Emotionales Essen: Futtern für die Seele

Stress und Frust können auf den Magen schlagen oder Lust auf Trostschokolade auslösen. Vor allem bei schlechter Stimmung greifen wir oft zu kalorienreichen Nahrungsmitteln. Warum aber beeinflussen Emotionen unseren Appetit, und wie findet man zurück zu einem ausgewogenen Essverhalten, wenn die Sache aus dem Ruder läuft?

■ Eva Tenzer



ielleicht haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht: Man hat sich über etwas geärgert, fühlt sich frustriert oder überfordert und greift automatisch zu Schokoriegel oder Kartoffelchips - je süßer, fett- und kalorienreicher, umso besser. Wird man von heftigen Gefühlen gebeutelt, schlägt der Appetit bisweilen seltsame Kapriolen, vor allem negative Emotionen wie Stress, Einsamkeit, Trauer oder Langeweile scheinen den Weg Richtung Kühlschrank zu bahnen. Im Englischen bezeichnet man dieses Essverhalten als Comfort Eating, hierzulande sprechen Fachleute vom emotionalen Essen.

Auf den ersten Blick ist das kein großes Problem, denn man hilft sich mit einer im Grunde harmlosen Strategie über die vielen kleinen Krisen und

Unannehmlichkeiten des Alltags hinweg. Ein im Affekt verdrücktes Tortenstück ist harmloser als viele andere Frustreaktionen wie Aggressionen oder sozialer Rückzug. Und auch der Volksmund betont ja, dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhielten. So sind üppige Mahlzeiten quer durch alle Kulturen mit Emotionen verknüpft: beim Feiern, als Belohnung, zur Entspannung, Versöhnung oder als seelisches Trostpflaster.

Aber: Die Dosis macht auch hier das Gift, denn viele Menschen benutzen Nahrungsmittel, um dauerhaft unangenehme Gefühle zu regulieren. Ernährungspsychologen wie Joachim Westenhöfer von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg sehen Probleme vor allem dann entstehen, wenn Betroffene keine Alternativen mehr haben, um mit negativen Emotionen umzugehen. Denn dann kann

dieses Essverhalten - über Jahre hinweg praktiziert – zu Übergewicht und Fehlernährung führen; und die Folgen gehen dann weit über ein bisschen "Kummerspeck" hinaus. Das schafft auf Dauer mehr Schwierigkeiten, als es - ohnehin nur vordergründig – löst. Zum schlechten Gewissen kommt die Gewichtszunahme, die wiederum negative Gefühle auslöst und so in eine psychische Abwärtsspirale führen kann.

Hinzu kommt: Die miese Laune wird durch Naschattacken zwar etwas aufgehellt, doch deren Ursachen werden natürlich nicht beseitigt. Wer auf Ärger mit dem Chef, dem Ehepartner oder den Kindern immer wieder mit dem Griff zur Chipstüte reagiert, anstatt die Schwierigkeiten anzusprechen oder die Situation aktiv zu verändern, verharrt in seiner Lage: Der nächste Konflikt und die nächste Essattacke sind programmiert. "Diese Emotionsregulierungsstrategie kann zu ernährungsbedingten Erkrankungen oder Essstörungen führen, insbesondere zu Binge-Eating, also zu Essanfällen, bei denen Betroffene das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren", berichtet Kristina Herber. Sie ist Psychologin und erforschte das emotionale Essen an der Universität Würzburg.

Emotionales Essen deckt eine große Bandbreite ab, die von harmlos und unbedenklich bis zum Beginn einer Essstörung reichen kann. Allerdings zählt es selbst nicht zu den Essstörungen, die in den offiziellen Klassifikationssystemen DSM-5 oder ICD-10 verzeichnet sind: "Es gibt bislang keine allgemeingültige Definition des emotionalen Essens als einer eigenständigen psychischen Störung", erklärt Herber, die von 2010 bis 2011 mehrere Gruppentrainings an der Universität Würzburg und im Rehazentrum Bad Kissingen mit über 70 meist übergewichtigen Personen leitete. Bei allen Gruppenmitgliedern war das emotionale Essverhalten stark ausgeprägt. "Es trifft nach unseren Erfahrungen vor allem Menschen, die einen hohen Leidensdruck beim Thema Essen haben. Sie unterscheiden nicht zwischen echtem und emotionalem Hunger und essen nicht nur, wenn sie hungrig sind, sondern oft als Reaktion auf emotionale Belastungen."

Weniger Prüfungsangst durch ein Sandwich?

Gemeinsam mit Michael Macht, Professor am Institut für Psychotherapie und Medizinische Psychologie der Universität Würzburg, fand Herber heraus, dass dieses Verhalten in der Allgemeinbevölkerung erstaunlich weit verbreitet ist: "Vermutlich zeigt etwa jeder Dritte ein gesteigertes Essverhalten, um negative Emotionen zu bewältigen", berichten die Forscher. Auch eine Untersuchung in Finnland ergab, dass rund 30 Prozent der Frauen und 25 Prozent der Männer regelmäßig essen, um Stress zu reduzieren. Macht erforscht seit Jahren,



wie Stress auf das Essverhalten wirkt, und fand heraus, dass bei Umfragen etwa die Hälfte der Befragten angibt, bei Stress den Appetit zu verlieren. Starker Stress nämlich erfordert evolutionsgeschichtlich gesehen Flucht oder Kampf, also körperliche Reaktionen, die mit einer Nahrungsaufnahme nicht vereinbar sind. Zusammen mit der Verdauung wird deshalb auch der Appetit gedrosselt - der Stress "schlägt auf den Magen". Rund ein Drittel der Befragten dagegen verspürt in dieser Situation einen deutlich gesteigerten Appetit und bekämpft den Stress mit Essen.

Dass das durchaus wirkt, zeigen verschiedene Experimente. 1977 ließen Forscher Studenten in einer Prüfungssituation ein Sandwich essen und beobachteten, dass ihr Angstlevel deutlich niedriger war als das einer Kontrollgruppe, die nichts zu essen bekam. Diese Beobachtung wurde in den folgenden Jahren mehrfach bestätigt: Essen beruhigt tatsächlich. Ein Experiment zeigte bei Studenten vor einer Prüfung eine deutlich höhere Neigung zu essen, um so den Stress zu bewältigen. Doch zwischen Stressessern und emotionalen Essern gibt es einen wichtigen Unterschied: Während Erstere als Reaktion auf negativen Stress essen, benutzen Letztere das Essen, um mit emotionalen Belastungen aller Art besser umgehen zu können.

Wenn die Mutter Frustesserin ist ...

Emotionale Esser machen praktisch keinen Unterschied, auf welche Art von negativen Emotionen sie auf diese Weise reagieren: Ob Enttäuschung, Einsamkeit, Ärger, Anspannung, Irritation, Langeweile oder Deprimiertheit – sie alle lösen nahezu undifferenziert den Wunsch nach Essen aus und gelten daher als "Risikoemotionen". Nur in der Intensität dieses Wunsches lassen sich Unterschiede feststellen, vor allem An-

spannung und Deprimiertheit lösen einen besonders starken Wunsch nach Essen aus, während er bei Einsamkeit und Langeweile schwächer ausfällt. "Das bedeutet, dass man bei der Therapie auch Merkmale der äußeren Situation beleuchten muss, die jeweils Auslöser für den Wunsch nach Essen sind", schließt Macht aus den Daten.

Warum aber reagieren manche Personen auf diese Weise und andere nicht? Ist es angeboren, wie sich unser Appetit bei psychischen Belastungen entwickelt, folgt dieses Verhalten erlernten Mustern, oder ist es tiefer in der Persönlichkeit verankert?

"Bei der Frage nach den Ursachen steht die Forschung noch am Anfang. Es gibt nur sehr wenige empirische Studien zu den Ursachen des emotionalen Essens", betont Michael Macht. So ist man bislang auf Hypothesen angewiesen. Manche Experten vermuten, dieses Verhalten könnte einem bereits in der

Schokolade gilt als "Glücklichmacher" par excellence. Aber eine wirkliche Stimmungsaufhellung kann praktisch ausgeschlossen werden

Kindheit erlernten Muster folgen, also Personen betreffen, die als Babys häufig gefüttert wurden, um sie zu beruhigen. Doch dafür gebe es keine empirischen Belege, wendet Macht ein. Es könne ebenso gut eine erst im Erwachsenenalter erworbene Neigung sein, gespeist aus der Erfahrung, dass Stress eben durch Essen reduziert wird. Und auch das Lernen am Modell könnte eine Rolle spielen, denn eine Studie zeigte jüngst, dass drei- bis fünfjährige Kinder, deren Mütter emotionale Esserinnen sind, in Frustsituationen mehr Schokolade essen als andere. "Wir wissen schon seit längerem, dass die Empfindung von Hunger zu einem wesentlichen Anteil erlernt ist. Ist dieser Lernprozess gestört, unterscheiden die Betroffenen emotionale Erregung und Hunger nicht mehr so gut", erklärt Macht. Und er hält eine weitere Hypothese für hochinteressant: Auch Menschen, die überdurchschnittlich geschmackssensibel sind, könnten für das emotionale Essen besonders prädisponiert sein.

Nicht zuletzt beeinflussen Nahrungsmittel – über ihre physiologischen Wirkungen wie Sättigung und Lieferung von Energie hinaus – auch neurochemische und endokrinologische Systeme, die mit Stress und Stimmung zu tun haben. Verschiedene Inhaltsstoffe stoßen Stoffwechselprozesse im Körper an, die über die Hirnchemie auch die Seelenlage verändern. Kohlenhydrat- und fettreiche Nahrungsmittel etwa (perfekt vereint in Süßigkeiten aller Art), aber auch eiweißreiche Kost, erhöhen die Spiegel bestimmter Neurotransmitter. Kohlenhydratreiche Nahrung beispielsweise lässt den Tryptophanspiegel ansteigen, was wiederum das Serotoninsystem des Gehirns aktiviert und so die Stimmung verbessert. Fett und Zucker setzen Endorphine frei. In Experimenten zeigten Probanden nach einem zucker- und fettreichen Snack niedrigere Kortisolwerte und geringere Stressreaktionen.

Wo liegt die Grenze zum "pathologischen Essen"?

Allerdings sollten diese biologischen Effekte nicht überschätzt werden, wie das Beispiel Schokolade zeigt: Aufgrund einiger Bestandteile der Kakaobohne (etwa Anandamid oder Phenylethylamin) wird sie oft als "Glücklichmacher" angepriesen. Fachleute weisen jedoch daraufhin, dass die Dosis euphorisierender Stoffe bei normalen Portionen so gering ist, dass eine dadurch verursachte Stimmungsaufhellung praktisch ausgeschlossen werden kann. Demnach scheinen die geschmacklichen Wirkungen den gewünschten Effekt beim emotionalen Essen auszulösen, nicht aber die Inhaltsstoffe. Über die sensorischen Empfindungen steigert wohlschmeckendes Essen das Wohlbefinden - wir genießen den Geschmack und fühlen uns besser.

Am wirksamsten für emotionale Esser sind Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte, die über ihren guten Geschmack Wohlgefühle auslösen - eben Süßigkeiten, Snacks, Knabberzeug, Fast Food.

Sport- und Ernährungsprogramme helfen nur kurzfristig ...

... wenn die Ohnmacht gegenüber dem Essdruck nicht behandelt wurde

Emotionales Essen gilt als "Essmuster", nicht als pathologische Essstörung. Diese Grenze wird allerdings überschritten, wenn Betroffene so exzessiv essen, dass ihre Lebensqualität eingeschränkt ist. Spätestens wenn emotionale Esser in regelmäßigen Essanfällen sehr große Mengen verzehren, ist eine Therapie nötig. Experten nennen zwei Bedingungen hierfür: Kontrollverlust beim Essen und die Tatsache, dass das Essverhalten selbst zu Belastungen führt. Was aber hilft, wenn es so weit ist?

Diät allein führt nicht weiter, sie kann die Symptome sogar verschlimmern, da sich durch den erzwungenen Verzicht auf Nahrungsmittel die Stimmung der Betroffenen oft weiter verschlechtert, was wiederum den Appetit auf die geliebten Snacks steigert. Es kommt vielmehr darauf an, dass die Betroffenen Alternativen an die Hand bekommen, um ihre Emotionen zu regulieren. In den Würzburger Trainingsgruppen lernten sie, Probleme aktiv zu lösen, mit ihren Gefühlen besser zurechtzukommen und so auf das kompensatorische Essen zu verzichten. Dabei müssen sich die Betroffenen klarmachen, wie und wann sie Essen für andere Zwecke als zur Sättigung funktionalisieren; so werden unbewusste Verhaltensmuster Schritt für Schritt aufgedeckt. Wer etwa nach jeder Auseinandersetzung mit Kollegen unbewusst zur Schokolade greift, um sich zu beruhigen, muss sich diesen Automatismus oft überhaupt erst bewusstmachen.

Darauf aufbauend, können die Betroffenen neue Lösungsstrategien entwickeln, um auf die identifizierten Stressoren anders zu reagieren. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass das Verlangen nach Frustessen wieder vergeht, wenn man ihm nicht sofort nachgibt. Mit Achtsamkeitsübungen, deren Wirksamkeit bei Essstörungen mittlerweile gut erprobt ist, wird trainiert, Nahrung bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Emotionales Essen ist keine Frage der Disziplin

Im Anschluss an das Trainingsprogramm zeigte sich, dass die emotionalen Esser nunmehr seltener aus Frust und schlechter Stimmung aßen. Durch achtsame Selbstbeobachtung hatten sie gelernt, Essauslöser besser zu erkennen und sie von den körperlichen Hungerempfindungen zu unterscheiden.

Maria Sanchez, Heilpraktikerin für Psychotherapie in Hamburg und jahrelang selbst emotionale Esserin, bietet seit 2006 Seminare, Einzel-sowie Gruppentherapien an. Sie hat bislang rund 1000 Menschen behandelt, viele hatten bereits mehrere Therapien und Klinikaufenthalte hinter sich, einige galten sogar schon als austherapiert. "Es ist wichtig, die leider noch immer existierenden Vorurteile, es handle sich bei diesem Problem um reine Disziplinlosigkeit, zu entkräften und den Betroffenen neue Wege aufzuzeigen. Da das Thema jetzt erfreulicherweise stärker öffentlich bekannt wird, trauen sich mehr Menschen, mit ihrem Problem sichtbar zu werden. Meine Klientenzahl wächst kontinuierlich", berichtet Sanchez.

Ihr Therapieansatz kommt ohne Ernährungs- oder Sportpläne aus: "Jede Art von Reglementierung ist Teil des Problems. Im entscheidenden Augenblick bei Essdruck zu kalorienarmen Nahrungsmitteln wie Gemüse zu greifen löst nämlich nicht die wichtige Frage, wofür der Essdruck in dem Moment steht. Mit einem Ernährungs- oder Sportprogramm können die Betroffenen zwar abnehmen, aber sobald es gelockert wird, geht das Gewicht wieder hoch, da die Ursache, die Ohnmacht gegenüber dem Essdruck nicht behandelt wurde." Viele Menschen wüssten sehr viel über ihre emotionale Essstörung. "Was sie jedoch in der Regel nicht gelernt haben, ist ein natürlicher Umgang mit ihren Emotionen. Die meisten haben entweder gelernt, ihre Emotionen nur mental zu erfassen oder sie zu unterdrücken. Dem körpereigenen Prozess zu folgen und dadurch in einen lösenden Kontakt mit ihren Emotionen zu kommen ist ihnen neu."

Stattdessen baut Sanchez bei den Klienten Vertrauen zu sich selbst auf. Der emotionale Essdruck wird wie ein Kompass genutzt: "Wenn unser Körper uns nicht das Signal 'Hunger' gibt, wir aber dennoch essen möchten, ist doch die Frage: Wonach habe ich gerade Hunger? Ist kein körperlicher Hunger vorhanden, kann es Essen nicht sein." Das Erkennen der Gründe allein reiche jedoch nicht aus, um die Probleme zu lösen. Nur zu wissen, dass man essen möchte, weil man beispielsweise traurig ist, löse die Traurigkeit nicht auf. "Es braucht vielmehr einen Ansatz, der sowohl die mentale Ebene, also das Erkennen der Gründe beinhaltet als auch die Einbeziehung des inneren Körpers", betont Sanchez. Darunter versteht sie das Arbeiten mit den Körperempfindungen bei negativen Emotionen. Sie hat dafür spezielle Übungen entwickelt, bei denen Betroffene lernen, sich über die Körperempfindungen ihren Emotionen zu nähern und die zugrunde liegenden Konflikte zu lösen.

Wie kommt es zu dauerhaftem Gewichtsverlust?

"Wenn wir das, was über den emotionalen Essdruck an unsere Bewusstseinstür klopft, aufgreifen und sowohl auf der mentalen als auch auf der inneren körperlichen Ebene bearbeiten, brauchen wir das emotionale Essen nicht mehr als abdämpfendes Mittel oder als Ersatz für etwas, wonach wir uns eigentlich sehnen. Der Essdruck löst sich dadurch Schritt für Schritt auf." Ein weiterer Vorteil: Der Gewichtsverlust, der dadurch entsteht, ist nach Sanchez Erfahrungen dauerhaft, weil er nicht durch einen von außen oktrovierten Plan künstlich hervorgerufen wurde.

Auch Jennifer Taitz, Klinische Psychologin am Amerikanischen Institut für kognitive Therapie in New York, hilft emotionalen Essern in Einzel- und Gruppentherapien. Wie in den Würzburger Therapiegruppen bildet auch hier die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) nach Marsha Linehan die Basis. Stressmanagement, Akzeptanz und Achtsamkeit sind zentrale Punkte. Auf der Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie sollen die Betroffenen über den konstruktiven Umgang mit Stress und Ärger wieder zu einem gesunden Essverhalten zurückfinden. Taitz schafft mit speziellen Übungen ein Bewusstsein dafür, wann man sich von Emotionen zu unkontrolliertem Essen hinreißen

lässt. Dafür schreiben Patienten zum Beispiel ihre Gefühle vor und nach dem Essen auf, um sich über die unterschiedlichen Motivationen zu essen klarzuwerden. Sie lernen, ihren Gefühlen auf den Grund zu gehen und die Verbindung zum Essen zu verstehen. "Übungen in Achtsamkeit und Akzeptanz zeigen einen Weg, der zu Lebensfreude und Ausgeglichenheit führt. Und der es erlaubt, in aller Ruhe einen Marshmallow zu genießen."

Michael Macht fordert für die Zukunft vor allem mehr Forschung, um dem Phänomen weiter auf die Spur zu kommen: Diese Untersuchungen müssten auch mögliche Verbindungen des emotionalen Essens zu Übergewicht und Sucht im Auge haben. "Das könnte letztlich dabei helfen, der aktuellen Adipositasepidemie zu begegnen. Zugute kommt dieser Forschung, dass das wissenschaftliche Interesse an Emotionen und ihren Wirkungen auf unser Verhalten gestiegen ist. Die Erforschung von Emotionen ist salonfähig geworden."

Jennifer Taitz: Wenn Essen nicht satt macht. Emotionales Essverhalten erkennen und überwinden. Balance, Köln 2013

Michael Macht, Gwenda Simons: Emotional eating. In: Ivan Nykliek u.a. (Hg.): Emotion regulation and well-being. Springer, New York 2011, 281-295

Maria Sanchez: Sehnsucht und Hunger: Heilung von emotionalem Essen. Envela, Hamburg 2010

Geneen Roth: Essen als Ersatz: Wie man den Teufelskreis durchbricht. Rowohlt, Reinbek 2005

