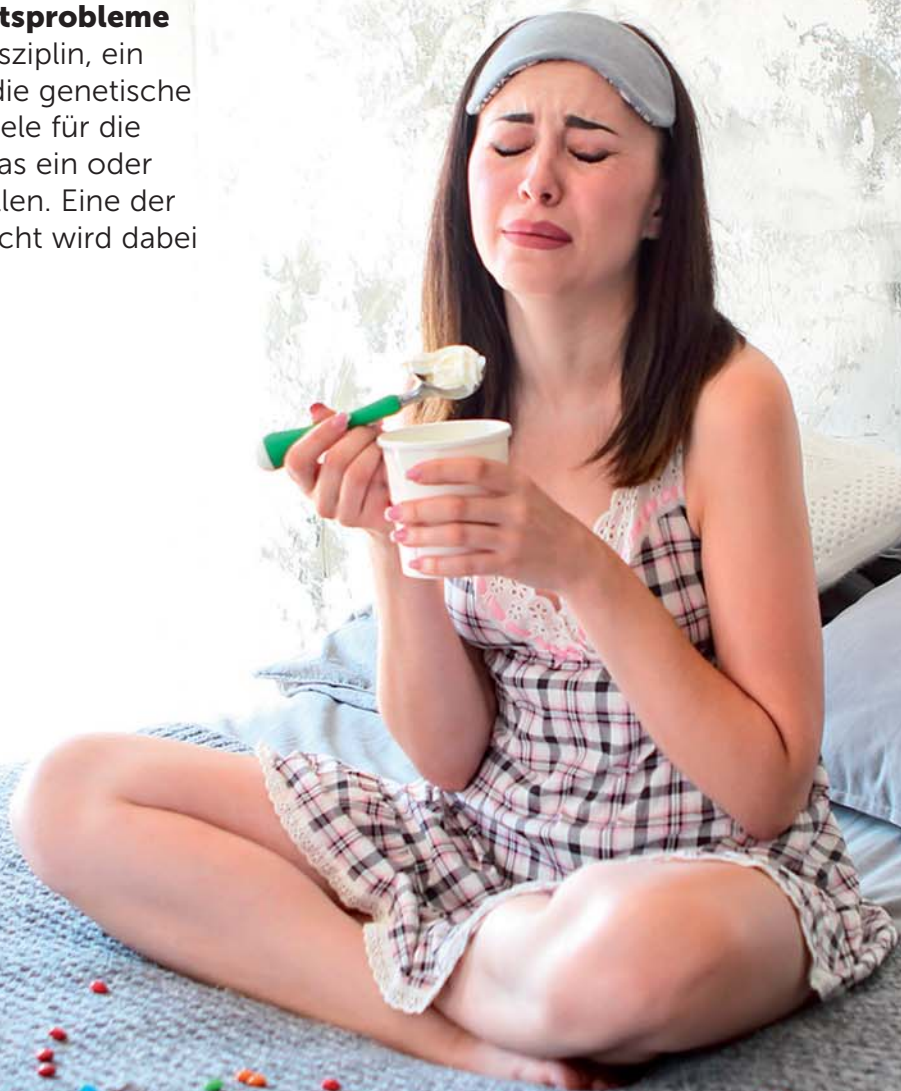



**Die unterschätzte Ursache
für Gewichtsprobleme:**

Emotionales Essen

Oft wird die Ursache für Gewichtsprobleme im Außen gesucht. Mangelnde Disziplin, ein geschwächter Stoffwechsel oder die genetische Veranlagung sind nur einige Beispiele für die vermeintlichen Übeltäter, die für das ein oder andere Kilo verantwortlich sein sollen. Eine der häufigsten Ursachen für Übergewicht wird dabei oft übersehen: die eigene Psyche.

Text: Julia Sahn



A photograph of a bed with pillows and a textured wall. The wall has a light-colored, mottled pattern. There are several pillows on the bed, including a large white one with a textured pattern and a smaller grey one. The bed is covered with a grey blanket.

” Uns ist gar nicht bewusst, dass wir gar nicht aus Hunger essen, sondern uns gerade nach Liebe, Entspannung, Ablenkung, Geborgenheit oder nach einem Lob sehnen.

Essen ist leider nicht für jeden Menschen reine Nahrungsaufnahme. Bei vielen Menschen stellt Essen ein Ventil für ihre Emotionen dar. Schon als Kind entwickeln wir Methoden, um uns in schwierigen Situationen besser zurechtzufinden. Bereits im Kindesalter lernen viele von uns, dass Essen besonders gut hilft, wenn wir traurig sind, dass es wunderbar von der Angst allein zu sein, ablenkt, die Anspannung nimmt, wenn der Druck steigt oder einfach eine prima Beschäftigung bei Langeweile darstellt. Auch mit positiven Emotionen wie Belohnung oder Familienzusammenhalt kann das Essen verknüpft sein. Diese bereits im Kindesalter entstandenen Verknüpfungen führen zu Verhaltensmustern, die wir dann so oft ausführen, bis sie sich tief in unserem Nervensystem verankert haben und zu festen Gewohnheiten heranreifen.

Die Entstehung einer Gewohnheit kann man sich wie bei einem Fluss vorstellen, der sich einen Pfad durch Sandstein bahnt. Je mehr Wasser fließt, desto tiefer wird die Prägung. Umso öfter wir also aus emotionalen Gründen zum Essen greifen, desto tiefer prägt sich dieses Verhaltensmuster in unserem Gehirn ein. Das Fatale daran ist, dass Gewohnheiten immer unterbewusst ablaufen. Aus diesem Grund hinterfragen wir die bereits in der Kindheit erlernten Verhaltensmuster nie wieder. Uns ist gar nicht bewusst, dass wir gar nicht aus Hunger essen, sondern uns gerade nach Liebe, Entspannung, Ablenkung, Geborgenheit oder nach einem Lob sehnen.

Essen schmeckt also nicht einfach nur gut, sondern erfüllt für viele von uns noch eine Zusatzfunktion. Diese Zusatzfunktion machen es uns auch so schwer, uns beim Essen zurückzuhalten. In meiner Arbeit erlebe ich es oft, dass meine Klienten sich für undiszipliniert oder willensschwach halten.

Diese selbstabwertende Denkweise entsteht, weil sie bisher nicht erkannt haben, dass sie nicht nur auf das Stück Kuchen oder die Pommes verzichten müssen, sondern auch auf die dahinterliegende Zusatzfunktion. Deshalb ist der Fokus meiner Arbeit, neue Verhaltensweisen zu erlernen, die die gleiche Funktion erfüllen, jedoch nicht zu Übergewicht führen. Denn jeder Mensch braucht ein Ventil für seine Gefühle.



Gehören Sie zu den emotionalen Essern?

Auch Menschen ohne Gewichtsprobleme müssen sich beim Essen öfters disziplinieren. Ihnen fällt das jedoch weniger schwer, weil sie nur auf das Essen und nicht noch auf das Ventil ihrer Emotionen verzichten müssen. Wenn meine Klienten sich selbst mal wieder für ihre angebliche Willensschwäche verurteilen, frage ich sie immer, ob es Lebensbereiche gibt, in denen es ihnen leichter fällt, sich zu disziplinieren als anderen Menschen? Oft sind wir für unsere eigenen Stärken blind, denn was uns nicht schwerfällt und keine große

Anstrengung verlangt, nehmen wir oft gar nicht als Stärke wahr. Wie ist das bei Ihnen? Fällt Ihnen Zurückhaltung beim Essen schwer, aber Sie sind beispielsweise Gelegenheitsraucher und können nicht nachvollziehen, wie jemand morgens als erstes eine Zigarette rauchen muss?

Oder können Sie Menschen nicht verstehen, die ständig an ihrem Handy sein müssen oder vor dem Rechner Computerspiele spielen? Oder können Sie, anders als der ein oder andere Arbeitskollege, auch mal locker auf ein Feierabendbier verzichten?

Essen schmeckt nicht nur,
es erfüllt oftmals auch
noch Zusatzfunktionen.

Obwohl Sie vielleicht auch gerne einmal eine Zigarette rauchen, auf Ihr Handy schauen oder ein Feierabendbier trinken, benötigen Sie in diesen Fällen viel weniger Willensstärke, um diesen Impulsen nicht nachzugehen, als beim Essen. So, wie Sie sich in solchen Momenten fühlen, fühlen sich Menschen, die nicht aus emotionalen Gründen essen, beim Essen. Diese Dinge sind bei Ihnen einfach nicht emotional verknüpft und deshalb fällt es Ihnen leichter, zu verzichten.

Sie sind also nicht einfach nur faul, träge undiszipliniert oder willensschwach

Eine Studie des bekannten Psychologen Roy Baumeisters hat gezeigt, dass wir Menschen pro Tag zwischen drei und vier Stunden damit verbringen, Versuchen zu widerstehen. In dieser sogenannten Beeper-Studie wurde das Bedürfnis etwas zu essen von den Testpersonen am häufigsten genannt. Gleich darauf folgten: das Bedürfnis zu schlafen, der Wunsch die Arbeit liegen zu lassen, sexuelle Bedürfnisse und das Verlangen, E-Mails oder soziale Netzwerke aufzurufen. Aber auch den Wünschen Musik zu hören oder fernzusehen wurde mehrmals am Tag nicht nachgegangen. An Ihrer Disziplin und Willensstärke liegt es also nicht. Lassen Sie uns also schauen, was Sie tun können, sollten Sie zu den emotionalen Essern gehören.

Schluss mit dem emotionalem Essen

Disziplin und Willensstärke wird Sie aufgrund der emotionalen Verknüpfung nicht zum Erfolg führen. Wenn Sie ausschließlich auf diese Eigenschaften setzen, um Ihr Ziel zu erreichen, werden Sie sehr wahrscheinlich immer wieder scheitern. Das Scheitern führt dazu, dass Sie sich weiter selbst verurteilen und den Glauben an sich selbst verlieren. Diese negativen Gefühle führen dann wiederum dazu, dass Sie noch mehr essen. So entsteht ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Anstatt sich für das Essverhalten zu verteufeln, sollten Sie im ersten Schritt lernen, es anzunehmen und sogar zu würdigen. Denn dieses Verhalten hat Ihnen schon ganz oft geholfen, sich besser zu fühlen. Zu der Zeit, als Sie dieses Verhalten gelernt haben, wussten Sie noch nicht, welche Auswirkungen das irgendwann auf Ihr Leben haben könnte. Damals war das Essen einfach die einzige Möglichkeit für Sie, ihren Gefühlszustand zu verbessern. Aus dieser Not heraus ist über die Jahre dann eine unterbewusste Gewohnheit entstanden.

Heute ist es an der Zeit, diese Gewohnheiten ins Bewusstsein zu rufen und neu zu reflektieren. Allein die Tatsache, dass Sie diesen Artikel lesen, zeigt dass Sie bereit und offen für neue Ansätze sind. Damit sind Sie schon erfolgreich den ersten Schritt gegangen. Im zweiten Schritt sollten wir nun gemeinsam den Kern Ihres Essverhaltens angehen. Um das zu tun, ist es zunächst einmal wichtig, herauszufinden welche Zusatzfunktion das Essen für Sie persönlich erfüllt. Um das herauszufinden, ist das Führen eines Ernährungstagebuches sehr hilfreich. Wichtig ist, dass Sie nicht nur notieren was Sie essen, sondern auch wie es Ihnen in diesem Moment geht.

Durch das Aufschreiben rufen Sie sich bisher unbewusste Verhaltensmuster ins Bewusstsein und decken damit unliebsame Gewohnheiten und Entscheidungsprozesse auf. Zusätzlich können Sie auf meiner Webseite unter shinecoaching.de/typentest einen Selbsttest machen, der Ihnen noch mehr Aufschluss

über die hinter dem Essen verborgene Zusatzfunktion geben kann.

Lernen Sie neue Methoden kennen, um mit Ihren Gefühlen umzugehen

Wenn eine Kerze die einzige Möglichkeit wäre, im Dunkeln zu sehen, würden Sie sehr wahrscheinlich um nichts in der Welt auf Ihre Kerze verzichten wollen. Wenn Sie jedoch eines Tages feststellen würden, dass es Glühbirnen gibt und das diese noch viel heller und viel



Julia Sahn,
Life Coach, Autorin und Podcasterin

Oft sind wir für unsere eigenen Stärken blind, denn was uns nicht schwerfällt und keine große Anstrengung verlangt, nehmen wir oft gar nicht als Stärke wahr.

länger leuchten als eine Kerze, dann würde es Ihnen wahrscheinlich viel leichter fallen, auf die Kerze zu verzichten.

Genauso verhält es sich mit Ihrem Essverhalten. Haben Sie erst mal verstanden, was Sie mit dem Essen eigentlich bezwecken möchten, wird es Ihnen viel leichter fallen, neue Methoden zu entdecken, um mit Ihren Emotionen in Zukunft anders umzugehen.

Es gibt immer mehrere Methoden, um dasselbe Ergebnis zu erzielen. Entscheidend ist, dass Sie die für sich passende herausfinden. In meinen Coachings gehe ich die Thematik immer von zwei Seiten an. Zum einen ergründe ich mit meinen Klienten, woher die negativen Emotionen in ihrem Leben kommen und was sie tun können, um diese grundsätzlich zu reduzieren. Zum anderen lernen sie neue Strategien kennen, mit ihren Emotionen umzugehen.

Gerne können Sie einmal folgende Übung machen

Nehmen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier und brainstormen Sie mindestens zehn Alternativen, die die gleiche Absicht befriedigen, wie Ihr Essverhalten. Also zum Beispiel, wenn Sie aus Langleweiligkeit essen, dann überlegen Sie sich zehn Möglichkeiten, wie Sie sich anstelle des Essens beschäftigen können. Z. B. vor dem Fernseher häkeln, einen Tee trinken, erst gar kein Fernsehen schauen, ein Buch lesen, einen Power Nap machen, mit Freunden treffen etc. Wenn Sie aus Trauer/Frust essen

dann überlegen Sie sich zehn Möglichkeiten, was Sie anstelle von Essen tun können, um sich zu trösten oder um Ihrem Frust abzubauen, z. B. eine Freundin anrufen, Musik hören, spazieren gehen, Sport treiben, eine Liste schreiben, für was Sie dankbar sind, jemandem verzeihen, erforschen, was an der Situation gut sein könnte und was Sie daraus lernen können etc.

Wenn Sie sich mit dem Essen belohnen, dann überlegen Sie sich, wie Sie sich noch belohnen könnten, z. B. mit mehr Schlaf, einem schönen Buch, Wellness, Treffen mit Freunden, spazieren gehen, Kosmetik etc.

Wenn Sie aus Stress essen, dann überlegen Sie sich zum einen, wie Sie anders mit dem Stress umgehen können, und zum anderen, wie Sie ihn reduzieren können, z. B. bessere Zeitplanung, Sachen nicht aufschieben, sondern sofort erledigen, auch mal Nein sagen etc., Sport, Atemübungen, Meditieren, mehr Schlaf.

Das sind natürlich alles nur Beispiele. Finden Sie Zugang zu Ihrer Kreativität und brainstormen Sie Ihre ganz eigenen Alternativen. Für das Brainstormen ist es wirklich sehr wichtig, dass Sie die Dinge aufschreiben. Wenn Sie Ihre Liste am Ende fertig haben, suchen Sie sich eine Alternative aus und probieren diese drei Wochen lang anstelle des Essens aus.

Warum drei Wochen? Weil ein psychologisches Gesetz besagt, dass es mindestens drei Wochen

benötigt, um neue Gewohnheiten zu installieren. Sobald nämlich Ihr neues Verhalten eine Gewohnheit ist, wird es Ihnen deutlich leichter fallen, es anstelle des Essens auszuführen.

Nutzen Sie Ihre Kreativität

Emotionales Essen ist oft der Grund dafür, dass Abnehmen so schwerfällt. Sollten Sie spüren, dass Sie auch zu den emotionalen Essern gehören, dann würde ich Ihnen empfehlen, ein Ernährungstagebuch zu führen und den Selbsttest zu machen, um die genaue Ursache Ihres Essverhaltens zu ergründen. Sobald Sie die Ursache kennen, nutzen Sie Ihre Kreativität, um sich selbst das zu geben, was Sie eigentlich in Momenten, in denen Sie über Ihren körperlichen Hunger hinaus essen, benötigen.

ÜBER DIE AUTORIN:

Julia Sahn ist Life Coach, Autorin und Podcasterin. Sie hat sich mit ihrem Coaching-Unternehmen Shine auf Gewichtsprobleme spezialisiert. Unter dem Namen LIFESTYLE SCHLANK bietet sie eine ganzheitliche Coaching-Methode an, die an der Ursache des Übergewichts ansetzt. So wird das Gewichtsziel nicht künstlich durch einen straffen Diätplan erreicht, sondern durch inneres authentisches Gesundwerden.
shinecoaching.de