung gehen und uns mit Themen wie Essdrang, Körpergewicht und Heißhunger beschäftigen, möchte ich Ihnen verraten, wer die Person ist, die die nachfolgenden Zeilen verfasst hat. Denn das wird Ihnen dabei helfen zu verstehen, warum ich genau die Haltung und Expertise vertrete, die vermutlich etwas anders ist als das, was Sie in Arztpraxen oder anderen Beratungsräumlichkeiten so hören.

Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, dann gibt es wohl mehrere Meilensteine, deren Erwähnung an dieser Stelle wichtig sind. Einer dieser Meilensteine war meine schulische Ausbildung in der HBLA Hallein (Salzburg), in der ich zum ersten Mal mit den Themen Kochen, Ernährung, Psychologie und Bewegung in Berührung kam. Meine Eltern ermöglichten mir eine ganzheitliche Ausbildung, die mein Leben prägen sollte und für die ich heute zutiefst dankbar bin. Ernährung und Psychologie wurden schnell zu meinen Lieblingsfächern. Dann kam die nächste Kreuzung und ich stand vor der Frage: Diätologie oder Psychologie?

Nachdem meine Kochlehrerin mir das Kochen mehr als versalzen hatte und die Diätologie mich wieder an den Herd bringen wollte, war die Entscheidung für Psychologie gefallen, und so habe ich das Studium der Psychologie an der Universität Wien absolviert. Die Erkrankung einer meiner besten Freundinnen an Bulimie hat ihren Part dazu getan. Ich musste aber nach der Uni schnell feststellen, dass es gar nicht so einfach war, einen Job zu finden, und so habe ich die Ausbildung zur Klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin begonnen, während ich in diversen Projekten zur Förderung der psychischen Gesundheit tätig war. Meine Ausbildung führte mich in eine Klinik für Psychosomatik, wo ich zum

ersten Mal mit Essstörungen und Stoffwechselerkrankungen (Stichwort A*ipositas*) in Berührung kam. Und so begann ich Fragen zu stellen.

Fragen wie: Warum haben viele der Betroffenen bereits eine beachtliche Summe an Aufenthalten in diversen Kliniken hinter sich? Warum werden Betroffene nicht „gesund“? Warum nehmen sie nicht ab oder zu? Warum können wir PatientInnen nicht entsprechend helfen? Wie man sich vielleicht denken kann, waren die Antworten wenig selbstreflektiert und bewertend. „Sie wollen nicht“ oder „Wir können halt nichts tun, wenn sie nicht mitarbeiten“ hieß es. Antworten, wie man sie öfters hört, wenn Fachkräfte feststellen, dass das wissenschaftlich fundierte Wissen aus tausenden von Studien in der Praxis nicht so einfach und eins zu eins umzusetzen ist, wie die Theorie das gerne hätte. Konkret hieß das: Wenn die PatientInnen nicht abnehmen möchten oder sich nicht von der Essstörung lösen wollen, dann ist es halt so. Nach fünf Jahren Studium und mehr als einem Jahr Zusatzausbildung sowie meiner Tätigkeit im Rahmen von Projekten zur „Lebensstilmodifikation“ (nennen wir es beim Namen: „Abnehmgruppen“) war mir das zu wenig. Wie konnte es sein, dass mein ganzes Wissen und meine ganze Ausbildung schlussendlich mit dem Satz „Wenn sie nicht wollen...“ obsolet wird? Wo war die Psychologie rund ums Essverhalten? Ich konnte sie in keinem der Projekte, Kliniken, bei keiner meiner AusbilderInnen oder in keinem meiner Jobs finden. Entspannungsgruppen, Skills-Training, Genusstraining, Einzeltherapie und Co. sind durchaus wichtig und essentiell, aber was war mit dem psychologischen Know-how rund ums Essverhalten? Ich bekam die Frage nicht aus meinem Kopf. Schon gar nicht, nachdem mir eine meiner Lehrerinnen (die mir übrigens mitteilte, dass ich niemals Psychologin werden würde) in der Schule indirekt beigebracht hatte, für meine Ziele und Anliegen zu kämpfen. Und so machte ich mich auf die Suche, die mich in die Prävention führte.

Mehr als sechs Jahre arbeitete ich in einem medizinischen Zentrum, in dem wir interdisziplinär (Bewegung, Ernährung, Psychologie & Medizin) die Gesundheit von Menschen fördern sollten. Aber auch hier kam ich mit meinem Wissen an meine Grenzen, bis mir (ja, ich fühle mich

als eine Frau und deshalb ging es mir nicht anders als all den anderen) während einem meiner eigenen „Körperoptimierungsprojekte“ das letzte Puzzlestück klar wurde: Ich scheiterte selbst immer wieder mit meinem eigenen Wissen.

Als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und spätere zertifizierte Ernährungspädagogin und Yogalehrerin wusste ich, wie Menschen agieren, warum sie tun, was sie tun und wie es (theoretisch!) gelingt, zu einer schlanken Figur zu kommen. Aber selbst ich, die ich mit dem ganzen Wissen aus Psychologie, Ernährung und Bewegung ausgestattet bin, habe es selbst nicht hinbekommen. Stattdessen habe ich mir selbst Vorwürfe für mein „Fehlverhalten“ gemacht. Und dann wurde es mir klar. Wir klassifizieren alles, was von der Theorie und der Norm, die wir als Ideal einstufen, abweicht, als Fehlverhalten. Als würden alle, die sich nicht so verhalten, wie ExpertInnen das vorgeben, einen Fehler begehen, disziplinos oder zu schwach sein. Was aber, wenn der Fehler bei uns, den BehandlerInnen lag, bei uns als ExpertInnen?

Nachdem ich nirgendwo Anhaltspunkte fand, begab ich mich in die Tiefen der wissenschaftlichen Forschung und wurde fündig. Ich fand viele Konzepte aus der ernährungspsychologischen Forschung sowie zu den Themen Interozeption, Achtsamkeit, buddhistische Psychologie, Körperrespekt, zum Essverhalten und unweigerlich auch zu den Themen Frauen, Frauenbild und Feminismus. Plötzlich wurde alles klarer. Ich hatte den Schlüssel zu dem gefunden, was ich suchte und vermitteln wollte. Statt Menschen (und vor allem Frauen) zu einem Ideal hinzumodellieren, geht es darum, das zu bewahren und zu beschützen, was in uns von Geburt an vorhanden ist. Innerer Frieden, innere Leichtigkeit mit dem eigenen Körper und ein befreites und leichtes Essverhalten ohne Kalorienzählen, Essdrang, Heißhunger, Körperhass oder ständige Gedanken, welches Essen das „Richtige“ sei – darum geht es.

Mir wurde klar, dass das gesellschaftliche Bild über Gesundheit und Körper ein äußerst krankes ist, nicht die Menschen. Wir alle versuchen nur mit dem klarzukommen, was die Gesellschaft und unser System als richtig erachten. Menschen versuchen, alles richtig zu machen und geraten dabei in einen Strudel, der sie weg von ihrer eigenen Gesundheit führt. Mir wurde klar, dass all das, was wir unter dem Deckmantel der Gesundheit tun und verkaufen, nämlich Abnehmen, Schlanksein und Disziplin, mitunter genau die Ursachen für die Entstehung von Mehrges-

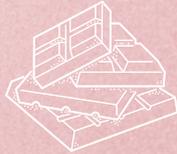
wicht und Essstörungen sind. Sollte das System nicht schon an der Ursache eingreifen? Sollten wir nicht den Abnehmdruck, das Glorifizieren von Abnehmerfolgen und das Konzept des inneren Schweinehundes sowie Körperbeschämung und Diskriminierung von Mehrgewichtigen anzweifeln? Sollten wir nicht lieber die Ursache von Essdrang behandeln, anstatt Betroffene mit noch mehr Disziplin und strengeren Ernährungsregeln tiefer in den Essdrang zu treiben?

Essen soll etwas Schönes und Leichtes sein. Ich wünsche mir, dass alle Menschen ihre Körper mit Respekt behandeln und sich mit ihrem Leben und mit den schönen Dingen im Leben beschäftigen, anstatt mit der *einen richtigen Ernährung*, Körperoptimierung, Selbstzweifeln oder Diätgedanken.

Und genau deshalb habe ich meine eigene Praxis eröffnet, meinen Podcast und die ACHTSAM ESSEN Akademie ins Leben gerufen und begonnen, DiätologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, PsychologInnen oder ÄrztInnen in Fortbildungen und Fachhochschulen auszubilden.

Was Sie hier lesen werden ist nicht irgendein Wissen eines selbst ernannten Ernährungs-Coaches, sondern wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus aktueller medizinischer, psychologischer, soziologischer und ernährungswissenschaftlicher Forschung, leicht und verständlich zubereitet und in Häppchen serviert.

Und nun, da Sie ein Gefühl dafür bekommen haben, wer ich bin, lade ich Sie dazu ein, mit mir auf Tuchfühlung zu gehen und mit mir gemeinsam eine bewegende, bereichernde und faszinierende Reise, gespickt mit „Aha!“-Momenten, in die Psychologie hinter dem Essverhalten anzutreten.



Food Feelings



TEIL I:
.....

**Emotionales
Essverhalten
verstehen**
.....

*Emotionales Essen
ist per se nichts
Schlechtes.*

Gedanken tanken

Die bevorstehende psychologische Therapie mit Lisa löste Freude in mir aus. Seit einigen Wochen arbeitete ich mit ihr und ich spürte, dass wir große Fortschritte machten. Für die heutige Sitzung hatte ich mir eine spannende Übung einfallen lassen. Voller Vorfreude wartete ich, bis Lisa für unsere Einheit am Bildschirm erschien. Doch was war das? Sie saß auf ihrem Sofa und sah mit leerem Blick in die Kamera ihres Laptops. Ihr Anblick machte mich traurig. Was war bloß geschehen?

Für die Vorbereitung hatte ich Lisa gebeten, ein paar ihrer Lieblingskekse zu besorgen. Wenige Minuten vor unserem Termin war Lisa gerade dabei, die Kekse vorzubereiten, als sie ein viel zu vertrautes Gefühl in sich aufkommen spürte. Eine innere Kraft war dabei aufzuwachen und begann in Sekundenschnelle das Ruder zu übernehmen. Lisa wurde wieder einmal bewusst, wie machtlos sie gegenüber dieser fremden und doch vertrauten Macht war. Viel zu schnell wuchs dieses innere Gefühl zu einem „Monster“, wie sie es beschrieb. Dieses Monster in ihr übernahm die Kontrolle, und in wenigen Minuten waren alle Kekse, die die Packung zu bieten hatte, in Lisas Mund verschwunden. Einer Zuschauerin gleich stand Lisa machtlos neben sich und musste mitansehen, wie sie wie ferngesteuert die Packung zerriss und sich einen Keks nach dem anderen in den Mund steckte.

Vielen von uns werden solche Szenarien, die milder oder schlimmer ausfallen können, allzu vertraut sein. Sucht man im Internet nach der Ursache von einem wie soeben beschriebenen Essdrang, findet man schnell den Begriff „emotionales Essen“.

Der Begriff emotionales Essen meint, dass die Nahrungsaufnahme nicht durch körperliche Hungersignale, sondern durch Gusto oder Appetit, die eng mit Emotionen verknüpft sind, ausgelöst wird.

Emotionen können als Reaktion auf einen Auslöser gesehen werden. Der Begriff Emotion selbst leitet sich von dem lateinischen Wort *emovere* ab, was so viel wie „herausbewegen“ bedeutet. Emotionen bewegen uns also wortwörtlich. Sie entstehen meist spontan und übernehmen die Kontrolle über uns und unser Verhalten. Wir können uns nicht dafür entscheiden, keine Angst zu haben, keinen Liebeskummer zu haben oder uns nicht zu

ärgern. Es passiert einfach, vor allem, wenn die Intensität der Emotionen ein bestimmtes Ausmaß übersteigt.

Emotionales Essen ist per se nichts Schlechtes: Wir alle haben den wohltuenden Effekt des Bewegungsprogramms „emotionales Essen“ bereits am eigenen Leibe gespürt: Hat man erst einmal den ersten Bissen genommen, verschwinden das Gedankenkreisen, die Traurigkeit oder der Ärger in einem geschmacklichen Urknall. Schon kurz darauf findet man sich in einer sanften emotionalen Hängematte aus Entspannung, Glückseligkeit und Genuss wieder. Ein paar Momente, in denen sich alles andere aufzulösen scheint. Belohnt durch einen Flash aus Glücksgefühlen wissen wir spätestens jetzt: Essen ist ein wohltuendes Wundermittel.

Für einige von uns ist Essen das Ergebnis eines hocheffektiven Reaktionssystems. Um es noch deutlicher auf den Punkt zu bringen: Es ist eine Strategie Ihres Körpers, Sie zu schützen. Und wenn Sie den beschriebenen wohltuenden Effekt kennen, dann ist Ihnen auch klar, dass Sie *vor* dem Essen nicht so entspannt waren. Dass Sie womöglich sogar ziemlich angespannt waren. Vielleicht haben Sie es einfach nur nicht gemerkt oder hatten keine andere Strategie zur Hand.

Dass Essen eine Exit-Strategie ist oder sein kann, mag jetzt vielleicht weder eine Lösung bringen noch Trost, Mut oder Motivation spenden. Und doch trägt dieses Wissen einen wesentlichen Part zum Verständnis bei und hilft, den Essdrang aufzulösen. Denn Emotionen sind mehr als nur Bewegungen. In der Bewegung ist eine Vielzahl an Informationen enthalten.

Wenn wir Essdrang als schlecht abstempeln und ausschließlich in die Lösungssuche vertieft sind, übersehen wir etwas Wichtiges: nämlich herauszufinden, welche Botschaften sich hinter dem Essverhalten verbergen. Die Lösung für Essdrang finden wir nämlich nicht in Anleitungen á la „Tricks, um emotionales Essen abzuwenden“. Die Lösung finden wir, indem wir genauer hinsehen oder besser *hinspüren*.

Und deshalb werden Sie in diesem Buch keine oberflächlichen Strategien zum Abwenden des Essdrangs oder Heißhunger finden, wie sie vielfach an anderer Stelle beschrieben werden: Kerzenwachs auf die Haut träufeln,

sich zwingen nichts zu essen, Bitterstoffe in den Mund tropfen, Chilli essen, keine Süßigkeiten einkaufen u.v.m. Diese Strategien sind meistens Ablenkungsstrategien, die einzig und allein das Ziel haben, den Vorgang des Essens abzuwenden.

Aus ernährungspsychologischer Perspektive widmet sich dieses Buch der Frage, woher das übermächtige Verlangen nach Essen kommt, wie es entsteht und warum der eigene Wille oder die Disziplin langfristig machtlos sind, wenn es ums Essen geht.

Sehen Sie dieses Buch als Begleiter, der Ihnen dabei hilft, Heißhunger und Essdrang auf die Spur zu kommen und beides nachhaltig aufzulösen. Das Wort Begleiter verdeutlicht, dass dieses Buch keine psychologische Therapie, Psychotherapie oder Behandlung durch einen Arzt ersetzen kann. Aber es kann Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Essverhalten unterstützen.

Ein Blick hinter die Kulissen

Wenn von emotionalem Essen die Rede ist, dann legt das den Schluss nahe, dass Emotionen der Auslöser für das individuelle Essverhalten sind. Das stimmt bis zu einem gewissen Grad, aber es ist nicht die ganze Wahrheit. Wenn es wirklich diesen Wenn-Dann-Zusammenhang zwischen Emotionen und Essdrang gäbe, dann würden bestimmte Emotionen, wie Ärger oder Traurigkeit, immer einen Essvorgang auslösen. Dem ist aber nicht so.²

Es muss auch keine bestimmte Situation sein, die den Essprozess auslöst. Denn sonst würden alle Personen in Situation X gleich reagieren. Alle Personen müssten sich bei einer Zugverspätung ärgern oder Essdrang entwickeln, aber das ist auch nicht der Fall. Also muss es einen Mechanismus zwischen Situation und Emotion geben, der die Emotion und so das Essverhalten auslöst. Haben Sie eine Vermutung, was das sein könnte?

Es sind unsere Gedanken – und damit alle unsere Werte, Erfahrungen, Erinnerungen und Bewertungen, die sich in ihnen widerspiegeln. Wir erleben also eine Situation und diese wird bewertet. Die Bewertung wiederum erzeugt Emotionen, und die Emotion wiederum erzeugt ein Verhalten – wie unkontrolliertes Essen oder gar einen Essanfall.³ Wir sehen also einen Brownie (Situation), denken uns „Den darf ich nicht essen, aber ich würde so gerne“ (Bewertung), dadurch entsteht ein Essdrang (Emotion). Schlussendlich essen wir nicht nur einen Brownie, sondern gleich drei (Verhalten).⁴

Meist sind die Reaktionen in Emotion und Verhalten allerdings so automatisiert, dass wir die Bewertung gar nicht mitbekommen, wir reagieren einfach auf Autopilot.

Was sind das also für Gedanken, die hinter den Kulissen aktiv sind und einen Essdrang in uns auslösen? Tatsächlich gibt es eine konkrete Art von Gedanken, die Emotionen samt Essdrang hervorruft.⁵

Im Jahr 2018 wurde eine spannende Studie zum Thema Binge Eating veröffentlicht. Es ist eine der wenigen Studien, die nicht nur vorhandene Emotionen, sondern auch damit zusammenhängende Gedanken unter-

*Food is not an object,
it is an interaction.*

suchte.⁶ Das Forscherteam konnte zeigen, dass Binge Eating nur dann vorliegt, wenn die Betroffenen zum Grübeln und ständigen Nachdenken neigen. Also Personen, die zum Gedankenkreisen neigen. Das heißt, es war die Summe der tausend Gedanken im Kopf, die ein schlechtes Gefühl auslöste.

Häufig sind es Gedanken, die sich damit beschäftigen, nicht zu genügen, besser werden zu müssen, nicht beliebt zu sein, zu dick oder zu dumm zu sein oder etwas falsch gemacht zu haben. Gedanken wie „Du hast etwas Falsches gesagt“, „Nicht einmal das bekommst du hin“, „Du bist zu dick“.⁷ Im Grunde könnte man sagen: Es sind Gedanken, die zu einer Bedrohung des Selbstwertes führen.

Oft sind das auch Gedanken, die sich immer wieder aufdrängen, nicht leicht wegzubekommen sind und meistens in Verbindung mit Emotionen wie Scham, Ärger oder Traurigkeit auftreten. Im Gegensatz dazu wird es der Zustand der Gleichgültigkeit kaum schaffen, einen Essdrang auszulösen, weil der Gedanke „Ist mir egal“ nicht dementsprechende Emotionen auslösen würde. Sehen wir uns das anhand eines Beispiels an.

Es war einer meiner ersten Kurse, den ich durchführte, als ich Luisa (Name geändert) kennenlernte. Eine wunderschöne, herzliche Frau Mitte 30, die versuchte, ihre *Essanfälle*, wie sie sie bezeichnete, in den Griff zu bekommen. Unter *Essanfällen* verstehe ich im weiteren Verlauf des Buches alle Situationen, in denen Heißhunger oder Essdrang nachgegeben wird, unabhängig von der Menge, die man zu sich nimmt. In einer Sitzung beschäftigten Luisa und ich uns mit einem Tag, an dem sie einen dieser *Essanfälle* hatte.

Luisa war gerade dabei, in ihr Büro zurückzukehren, als ihr zwei Kolleginnen auffielen, die in einer Ecke standen, miteinander im Flüsterton sprachen, zu ihr blickten und gelegentlich leise lachten. Luisa ging in ihr Büro zurück, wo sie kurz darauf ein großer Essdrang überkam.

Bei näherer Betrachtung der Situation fiel Luisa ein, dass sie sich über die Kolleginnen geärgert hatte. Gedanken wie „Ich habe keine Zeit für Kaffeetratsch!“ oder „Reden die über mich?“ gingen ihr durch den Kopf. Sie hatte die Kolleginnen abgewertet, sie gedanklich schlecht gemacht. Das tun wir in der Regel dann, wenn wir uns selbst klein, mies und schlecht fühlen. Das ist ein sehr unangenehmes und hässliches Gefühl,

voller Scham, Traurigkeit und Schmerz. Aber warum musste Luisa die Kolleginnen abwerten? Als sie dieser Frage nachging, kam Luisa darauf, dass sie Angst hatte, die zwei würden über sie lachen, sie doof finden. Und das war ein Gefühl, das Luisa nicht ertragen konnte. Die Emotionen waren zu stark. Essen war der Ausweg.

Aus der Ferne betrachtet sehen Situationen wie diese nicht tragisch aus. Sobald jedoch Emotionen im Spiel sind, steigern wir uns gerne in Situationen hinein und bringen damit eine negative Gedankenspirale in Gang, aus der der Ausstieg so schwierig scheint wie der aus einer fahrenden Achterbahn. Ein Automatikmodus. Aber woher kommt das?

Automatikmodus Essdrang

Unser Gehirn ist ein wahres Wunderwerk. Es ist eine Ansammlung von in Flüssigkeit schwimmenden, vielfältigsten und zahlreich miteinander verbundenen Nervenzellen. Die Nervenzellen haben dabei unterschiedlichste Aufgaben. Während sie in der linken Gehirnhälfte eher für rationale, sachliche Tätigkeiten zuständig sind, sind rechts die kreativen Entdecker und Umsetzer zu Hause. Diese Einteilung ist natürlich sehr vereinfacht, sie hilft uns jedoch dabei, eine Vorstellung vom Gehirn zu bekommen. Ohne das Zusammenwirken all dieser Nervenzellen wären komplexe Denkvorgänge nicht möglich. Jeder Nervenzellverbund hat seine Aufgabe. Und obwohl wir lauter Spezialisten und Experten im Kopf sitzen haben, sind sie unheimlich wandelbar und vielfältig.

Als Kind war ich sehr viel im Wald unterwegs. Ich bin mir sicher, ich bin nicht das einzige Kind gewesen, das Ameisenstraßen und das geschäftige Geschehen im Ameisenhaufen mehr als faszinierend empfand. Eines Tages interessierte mich das Tempo, in welchem die Ameisen unbeirrt ihren Weg entlangliefen. Eine nach der anderen, der Vorderameise stets auf der Ferse. Nachdem ich schon immer besonders neugierig war, brannte eine Frage in mir: Was würde passieren, wenn ich die Straße, die die Ameisen so engagiert und mühevoll konstruiert hatten, durcheinanderbrachte oder blockierte? Ich konnte nicht anders, als es auszuprobieren. Also nahm ich einen herumliegenden Ast, auf dem sich noch Blätter befanden. Ich wischte mit dem Blätterdach einen Teil der Straße weg und beobachtete,

was passierte. Zunächst rannten alle Ameisen wie wild herum. Doch in erstaunlicher Schnelligkeit hatten sie eine neue Straße geformt.

Unser Gehirn funktioniert auf eine ähnliche Art und Weise. Es ist in der Lage, ständig neue Verbindungen zu schaffen oder aber zerstörte Verbindungen zu ersetzen. Je öfter wir die gleichen Nervenzellverbindungen aktivieren, desto stärker und dominanter werden sie. Auf diese Art und Weise formt das Gehirn unser Tun und Handeln. Gewohnheiten und fest erlernte Verhaltensmuster wie Essanfälle kann man sich wie einen dieser Wege und im härtesten Fall wie eine Autobahn vorstellen.

Das Frontalhirn und das Emotionszentrum (Amygdala) teilen sich die Herrschaft über die Verhaltenskontrolle. In der Regel ist das Frontalhirn die Instanz, die die Übermacht genießt. Unter bestimmten Bedingungen reißt die Amygdala allerdings die Herrschaft an sich. Das ist vor allem dann der Fall, wenn emotionale Erfahrungen sehr intensiv sind oder in Situationen, in denen das Frontalhirn einfach keine Energie mehr hat, wenn wir müde, ausgelaugt oder energielos sind. Das Frontalhirn gibt die Kontrolle ab, das Emotionszentrum übernimmt und kennt dabei oftmals nur einen einzigen Weg, nämlich denjenigen, der wie eine Autobahn eingebrennt ist: Essen. Oder anders ausgedrückt: Wir fühlen uns *Schokolade* und holen uns diese.

Manchmal gibt es für die Aktivierung des „Automatikmodus Essdrang“ einen plausiblen Grund. In den meisten Fällen allerdings scheint der Essdrang ohne offensichtlichen Grund aufzutreten. Aber dieser Schein trügt.

Warum Essdrang ohne Vorwarnung zuschlägt

Erlebnisse werden in ihre Einzelteile zerlegt, in kleinen Einheiten abgespeichert und miteinander verbunden. Ein zentrales Element dabei ist, wie wir uns bei diesen Erlebnissen gefühlt haben. Erfahrungen werden nicht nur als „Worte“, sondern in Kombination mit den Emotionen, die wir hatten, abgespeichert. Dafür verantwortlich ist unsere alte Bekannte: die Amygdala. Je intensiver die erlebte Emotion, desto einprägsamer das Erlebnis. Jeder Mensch speichert auf diese Art und Weise eigene Erinnerungsketten mitsamt den dazugehörigen Emotionen ab.

Statt „Mohnstrudel“ wird also zum Beispiel folgende Verknüpfung gespeichert: Kinderzimmer + Freude + wohliges Gefühl + Mohnstrudel. Sehen wir ein andermal einen Mohnstrudel, wird die Erinnerungskette neuerlich aktiviert – und mit ihnen auch alle anderen Einheiten, die damit in Verbindung stehen. Auf diese Weise wachsen unser Erfahrungsschatz und das „Bauchgefühl“ zu einem gewissen Thema.

An meiner Erinnerungskette kann man erkennen, dass es eine Zeit gegeben haben muss, in der es mir ein wohliges Gefühl gab, Mohnstrudel zu essen. Tatsächlich erinnere ich mich an eine Phase, in der mir meine Mum den sehnlichen Wunsch erfüllte, nach Hause zu gehen, statt den Nachmittag im Hort zu verbringen. Es war für mich der Inbegriff von „Ich bin jetzt alt genug“. Die Kehrseite war jedoch, dass ich dort alleine war, mich teilweise einsam und gelangweilt gefühlt habe. Und diese Leere wurde gefüllt. Mit dem Nachmittagsprogramm: Fernsehen und Mohnstrudel. Viel Mohnstrudel! Noch heute spüre ich dasselbe warme, strahlende, hupfende, kribbelnde, genussvolle und freudvolle Gefühl von Glück und Geborgenheit, wenn ich Mohnstrudel esse.

Eine solche Erinnerungskette führt in Folge auch dazu, dass ein Essdrang ohne einen offensichtlichen Auslöser auftreten kann. Eine einzige Einheit unserer Erinnerungskette kann ausreichen, um damit zusammenhängende Emotionen zu triggern. Wenn wir an Luisas Beispiel zurück-

denken, muss das Tuscheln der Kolleginnen mit einem unangenehmen Gefühl oder als unangenehm abgespeicherten Einheiten in Verbindung gestanden haben. Und dadurch wurde der Essdrang ausgelöst. Die Situation selbst hatte gar nichts damit zu tun, es waren die abgespeicherten Einheiten (Bewertungen), die etwas ausgelöst haben.

Emotionales Essen rehabilitieren

Emotionen haben nicht nur die Fähigkeit, Essdrang auszulösen. Emotionen sind nicht nur vorhanden oder nicht vorhanden, sondern treten in unterschiedlichen Intensitäten auf. Die Emotionen, die bei Essdrang auftreten, sind äußerst intensiv. Es handelt sich dabei oft um intensive Traurigkeit oder starken Ärger. Im Gegensatz dazu gibt es jedoch auch intensive Freude oder in abgeschwächter Form: Lust. Und diese Emotion ist äußerst wichtig für unser Essverhalten. Rufen wir uns noch einmal die Bewegungsprogramme in Erinnerung, die mit Emotionen verknüpft sind (s. S. 13 f.). Emotionen wie Freude führen erst zu der Offenheit, uns mit Freunden, Aktivitäten oder Essen zu beschäftigen. Ohne Emotion (hier: Lust) essen Menschen tendenziell also nichts. Warum auch, wenn Essen keine Lust oder Freude bietet? In der Fachsprache wird dies Anorexie⁸ (also Appetitlosigkeit) oder Inappetenz genannt. Betroffene stochern in ihrem Essen herum und nehmen oftmals nur das Notwendigste an Nahrung auf. Und das ist etwas, was wir keinesfalls wollen.

Lassen Sie uns den Begriff „emotionales Essen“ also rehabilitieren: Wir brauchen Emotionen, um zu essen. Emotionales Essen ist nicht nur normal, sondern notwendig, um überhaupt zu essen.

Emotionales Essen fühlt sich deshalb falsch an, weil wir den Vorgang „Essen ohne Hunger“ als falsch bewerten. Wenn wir an den Schlankeitswahn in unserer Gesellschaft denken, dann wird Lust oder Gusto, insbesondere auf Süßigkeiten, als Ausgeburt des Teufels höchstpersönlich betrachtet. Unsere Gedanken sagen uns: „Das ist nicht richtig.“ Wir verbinden damit automatisch und völlig ungerechtfertigt Gewichtszu-

*Emotionales Essen
fühlt sich deshalb
falsch an, weil wir
den Vorgang
„Essen ohne Hunger“
als falsch bewerten.*

nahme. Was wir damit produzieren, ist ein schlechtes Gewissen. Dabei ist es nicht das emotionale Essen, das uns stört, sondern zwei ganz konkrete Zustände: Heißhunger & Essdrang.

Die Unterscheidung zwischen Heißhunger und Essdrang

HEISSHUNGER

Katrin ist Mutter von zwei entzückenden Kindern, schupft den Haushalt, ist für 30 Stunden angestellt und geht ein paar Stunden die Woche einer Nebentätigkeit nach. Zusätzlich bringt sie sich in einem Verein ein. Ihr Tag platzt aus allen Nähten. Katrin kam zu mir, weil sie sich „zwar mit Ernährung sehr gut auskennt“, aber an Essanfällen leidet. Morgens bringt sie ihre Kinder in die Schule, tigert danach in die Arbeit und isst gegen 14 oder 15 Uhr das erste Mal. Nach dem Essen stellt sich bei Katrin langsam der Gusto auf Süßes ein. Dann stehen der Haushalt und die Kinderbetreuung an. Sobald die Kinder schlafen, widmet sich Karin ihrer Nebentätigkeit oder dem Verein. Abends kommt der Essdrang meist völlig durch und in Katrin beginnt ein innerlicher Kampf. Meistens verliert sie ihn. Ins Bett kommt sie spät, weshalb ihre morgendliche Laufrunde um 5 Uhr häufig vom Tagesplan gestrichen wird. Der Speiseplan ist vielfältig und reicht von Fisch mit Gemüse und Kartoffeln bis hin zu Käsespätzle.

Das Erste, was DiätologInnen oder DiätassistentInnen an diesem Beispiel auffallen wird, ist, dass Katrin für das, was sie tagtäglich leistet, viel zu wenig isst. *Heißhunger* wird nämlich dann hervorgerufen, wenn wichtige Bau- oder Energiestoffe fehlen (also Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß oder Vitalstoffe). Die Mehrfachbelastung durch Elternschaft oder nebenberufliche Ausbildungen sind nur zwei von vielen Beispielen, warum Nährstoffe fehlen können. Viele Personen haben so viele Termine unterm Tag, dass sie erst abends ihre wohlverdiente Mahlzeit genießen können. Wiederum andere sind in ihrem Alltag so aktiv, dass sie ganz aufs Essen „vergessen“. Nach dem genüsslichen und nährreichen Essen klagen so manche über das Gefühl, nicht satt zu werden oder nicht aufhören zu können. Viele kennen dieses Gefühl auch als Gusto nach „irgendwas“. Das „Grasen“ oder auch Snacken beginnt: Kühlschranks auf,

der Blick wandert über den Inhalt und bleibt bei Wurst und Käse hängen. Der Kühlschrank geht zu und die Hand greift dann doch zu der „gesünderen“ Variante, einem Apfel. Schnell folgt der nächste Spaziergang zum Kühlschrank, die Tür öffnet sich und der Blick wandert herum, bis er wieder bei Käse und Wurst hängenbleibt. Ein Stückchen Wurst wandert in den Mund. Danach gesellen sich Käse, Karotte, ein Stück Brot und schlussendlich die Schokolade hinzu. Gusto befriedigt, schlechtes Gewissen hallo.

Dieses Grasern und auch der Gusto auf etwas Süßes in Kombination mit einer vollen Agenda sind eindeutige Anzeichen dafür, dass dem Körper bestimmte Nährstoffe fehlen und der Beweis, dass sich viele dann „doch nicht so gut mit Ernährung auskennen“, wie sie gerne glauben.

Als Kind durfte ich die Serie „Es war einmal das Leben“ sehen. Aus meiner Sicht eine grandiose Sendung, die es geschafft hat, die Komplexität des Körpers einfach und überschaubar darzustellen. Man denke bloß an unser Immunsystem. Unsere Abwehrkräfte haben unterschiedliche Aufgaben: Jene, die Fremdes aufspüren können, oder jene, die Feinde unschädlich machen. Im Darm werden unsere Abwehrkräfte ausgebildet. Dort lernen sie, welche Zellen zu unserem Körper gehören und welche nicht. Sie lernen Zellen des Körpers zu scannen und als „gehört zu uns“ oder „kenne ich nicht“ einzustufen. Es gibt tausende Zellarten und unsere Abwehrkräfte werden dazu ausgebildet, die „Bösen“ zu identifizieren und an die „Kollegen“ zu melden, die sofort herbeieilen, um Eindringlinge unschädlich zu machen. Genau diese Abwehrkräfte benötigen wir vor allem in stressigen Zeiten.

Die können ihre Aufgabe aber nur erledigen, wenn wir sie auch mit Nährstoffen versorgen. Darüber hinaus hat der Körper noch viele weitere Aufgaben zu erledigen. Es werden neue Zellen und Verbindungen im Gehirn geschaffen, Muskeln bauen sich auf oder ab und jede Zelle im Körper erneuert sich in regelmäßigen Abständen. Dazu braucht das komplexe System nicht nur Energie, sondern auch Fett, Eiweiß oder Mineralstoffe als Bausubstanz. Es benötigt Vitamine, um das Sehen zu ermöglichen oder gegen schädliche Eindringlinge zu kämpfen, und es benötigt natürlich auch Brennstoffe wie Fette und Kohlenhydrate, um die Energien und Reserven zu haben, die es benötigt, um all das zu bewerkstelligen.⁹ Aber den Körper zu versorgen und den Prozess der Sättigung zu durchlaufen umfasst weit mehr als nur eine ausgewogene Mahlzeit. Magen und Darm brauchen eine gute (Kau-)Vorbereitung, damit die Mahlzeit aufgespalten und verdaut werden kann. Der Hypothalamus, das Zentrum, das die Nahrungsaufnahme steuert, benötigt Zeit, um zu begreifen, dass überhaupt gegessen wurde. Und die Amygdala, das Emotionszentrum im Gehirn, benötigt bewusstes Essen, damit nicht nur physische, sondern auch emotionale Sättigung eintreten kann.^{10 11 12 13}

Wir sehen Ernährung viel zu einseitig, wenn wir nur über Lebensmittel und Kalorien sprechen. Wozu der Körper all das benötigt, wie er all die Nährstoffe und deren Kombination verarbeitet und wie wichtig die Frage ist, *wie* wir essen, ist dabei oft nicht einmal einen Satz wert. Dabei ist unser Körper ein wahres Wunderwerk. Leider wird das allzu oft vergessen und wir schätzen es noch nicht einmal. Das macht sich u.a. in ungesundem Essverhalten bemerkbar.

Zurück zu Katrin: Sie hat ihren Fokus so sehr auf ihre Aufgaben gerichtet, die sie im Alltag bewerkstelligen muss, dass sie ihren Körper einfach nicht richtig versorgt. Sie isst vielleicht zu wenig, zu einseitig oder unbewusst nebenbei. Ihr Körper ist aber sehr geschickt und nutzt den für ihn einzigen möglichen Moment des Tages, um zu seinem Recht zu kommen: den Moment, in dem Katrin endlich zur Ruhe kommt, in dem die Hummeln im Hintern aufhören zu summen und Körper sowie Geist müde sind. Das ideale Zeitfenster für die Amygdala, um das Ruder in die Hand zu nehmen und sich zu holen, was zu lange verwehrt war. Was passiert also?

Wenn uns Energie- oder Baustoffe fehlen, wird dies an das Gehirn berichtet. Eine Region im Gehirn, der Hypothalamus, veranlasst in Folge die Ausschüttung von bestimmten biochemischen Botenstoffen, zu denen auch sogenannte „Hungerhormone“ gehören. Diese Botenstoffe strömen in unseren Körper. Der Job dieser Hormone ist dann ausgeführt, wenn wir unseren Hunger spüren und darauf mit Nahrungsaufnahme reagieren.

Physischer Hunger ist daran erkennbar, dass er langsam entsteht. Dies bereitet uns darauf vor, allmählich auf Nahrungssuche zu gehen. Es bleibt genug Zeit, um die Mittagspause zu timen oder etwas zuzubereiten. Meist wachsen der Hunger und die Lust darauf, etwas Leckeres zu essen, ohne dabei an konkrete Speisen zu denken. Eventuell ist ein Gusto auf etwas Deftiges, etwas Leichtes oder Frisches, Knackiges spürbar. Konkreter wird es aber in der Regel nicht. Je stärker der Hunger wird, desto deutlicher meldet sich der Magen mit einem Gluckern oder Knurren, und die Gedanken beschäftigen sich zunehmend mit dem Thema Essen. Wird nichts gegessen, weil der Arbeitsdruck zu hoch ist, man beschäftigt oder abgelenkt ist, verschwindet das Hungergefühl. Wechselt man später in den Modus „Freizeit“ oder „Entspannung“, ergreift das Gehirn die Gunst der Stunde. Das Hungergefühl kommt in Form eines unbeherrschbaren

Heißhungers zurück. Viele gestresste berufstätige LeserInnen werden dieses abendliche Phänomen kennen. Die Folge ist: Wir essen, weil wir Hunger haben, und zwar schnell und viel.

Im Grunde müssen wir ihm danken, denn sonst würden wir irgendwann zusammenklappen. Der Körper holt sich bei einem Heißhunger-Anfall genau das, was er braucht. Wir bekommen einen unspezifischen Hunger. Einen Hunger auf „irgendwas“. Wir essen alles querbeet, bis wir das Gefundene haben, was passt. Nun liegt es also an uns, dass wir lernen, die Sprache des Körpers wieder zu hören und zu verstehen. Viel zu lange haben wir nicht genau hingehört. **Wir denken, unser Körper „veräppelt“ oder „quält“ uns mit den Heißhunger-Attacken, doch in Wahrheit hat er etwas Wichtiges zu sagen.**

Ich formuliere es anders: Hätte Katrin keinen abendlichen Heißhunger, könnte sie vermutlich niemals das tun, was sie tut. Sie müsste sich also dafür bedanken und so etwas formulieren wie „Gott sei Dank hatte ich gerade einen *Essanfall!*“ Das tun wir aber in den wenigsten Fällen, denn wie eingangs beschrieben, sagt uns unser Kopf, dass Essanfälle „böse“ sind. Vor allem deshalb, weil wir hauptsächlich auf die Lebensmittel zurückgreifen, die viel Energie in sich haben, und weil die Kontrolle scheinbar verloren geht. Was aber, wenn das nicht stimmt? Was, wenn wir nicht die Kontrolle verlieren, sondern schlichtweg das Ruder jemand anderem übergeben?

Es ist wie beim Kanufahren oder Stand-up-Paddeln. Ich für meinen Teil bin zunächst sehr engagiert, ziehe das Ruder an mich und paddle darauf los. Sobald ich merke, dass meine Arme müde werden, drehe ich mich um und strecke das Paddle auffordernd meinem lieben Gefährten entgegen, innerlich kommentiert mit so etwas wie: „Möchtest du jetzt mal?“ Ich nehme nicht das Ruder und werfe es weg, denn dann hätte ich die Kontrolle über meine Fortbewegung verloren. Stattdessen übergebe ich das Ruder an die Instanz, die noch mehr Energie hat und die Arbeit fortsetzen kann.

Was, wenn genau das der Schlüssel ist? Was, wenn wir das Ruder übergeben, und zwar an den Körper (oder genauer: den Hypothalamus), der genau weiß, was er zu tun hat und dafür sorgt, dass wir sicher sind? Lassen

Sie sich das Bild durch den Kopf gehen. Ich für meinen Teil habe gelernt, meinem Körper zu danken, dafür, dass er genau weiß, was zu tun ist, vor allem in Situationen, in denen mein Kopf ratlos ist.

Liegt der Verdacht nahe, dass das Verlangen nach Essen wohl Heißhunger ist, dann kann dieser ganz leicht behoben werden. Beginnen Sie also Schritt für Schritt und im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, regelmäßig und ausgewogen zu essen.

Achten Sie auf eine gute Nährstoffbilanz. Nährstoffreiche Mahlzeiten sind Mahlzeiten, in denen wir vielfältig essen, bestenfalls alle Nährstoffe zu uns nehmen und den Körper sowohl mit Brennstoffen (Fette und Kohlenhydrate) als auch mit Baustoffen (Eiweiß & Mineralstoffe) und Vitalstoffen versorgen. So eine ausgewogene Nährstoffbilanz bringen wir natürlich nicht bei jeder Mahlzeit unter. Das ist kein Problem. Schließlich können wir mit einer Vor- oder Nachspeise aushelfen oder über den Tag hinweg nährstoffreich essen. Erinnern Sie sich an das letzte Buffet, die letzte Grillerei oder den letzten ausgiebigen Brunch? Wenn Sie in Ihrer Erinnerung zurückgehen, werden Sie feststellen, dass Sättigung und emotionale Befriedigung unverzüglich eintreten und lange anhalten. Machen Sie den Test: Essen Sie einen vielfältigen und bunten Brunch und ein andermal einen Salat mit Paprika und Tofu. Der Unterschied ist unglaublich: Essen Sie abwechslungsreich, sind Sie länger satt, körperlich und mental zufriedener und der Heißhunger bleibt aus. In Katrins Fall sowie in vielen anderen Fällen lässt sich Heißhunger auf diese Art und Weise sehr schnell eliminieren.

Für viele mag es hilfreich sein, sich persönlich beraten lassen. Dann kann ich an dieser Stelle nur eine Empfehlung aussprechen: Wenden Sie sich an Fachkräfte (DiätologInnen/DiätassistentInnen oder ErnährungswissenschaftlerInnen) Ihres Vertrauens. Idealerweise suchen Sie nach ExpertInnen, die sich mit intuitivem bzw. achtsamem Essen und einem neutralen Zugang zu Lebensmitteln (Anti-Diät, Verbote & Zügelung) beschäftigen. Dann sind Sie gewiss in sicheren Händen!

Merksatz: Zu wenig, unregelmäßiges oder einseitiges Essen kann zu Heißhunger führen.



www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01275-1

Copyright © 2022 Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung, typografische Gestaltung und Satz: Sheila Ehm

Coverbild: Shutterstock/prapass

Umschlag- und Kernillustrationen: Creative Market/iStar Design Bureau

Hintergrund: Creative Market/AndrewPixel

Lektorat: Stefanie Jaksch

Druck und Bindung: Druckerei Florjancić, Maribor