„Heute betrachte ich mich mit *Liebe*"

Maria wollte immer schlank sein. Machte jahrelang Diäten, ohne Erfolg. Erst als sie losließ, sich akzeptierte, wie sie ist, wurde ihr klar: Ihr Problem waren nicht Kalorien, sondern Gefühle. Sie war eine EMOTIONALE ESSERIN. Jetzt wiegt Maria 30 Kilo weniger

Text: Nadine Schönemann
Fotos: Julia Blank

Angst, Heimlichkeiten, Scham – endlich ist das alles vorbei. Endlich hat sie sich getraut und „ja" gesagt. Maria Giesinger, 49, hat ihren geliebten Martin geheiratet. Ein harter, steiniger Weg bis zu diesem Moment ihres größten Glücks. Jahrelang hatte sie seine Heiratswünsche immer wieder abgelehnt. Und nur aus einem Grund: „Ich war zu dick!" Dabei hatte er sie ständig angefleht, nicht schon wieder eine nutzlose Diät zu machen, sich nicht mit unsinnigen Hungerkuren zu quälen. Martin wollte nicht, dass sie leidet, er liebte sie so, wie sie war. Aber tief in Maria bohrte dieses beschämende Gefühl: „So dick bin ich nicht gut genug für ihn!" Und sie steckte in einem Teufelskreis: Sie versuchte permanent abzunehmen. Doch jedes Mal, wenn sie seelischen Druck verspürte, konnte sie nicht anders: Sie musste essen! Brötchen, Knabberkram, Pralinen – alles was dick macht, spendete ihr dann Trost. Maria war Gefangene ihres eigenen Essregimes.

Der Grundstein für ihr gestörtes Essverhalten wird schon in ihrer Kindheit gelegt: „Meine Mutter war übergewichtig. Bei uns standen Diäten auf der Tagesordnung." Sie ist gerade sechs Jahren alt, als ihre Mutter auch die kleine, pummelige Maria auf Diät setzt. Ein folgenschwerer Schritt! Denn Maria begreift nur eins: Wenn du schlank sein willst, musst du wenig essen. Dass die Psyche des Mädchens leidet, sieht die Mutter nicht. Maria hat nur ein Ziel vor Augen: das Idealgewicht zu erreichen. Sie glaubt: Dann haben sie alle lieb. Mit zwölf Jahren kauft sie sich die ersten Appetitzügler – vom Taschengeld. Es folgen Protein-Shakes, Eiweiß-Kuren und immer wieder Diäten...

Erst über 30 Jahre später hat Maria erkannt: Das Leben wird nicht erst schön, wenn man sein Wunschgewicht hat. „Durch diese fixe Idee, erst Kilos verlieren zu müssen, um liebenswert oder gut genug zu sein, hatte ich mir jedes Recht verwehrt, mit mir selbst zufrieden zu sein." Es gab viele Momente, in denen sie sich selbst nicht leiden konnte.

Aber als Jugendliche hat Zufriedenheit für sie noch eine andere Bedeutung: Mit 17 Jahren hat sie endlich ihr Normalgewicht! Vier Jahre hält sie eisern durch. Doch als Maria 1988 eine Ausbildung zur Krankenschwester beginnt, ändert sich alles. Kräftezehrende Schichten und traurige Patientenschicksale rauben ihr die Kraft und schlagen aufs Gemüt. Wie Seelenbalsam wirken da die kleinen Dankesgeschenke von Patienten: Kuchen, Kekse oder Schokolade. Maria kann nicht widerstehen. Sie isst und bewältigt so ihre beruflichen Belastungen. Sie nimmt wieder zu. Mit den Pfunden meldet sich aber auch das schlechte Gewissen. „An freien Tagen war ich deshalb immer auf Diät." Ohne Erfolg! Nach elf Jahren als Krankenschwester hat Maria 25 Kilo zugenommen.

Heute kennt sie den Grund dafür: „Bei einem psychischen Tief will man Gefühle rasch besänftigen. Das Essen legt sich wie eine warme Decke über die Anspannung und streichelt die Seele. Um diesen Effekt zu erzielen, stopft man alles wahnsinnig schnell in sich hinein." Essen hatte für sie eine Funktion, es milderte Kummer, spendete Trost und gab Geborgenheit. Maria: „Ich war ein emotionaler Esser."

Nach der Zeit als Krankenschwester hat sie ihren Gewichtshöhepunkt aber noch längst nicht erreicht. 2001 eröffnet Maria nach einer Heilpraktiker-Ausbildung ihre eigene Praxis. Mit ihrer Selbstständigkeit erfüllt sich die junge Frau zwar einen Herzenswunsch. Aber es kommt auch neuer Stress auf sie zu. Und das Essen wird wieder ihr Seelentröster. In den folgenden acht Jahren legt sie noch einmal 25 Kilo zu, obwohl sie sich wieder von einer Diät zur nächsten hangelt.

In dieser Zeit lernt sie Martin kennen. Als er bemerkt, wie sehr sie unter ihrem Abnehmwahn leidet, will er sie von ihrem Kurs abbringen. „Er wollte, dass ich auch ohne Kleidergröße 40 zufrieden bin." Aber seine Worte prallen an ihr ab. Um Streit aus dem Weg zu gehen, verheimlicht sie ihrem Freund ihre Hungerkuren.

Marias innerer Druck, endlich abzunehmen, verstärkt sich noch, als Martin ihr einen Heiratsantrag macht. „Natürlich wollte ich ihn gerne heiraten! Aber eben nicht, solange ich dick bin." Weil der Diätwahn nicht zum Erfolg führt, sieht sie irgendwann nur noch einen Ausweg: Sie will sich in einer OP den Magen verkleinern lassen. Doch plötzlich wendet sich das Blatt! Kurz vor ihrem ersten Arzt-

„Immer wenn es mir **MIES GING,** konnte ich nicht aufhören zu essen"

VORHER Weil jeder Versuch abzunehmen misslang, wollte sich Maria den Magen verkleinern lassen

SHOPPEN bereitet Maria heute Freude. Früher hat sie Kleidung nur bestellt, weil sie sich schämte

SINNE SCHÄRFEN Um ihren Geschmack wiederzuentdecken, probierte Maria mal, mit geschlossenen Augen zu essen

SLOW FOOD Das Gefühl von Sättigung erlernte Maria, indem sie sehr langsam aß

termin sieht sie in einer TV-Reportage Maria Sanchez. Die berichtet, dass auch sie jahrelang versuchte, mit Diäten abzunehmen. Und dabei immer dicker wurde. Erst als sie in eine tiefe emotionale Krise stürzte, erkannte sie: Abnehmen würde ihr niemals gelingen, indem sie Mahlzeiten reduziert. Sondern nur, wenn Essen und Emotionen entkoppelt werden. Maria Sanchez entwickelte daraufhin ihre eigene Methode: „Sehnsucht und Hunger" – und hat damit über 30 Kilo abgenommen. Maria ist fassungslos, als sie das hört: „Sie sprach mir einfach aus der Seele. Da wurde mir mit einem Schlag klar, dass ich eine Essstörung hatte, an der keine OP und keine Diät etwas ändern kann. Sondern nur ich selbst." Maria sagt die Magen-OP ab und meldet sich zum „Sehnsucht und Hunger"-Seminar an (ab 549 Euro, siehe rechts).

„Anfangs dachte ich noch, dass ich schnell einen Kurs besuche und dann habe ich für mich einen klaren Weg." Ein Irrtum. Denn schnell soll hier gar nichts gehen: „Das Bewusstsein für den Akt des Speisens musste ich mir erst wieder antrainieren." Bei Maria Sanchez lernt sie erst mal zu entschleunigen. Nach jedem Bissen muss sie Messer und Gabel zur Seite legen und das Essen auf sich wirken lassen. „Man hat die Zeit, in sich hineinzuhorchen: Habe ich überhaupt noch Hunger? Ich verstand: Jeder Bissen, der über den Hunger hinausgeht, sorgt dafür, dass ich zunehme." Noch etwas Wichtiges hat Maria wiedergefunden: den Genuss. Der geht vielen emotionalen Essern nämlich durch die ständigen Reglementierungen verloren. „Früher habe ich beim Essen darauf geachtet, dass es in ein Abnehmkonzept passt. Ob ich es überhaupt mag, war mir egal." Um den Geschmack wieder zu erlernen, schickt Maria Sanchez ihre Teilnehmer auch gerne auf Entdeckungsreise: Sie setzt ihnen Schlafmasken auf und lässt sie dann Essen probieren. Maria hält ihre Erlebnisse in Tagebüchern fest. Sie lernt, wie viel Freude es bereiten kann ein Stück Sahnetorte mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen zu essen. Die Torte soll jetzt nicht mehr ihre negativen Gefühle unterdrücken. Jetzt ist das süße Stück ein gelegentlicher Genuss. Packt Maria plötzlich doch ein Essanfall, schreibt sie schnell ihre Gefühle und Gedanken auf. So hat sie erkannt, dass ihr eigener Leistungsgedanke häufiger Auslöser der Essanfälle ist. „Bei mir stand Leistung immer im Vordergrund. Doch je weniger ich dabei auf mein Wohlbefinden Rücksicht genommen habe, desto automatischer griff ich zum Essen." Heute gibt sie ihrem Gefühl nach, wenn sie abends Ruhe und Entspannung braucht.

> „Jahrelang verwehrte ich mir das Recht, mit mir selbst **ZUFRIEDEN** zu sein"

Maria Sanchez hat ihr die Ursache erklärt. Leistungsdruck und Essdrang sind bei Maria seit der Kindheit ganz eng miteinander verbunden. Diesen sogenannten „Glaubenssatz" gilt es jetzt Stück für Stück zu entmachten und durch positive, eigene Verknüpfungen zu ersetzen. Das braucht seine Zeit. Was jahrelang anerzogen wurde, kann man nicht in ein paar Tagen beheben. Seit vier Jahren besucht Maria Giesinger deshalb weitere Seminare, tauscht sich regelmäßig mit anderen Teilnehmern aus.

Der Weg zum Glück war nicht einfach, aber er hat sich gelohnt, und Maria hat schon viel gewonnen: ein ganz neues Bewusstsein für eigene Bedürfnisse, eine entspanntere Haltung zu ihrem Gewicht – und ihren Ehemann. Als sie ihm im Sommer 2013 das Jawort gab, hatte Maria doppelten Grund zu strahlen. Ihr großer Liebestraum hatte sich erfüllt – und sie war über 30 Kilo leichter. Stolz sagt sie: „Heute betrachte ich mich mit Liebe."

„Emotionale Esser müssen wieder lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen“

MARIA SANCHEZ, 45, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gründerin von „Sehnsucht und Hunger“ (www.sehnsuchtundhunger.de).

Frau Sanchez, Sie legen bei Ihren Seminaren sehr viel Wert darauf, dass Ihre Teilnehmer wieder lernen, auf Gefühle zu hören. Warum?
Emotionale Esser benutzen das Essen, um ihre Gefühle abzudämpfen oder zu verdrängen. Das ist aber nicht der richtige Weg. Ich helfe Betroffenen deshalb, wieder Zugang zu ihrem Innersten zu finden. Um dann im nächsten Schritt zu lernen, wie man auch ohne Essen mit diesen Emotionen klarkommt. Ich gebe den Leuten keine Pläne vor, nach denen sie essen und handeln sollen. Sondern es geht darum, die Ursache anzugehen.

Sie sprechen mit den Betroffenen sehr viel über Glaubenssätze. Was haben diese mit Essen zu tun?
Sehr viel. Unsere Glaubenssätze bekommen wir schon in den ersten Lebensjahren mit auf den Weg. Wir sind darauf konditioniert – wenn auch unbewusst. Nur ein Beispiel: Wenn eine Mutter ihr Kind immer mit einem Schokoriegel tröstet, verknüpft es Essen mit Trost. Als Erwachsener greifen wir dann bei Kummer wahrscheinlich schnell zur Schokolade. Wir sind auf Süßes als Seelentröster konditioniert.

Und sie lösen diese falsche Verknüpfung auf?
Ich helfe zu erkennen und zu erfahren: Essen ist nicht für Emotionen zuständig. Und ich versuche, meine Teilnehmer dabei zu unterstützen, ihren Essdruck als Wegweiser anzunehmen, um an den dahinter liegenden Gefühlen zu arbeiten. Viele sind zum Beispiel sehr geübt darin, die Bedürfnisse anderer Menschen über ihre eigenen zu stellen. Wird ihnen das irgendwann zu viel, kommen die Essanfälle. Ein Ziel ist es deshalb, wieder mehr auf sein Bauchgefühl zu hören: Geht es mir mit dieser Entscheidung gut? Will ich das wirklich?

Bei Ihnen gibt es weder Verbote noch Ernährungsvorgaben. Trotzdem nehmen die Teilnehmer ab.
Weil sie erkennen und erleben, dass es in Wahrheit gar nicht ums Abnehmen geht, sondern darum, sich selbst anzunehmen. Lernen sie, sich mit ihren Emotionen auseinanderzusetzen, ist das Essen nicht mehr wichtig. Je mehr wir in unseren Körper hineinspüren und uns selbst wahrnehmen, desto besser können wir einen Weg für uns finden, mit emotionalem Stress umzugehen. Und irgendwann sind wir dann so weit, sagen zu können: Ich bin gut, ich mag mich. Das emotionale Essen verliert seine Bedeutung. Es ist dann nur noch Nahrung und Genuss, kein Tröster oder Dämpfer.

MYWAY Test

WELCHER Ess-Typ bin ich?

Dieser Test hilft Ihnen herauszufinden, wie bewusst Sie essen und wie achtsam Sie mit Ihrem Körper umgehen. Zählen Sie, wie viele a-, b- und c-Antworten Sie haben. Rechts bekommen Sie Informationen und Tipps zu Ihrem ESSVERHALTEN

Wann essen Sie?

- ☐ **a.** Wenn ich ein deutliches Hungergefühl verspüre esse ich
- ☐ **b.** Nur zu meinen Essenszeiten – auch wenn ich keinen Hunger habe
- ☐ **c.** Immer wenn ich Verlangen nach Essen habe

Wie würden Sie Ihren Appetit beschreiben?

- ☐ **a.** Er steigt langsam an
- ☐ **b.** Darüber mache ich mir keine Gedanken
- ☐ **c.** Oft überfällt mich ein regelrechter Esszwang

Worauf haben Sie typischerweise Appetit?

- ☐ **a.** Ich überlege mir, was mir gerade guttut
- ☐ **b.** Das kann ich gar nicht genau sagen
- ☐ **c.** Häufig auf Süßes und Fetthaltiges

Essen Sie in stressigen Situationen?

- ☐ **a.** Nein, dann kann ich das Essen nicht genießen
- ☐ **b.** Sehr selten
- ☐ **c.** Ja, das hilft meistens

Wie essen Sie?

- ☐ **a.** Ich konzentriere mich auf mein Essen und lasse mich nicht ablenken
- ☐ **b.** Wenn meine Aufmerksamkeit bei Tisch abschweift, versuche ich sie zurück zum Teller zu lenken
- ☐ **c.** Wenn ich esse, lese ich auch nebenbei oder sehe fern

Wie viel Nahrung nehmen Sie über mehrere Tage betrachtet zu sich?

- ☐ **a.** Jeden Tag ungefähr eine konstante Menge
- ☐ **b.** Das schwankt ziemlich: von ganz kleinen bis zu großen Mengen
- ☐ **c.** Ich bin oft überrascht, wie viel es insgesamt ist

Wie fühlen Sie sich nach dem Essen?

- ☐ **a.** Ich fühle mich gut gesättigt
- ☐ **b.** Mein Bauch ist voll
- ☐ **c.** Ich könnte direkt wieder etwas essen

Welchen Effekt hat eine ausgiebige Mahlzeit bei Ihnen?

- ☐ **a.** Ich bin für die nächste Zeit satt und denke nicht mehr ans Essen
- ☐ **b.** Das kann ich nur beurteilen, wenn ich gerade viel gegessen habe
- ☐ **c.** Ein Sättigungsgefühl spüre ich kaum, wenn überhaupt, dann kenne ich nur ein kurzes Wohlbefinden

Haben Sie manchmal den Eindruck, zu viel gegessen zu haben – also mehr als Ihr Körper wirklich braucht?

- ☐ **a.** Kommt selten bis gar nicht vor
- ☐ **b.** Vielleicht beim Fernsehen oder wenn ich in Gesellschaft esse
- ☐ **c.** Ja, und dann fühle ich mich schuldig

Was denken Sie, wenn Ihnen geraten wird abzunehmen?

- ☐ **a.** Mit der richtigen Strategie sollte das zu schaffen sein, da bin ich optimistisch
- ☐ **b.** Diäten und Gewichtsprobleme interessieren mich nicht wirklich
- ☐ **c.** Ich kann es nicht mehr hören, das schaffe ich doch sowieso nicht. Das brauche ich gar nicht erst zu versuchen

Auswertung

Hier erfahren Sie, zu welchem Typ Sie tendieren oder ob Sie ein Mischtyp sind.

a.

Sie haben alles unter Kontrolle!

Sie haben Ihren Speiseplan voll im Griff. Dabei achten Sie **auf Ihre Gesundheit und essen nur, wenn Sie ein ganz normales Hungergefühl haben. Sobald Sie satt sind, hören sie auf zu essen.** Ihr Körper bekommt nur so viel, wie er wirklich braucht. Sollten Sie trotzdem einmal zu viel essen, gleicht Ihr Körper das auf natürliche Weise wieder aus.

b.

Genießen Sie, aber vorsichtig!

Mit gesunder Ernährung haben Sie sich bisher noch nicht ausführlich befasst. **Ihr Essverhalten schwankt zwischen Heißhunger, Appetit und Vernunft.** Noch stören Sie ein paar Pfunde zu viel nicht. Mit etwas mehr Achtsamkeit Ihrem Körper gegenüber können Sie Ihre Gesundheit fördern und fühlen sich bestimmt wohler.

c.

Sie sind ein emotionaler Esser!

Vorsicht! **Negative Gefühle schlagen auf die Figur.** Bei Stress, Ärger und Langeweile sind Snacks oder üppige Mahlzeiten für Sie Nervennahrung. Es muss schon eine Tafel Schokolade sein. Das sind zu viele Kalorien. **Treten Sie auf die Sättigungsbremse.** Normale Diäten helfen Ihnen nicht. Schalten Sie einen Gang zurück und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.