

Alles nur Kopfsache?

Wir essen nicht nur dann, wenn wir hungrig sind, sondern oft auch aus Einsamkeit, Frust, Langeweile oder Stress. Expertin Julia Sahn weiß, wie man sich von einem emotionalen Essverhalten befreit...



Selbst-Coaching statt Diät

Sie möchten Ihre emotionale Verknüpfungen mit dem Essen auflösen? Im kostenlosen Workshop mit Julia Sahn gibt es weitere Infos unter www.shinecoaching.de

„Das innere Kind in uns will satt werden“

Abnehm-Coach Julia Sahn weiß, emotionaler Hunger hängt sehr oft mit der Kindheit zusammen

Es ist eine beeindruckende Zahl: Mehr als 75 Prozent des ungesunden, übermäßigen Essens gehen auf das Konto unserer Gefühle. Wir essen aus Freude, aus Trauer, aus Einsamkeit, aus Wut, aus Angst... Und vor allem, um unsere schlechte Stimmung in den Griff zu bekommen – damit es uns für einen Augenblick besser geht und wir uns gut und entspannt fühlen. Es liegt also in der Regel gar nicht an mangelnder Disziplin oder Willensschwäche, wenn eine Diät mal wieder nicht funktioniert.

Solange wir das Essen brauchen, um einen bestimmten Gefühlszustand zu erreichen, solange wird das Bedürfnis

zu essen immer stärker sein als Ihre Willenskraft und Disziplin. Denn Ihre Gefühle wiegen mehr als Sie denken! Aber wie entsteht emotionales Essverhalten überhaupt? Und was kann man dagegen tun? Life-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie Julia Sahn hat spannende Antworten...

tina: Gibt es konkrete Anzeichen für emotionales Ess-Verhalten?

Julia Sahn: Ein typisches Anzeichen für emotionales Essen ist, wenn Sie essen, obwohl Sie keinen Hunger verspüren, insbesondere in Reaktion

auf emotionale Belastungen wie Stress, Langeweile oder Traurigkeit. Auch Heißhunger auf spezielle Lebensmittel wie Schokolade am Abend zum Entspannen kann darauf hindeuten, denn Sie nutzen hier die Schokolade, um runterzukommen und zu entspannen. Weil Zucker und Fett das Belohnungszentrum in unserem Gehirn aktivieren und Dopamin freisetzen – das Glückshormon.

Warum ist das problematisch? Das Problem ist, dass diese Leckereien uns zwar kurzzeitig aufheitern, aber immer mit einem Gefühl von Reue und schlechtem Gewissen einhergehen. Das Hauptziel beim emotionalen Essen

▶



Machen Sie den Test: Bin ich ein emotionaler Esser?

Finden Sie heraus, ob Sie Stress, Frust und unangenehme Gefühle mit Essen kompensieren. Beantworten Sie dafür einfach die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“

1. Essen Sie häufig, obwohl Sie kein physisches Hungergefühl verspüren?

Ja Nein

2. Greifen Sie während der Arbeit ferngesteuert zur Süßigkeitenschublade, wenn Sie gestresst sind?

Ja Nein

3. Nehmen Sie direkt nach dem nach Hause kommen und noch vor dem Abendessen einen Snack zu sich

Ja Nein

4. Sind Sie wütend und wagen es jedoch nicht, Ihre Wut auszudrücken

Ja Nein

5. Kennen Sie das Gefühl, dass Sie zu Hause in regelmäßigen Abständen wie ferngesteuert zum Kühlschrank navigieren und ein Stück Käse oder Schokolade essen?

Ja Nein

6. Fühlen Sie sich schuldig oder unwohl, nachdem Sie große Mengen Nahrung gegessen haben?

Ja Nein

7. Kennen Sie das Gefühl, dass Sie traurig sind und anstatt sich von einem geliebten Menschen trösten zu lassen, greifen Sie zu Schokolade und Ähnlichem?

Ja Nein

8. Essen Sie oft heimlich, aus Scham?

Ja Nein

9. Fällt es Ihnen schwer, das Essen zu stoppen, selbst wenn sie bereits satt sind?

Ja Nein

10. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Essverhalten Ihr emotionales Wohlbefinden beeinflusst?

Ja Nein

11. Essen Sie, wenn Sie von anderen unter Druck gesetzt werden oder sich gestresst fühlen, um mit dieser Belastung umzugehen?

Ja Nein

12. Können Sie schöne Momente erst richtig genießen, wenn Sie sie mit etwas Leckerem zu essen unterstreichen?

Ja Nein

13. Belohnen Sie sich gerne mit einem besonderen Essen oder einem Leckerbissen, wenn Sie etwas erreicht haben?

Ja Nein

14. Gelingt es Ihnen selten, zwischen den Hauptmahlzeiten nicht zu snacken?

Ja Nein

15. Wird ein freier Tag oder Zeit für sich selbst häufig mit Essensplanung in Verbindung gebracht?

Ja Nein

16. Glauben Sie, dass Essen Ihre Konzentration verbessert?

Ja Nein

17. Vergessen Sie alles um sich herum, wenn Sie etwas besonders Leckereres essen?

Ja Nein

18. Tendieren Sie dazu, sich nach Kritik von anderen oder Konflikten zurückzuziehen und Essen als Mittel zu nutzen, um sich zu beruhigen oder besser zu fühlen?

Ja Nein

19. Fühlst Sie sich berechtigt, nach einem anstrengenden Tag etwas Leckereres zu essen?

Ja Nein

20. Essen Sie trotzdem zu Hause noch etwas, obwohl Sie zuvor eine Einladung zu zusätzlichem Essen abgelehnt haben?

Ja Nein

AUSWERTUNG:

0-3 JA-ANTWORTEN

Emotionales Essen spielt in Ihrem Leben keine dominierende Rolle. Gelegentlich neigen Sie möglicherweise dazu, aus Langeweile oder nach einem anstrengenden Tag etwas zu essen. Im Großen und Ganzen dient Ihnen Essen jedoch nicht primär als Lösung für emotionale Bedürfnisse.

4-10 JA-ANTWORTEN

Sie zeigen Anzeichen für emotionales Essen, es hat sich jedoch noch nicht als vorherrschende Gewohnheit etabliert. Dennoch dürfen Sie Ihr Essverhalten aufmerksam beobachten und die Situationen, in denen Sie zum Essen greifen achtsam hinterfragen. Habe ich jetzt wirklich Hunger? Stellen Sie sich diese Frage, um zu verhindern, dass emotionales Essen zu einer fest verwurzelten Gewohnheit wird.

11-20 JA-ANTWORTEN

Achtung! Ihr emotionales Essverhalten zeigt sich in einer größeren Anzahl von Situationen als üblich. Achten Sie in den nächsten Tagen bewusster auf Ihre Essgewohnheiten. Welche Emotionen führen dazu, dass Sie zum Essen greifen? Hilfreich kann das Führen eines Tagebuchs sein, da es die Achtsamkeit für Ihre Gefühle und Essgewohnheiten fördert. Vielleicht kann auch professionelle Unterstützung ratsam sein, damit Sie lernen, individuelle Bewältigungs-Strategien zu entwickeln.

Probier' ich gleich aus!

ist es, negative Gefühle zu kompensieren, zu betäuben und zu verdrängen. Um dieses Verhalten zu überwinden und Frust- oder Stressessen zu vermeiden, ist es wichtig, Strategien zu entwickeln, die nicht ausschließlich auf Essen basieren, und einen neuen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu erlernen. Egal ob Angst, Wut, Traurigkeit.

Aber wie kommt es denn dazu, dass wir aus emotionalen Gründen essen? Emotionales Essen entsteht aufgrund tief verwurzelter Verknüpfungen, die sich häufig bereits in der Kindheit entwickeln. Negative Erfahrungen in unserer Kindheit formen unser hungriges inneres Kind. Das innere Kind ist hungrig nach Liebe, Anerkennung, Sicherheit und Geborgenheit und kompensiert das in vielen Fällen mit übermäßigem Essen, um den seelischen Hunger des inneren Kindes zu stillen. Vielleicht haben Sie schon als Kind gelernt, dass Essen Ihnen besonders gut hilft, wenn Sie traurig sind, oder dass es Sie beruhigt, wenn Sie unter Druck stehen. Vielleicht hat Essen Ihnen aber auch ein Gefühl von Geborgenheit gegeben, wenn Sie einsam waren oder Sie beschäftigt, wenn Ihnen langweilig war. Dadurch kann es sein, dass sich das Essen positiv bei Ihnen verankert hat und weiterhin

der Belohnung dient, oder sogar mit dem Gefühl von Liebe gleichgesetzt wird. Oft kommen gleich mehrere Faktoren auf einmal zusammen. Die Arbeit mit dem hungrigen inneren Kind ist der Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung unseres Essverhaltens hin zu einer intuitiven, gesunden Ernährung und zu einer liebevolleren Beziehung zu uns selbst.

Lässt sich emotionaler und physischer Hunger unterscheiden?

Physischer Hunger manifestiert sich durch das Bedürfnis des Körpers nach Nahrung, um Energie zu gewinnen und wird typischerweise von körperlichen Signalen begleitet, wie Magenknurren oder Schwächegefühlen. Emotionaler Hunger hingegen ist an Gefühle wie Stress, Langeweile oder Traurigkeit geknüpft. Es entsteht plötzlich und ist nicht abhängig von den regulären Essenszeiten. Emotionaler Hunger äußert sich meistens eher im Mund oder wie eine Art Loch im Hals. Auch das Gefühl nach dem Essen kann zeigen, um welche Art von Hunger es sich gehandelt hat: Physischer Hunger ist irgendwann gesättigt und man fühlt sich zufrieden. Bei emotionalem

Hunger, wie dem Frustessen, haben Betroffene dagegen häufig das Gefühl, dass sie immer weiteressen könnten, ohne sich wirklich befriedigt zu fühlen oder es stellt sich ein ungutes Völlegefühl ein.

Wenn wir negative Gefühle mit Essen kompensieren, macht uns das nur kurzfristig seelisch satt und zufrieden.

Das heißt, wenn wir aus emotionalen Gründen essen, werden wir nie wirklich satt...

Richtig. Emotionales Essen versetzt uns nur in einen Zustand der kurzfristigen Befriedigung. Es ist vergleichbar mit dem Versuch, einen Luftballon unter Wasser zu drücken - vorübergehend mag der Ballon verschwinden, aber er taucht an anderer Stelle wieder auf. Verdrängen oder Unterdrücken bewirkt lediglich, dass etwas aus unserem Bewusstsein ins Unterbewusstsein wandert. Aus dem Unterbewusstsein heraus sucht es erneut einen Weg an die Bewusstseinsoberfläche zu gelangen. Der Versuch, durch Essen

unangenehme Emotionen oder Gedanken zu verdrängen, führt nicht zu ihrer Lösung oder ihrem Verschwinden. **Aber essen wir nicht alle mal aus rein emotionalen Gründen?**

Jeder isst gelegentlich aus emotionalen Gründen, und Belohnung mit Essen ist ein verbreitetes Muster, dem die meisten von uns unterliegen. Darauf wurden die meisten von uns schon in der Kindheit konditioniert. Viele Menschen gönnen sich auch bei schlechter Laune gerne etwas Leckeres zu essen, und das ist absolut okay. Niemand isst Kuchen oder Schokolade aus Hunger. Diese Lebensmittel dienen immer dem Genuss und dürfen auch als solche wahrgenommen werden.

Wie können wir emotionalem Essen verhindern?

Was wir brauchen ist Achtsamkeit den eigenen Gefühlen gegenüber. Das Führen eines Ernährungstagebuchs, in dem die empfundenen Emotionen während des Essens festgehalten werden, kann helfen, dass wir uns dessen überhaupt erst bewusst werden. Das ist der erste wichtige Schritt zur Veränderung. ■



Buch-Tipp
Abnehm-Coach Julia Sahn beschreibt in „Das innere Kind will satt werden“ weitere Strategien gegen emotionales Essen. Copress Verlag, 20 Euro

Fotos: shutterstock, PR



In 5 Schritten emotionales Essverhalten überwinden

Schritt 1

Mehr Selbstmitgefühl

Um etwas verändern zu können, ist der erste und wichtigste Schritt, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was falsch läuft. Anstatt sich immer wieder selbst zu verurteilen, dürfen wir anfangen, Verständnis für uns selbst aufzubauen. Das führt automatisch zu mehr Selbstmitgefühl. Fragen Sie sich warum Sie tun, was Sie tun, statt sich selbst zu beschimpfen, schon wieder zu viel Schokolade gegessen zu haben.

Übung:

Machen Sie einen Spaziergang mit Ihrem inneren, hungrigen Kind. Und fragen Sie es: Was belastet dich heute? Das erwachsene Ich hört einfach nur zu, ohne zu kommentieren, zu bewerten oder zu verurteilen.

Schritt 3

Welches Bedürfnis steckt dahinter? Wenn Sie wieder einmal zur Schokolade greifen oder das Gefühl haben, dringend ein großes Stück Kuchen zu brauchen, fragen Sie Ihr Inneres Kind, was es gerade wirklich braucht. Ist es traurig, einsam, gestresst, ängstlich, müde, wütend oder unerfüllt? Will es Anerkennung und belohnt werden? Und schenken Sie genau diesen Dingen dann Ihre volle Aufmerksamkeit.

Schritt 2

Hunger verstehen

Habe ich jetzt wirklich Hunger? Oder brauche ich das Essen gerade aus ganz anderen Gründen? Die Tabelle zeigt Ihnen, wie sie physischen und emotionalen Hunger voneinander unterscheiden können:

| Unterscheidungsmerkmal | Physischer Hunger | Emotionaler Hunger |
|------------------------|---|---|
| Lokalisierung | Magen | Hals, Brust oder nicht körperlich |
| Essverlangen | Essen wird bevorzugt, aber nicht wählerisch | Verlangen nach spezifischen Lebensmitteln |
| Entwicklungsverlauf | Langsamer Anstieg | Plötzliches Auftreten |
| Dringlichkeit | Warten akzeptabel | Sofortiges Bedürfnis zu essen |
| Alternativverhalten | Interesse an anderen Aktivitäten | Essen als einzige sinnvolle Option |
| Gefühl nach dem Essen | Hunger wird gelindert nach Essen | Essen verringert nicht den emotionalen Hunger |

Schritt 4

Achtsamkeit Üben

Indem wir die Prozesse unseres Geistes bewusst beobachten, können wir uns Schritt für Schritt von seinen gewohnten, Reaktionen befreien. Mit Achtsamkeit können wir die destruktiven Muster unterbrechen.

Übung: Atemmeditation

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Setzen Sie sich entspannt hin. Atmen Sie tief und ruhig durch die Nase ein ... und durch die Nase aus ... und ein ... und aus. Ein paar tiefe, ruhige Atemzüge reichen. Sie brauchen den Atem nicht beeinflussen, Ihr Körper findet die ideale Atmung selbst. Beobachten Sie Ihren Atem für 3-5 Minuten.

Schritt 5

Alternative Bewältigungsstrategien finden

Es wird immer wieder Momente geben, in denen Sie sich traurig, gestresst, gelangweilt oder frustriert fühlen. Für solche Fälle ist es wichtig, alternative Bewältigungsstrategien zu finden. Vielleicht kann Ihnen eine kreative

Tätigkeit wie Malen, Töpfern oder Stricken beim Entspannen helfen? Bei Sorgen und Ängsten, suchen Sie das Gespräch mit Familie und Freunden. Oder Lieblingsmusik an und eine Runde tanzen - das hebt schnell die Stimmung.

