

Sehnsucht Hunger: Wenn Essen ein Gefühlersatz wird...

„Iss mal Kind“ ... „Essen ersetzte bei uns zu Hause das Reden und allzu gefühlsduselige Reaktionen“ ... „Als meine Eltern sich scheiden ließen, waren Süßigkeiten und Chips mein Trost“ ...

Solche Kindheitserinnerungen kommen wahrscheinlich vielen von uns bekannt vor.

Essen als Trostpflaster oder auch Belohnung ist weit verbreitet. Wir erwerben es uns in frühester Kindheit durch das Lernen am Verhaltensmuster der Eltern. Vor allem negative Empfindungen lassen den Weg zum Kühlschrank schnell kurz werden.

Laut einer Studie der Universität Würzburg zeigt etwa jeder dritte Erwachsene ein gestörtes Essverhalten, um negative Emotionen zu bewältigen. Dieses Essmuster der kulinarischen Problemlösung wird als „Comfort Eating“ oder „Emotionales Essen“ bezeichnet. Problematisch wird es allerdings, wenn Betroffene so unkontrolliert und exzessiv Nahrung in sich hineinschlingen, dass der gesamte Alltag von diesem Thema im wahrsten Sinne des Wortes „aufgefressen“ wird.

„Der Unterschied zwischen echtem und emotionalem Hunger verschwimmt.

„Vielfach wird als Reaktion auf emotionale Belastungen gegessen,“ erklärt Psychologin Kristina Herber von der Universität Würzburg. Emotionales Essen gilt nach den offiziellen Klassifikationssystemen DSM-5 oder ICD-10 nicht als eigenständige psychische Störung – „aber wir bezeichnen damit den erhöhten Leidensdruck im Zusammenhang mit dem Essen“, so Herber.

Diäten, Sportprogramme und Entspannungstechniken helfen gegen diesen Essdruck nur kurzfristig, da sie gegen die wahren Ursachen, also unbewältigte Gefühle und Sehnsüchte, nicht angehen.

„Sehnsucht und Hunger“ heißt denn auch ein neues Konzept und Buch der Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin Maria Sanchez aus Hamburg. Selbst lange Jahre eine emotionale Esserin, gibt sie nunmehr ihre Erfahrungen an Betroffene weiter. Ihr Plädoyer: Kein weiterer Druck und keine Vorgaben von außen durch Ernährungs- oder Sportpläne! Besser:

Achtsamkeitsübungen und Körperwahrnehmung helfen, die zugrunde liegenden Gefühle als Wegweiser zu erkennen.

Auf dem Weg der Selbsterkenntnis und Ursachenforschung für die Gier nach Essen ist früher oder später eine ehrliche Antwort auf die Frage möglich:

„Wonach habe ich eigentlich wirklich Hunger?“

Denn das, wofür das Essen bisher genutzt wurde, braucht Schritt für Schritt einen Ersatz. Das ist ein Weg, der zu gehen ist. Auf diese Weise können auch die überflüssigen Pfunde schwinden – und zwar nachhaltig. Maria Sanchez selbst hat auf diesem Weg 30 Kilogramm abgenommen.

MEDIZIN COMPACT-Autorin Susanne Baldauf unterhielt sich mit ihr:

MC: Die zum Jahreswechsel gefassten guten Vorsätze für Gewichtsabnahme und mehr Sport bröckeln bei vielen bereits. Stabil hingegen zeigen sich die angefütterten Pfunde auf der Waage. Was halten Sie von solchen guten Vorsätzen?

Maria Sanchez: Gar nichts, ehrlich gesagt. Denn wieder einmal stellt sich das Gefühl ein, versagt zu haben ... Und so greifen wir erst recht zum Seelen- bzw. Trostfutter.

Die meisten Übergewichtigen oder Menschen mit einem Essproblem sind nicht disziplin- oder maßlos!

Die wahren Ursachen liegen ganz woanders:

Viele Übergewichtige essen ihre Ohnmacht oder Sehnsucht weg, weil sie negativen Emotionen nicht standhalten können.

MC: In Deutschland sind nach aktuellen Studien rund 45 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen übergewichtig. Sind die meisten der stark Übergewichtigen zwangsläufig auch emotionale Esser?

MS: Ob jemand ein emotionales Essproblem hat, kann nur der Betroffene selbst sagen. Der Leidensdruck spielt hierbei die entscheidende Rolle. Es gibt übergewichtige Menschen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen. Emotionaler Hunger betrifft aber auch eine große Gruppe von Normalgewichtigen, die ständig ihre ganze Energie auf dieses Thema verwenden und kaum mehr Kraft für anderes im Leben finden.

Auch viele schlanke Menschen leiden an Ess-„Problemen“.

In meine Seminare kommen auch schlanke Menschen, deren Leben vom stetigen Druck begleitet wird, in die Konfektionsgröße S zu passen. Die dafür hungern, sich mit Diäten gängeln, Kalorien zählen, vielleicht Abführmittel nehmen, exzessiv Sport treiben etc. Hier trifft ein hoher Leidensdruck auf hohe Disziplin. Zugrunde liegt das gleiche emotionale Kernproblem wie bei einer Fettsucht.

MC: Um welches emotionale Kernproblem geht es?

MS: Die Gründe haben mit meist verdrängten Emotionen zu tun, sind aber naturgemäß sehr individuell. Essen hat die Fähigkeit, uns von einem seelischen Unwohlsein zumindest zeitweilig abzulenken, weg vom unangenehmen Körperempfinden hin zum Mund, wo wir etwas angenehm Süßes oder Salziges schmecken. Außerdem bringen wir unseren Körper dazu, in einen Verdauungsvorgang zu gehen, was ihn vom emotionalen Stresslevel runter in eine verdauungsbedingte Schwere bringt.



Maria Sanchez, Heilpraktikerin für Psychotherapie, mit eigener Praxis in Hamburg, gibt seit vielen Jahren Seminare und hält Vorträge über emotionale Essstörung und über ihr selbst entwickeltes Konzept „Sehnsucht und Hunger“. www.sehnsuchthunger.de

Essen beruhigt.

Mit anderen Worten: Wir essen emotional, weil wir mit bestimmten Gefühlen – mit emotionalem Stress – keinen anderen Umgang finden können.

Essen ist oftmals auch ein Ersatz für Liebe,

da es immer zur Stelle war und ist, wenn man es brauchte. Essen hat nicht abgelehnt oder ignoriert und keine unangenehmen Fragen gestellt.

MC: Die Frauenzeitschriften sind voll mit Themen rund um Diäten und Fitness. Deutlich übergewichtig sind in Deutschland eher die Männer. Also auch emotionale Esser beim sog. „starken Geschlecht“?

MS: Frauen sind zusätzlich durch den gesellschaftlichen Druck, der in Bezug auf das Aussehen an sie herangetragen wird, häufiger vom emotionalen Essproblem betroffen.

Der gesellschaftliche Druck „schlank und gut aussehend“ nimmt inzwischen auch bei Männern zu. →

Erschwerend kommt hinzu: Männer sollen auch heute noch stark sein, keine Schwächen zeigen und für alles eine Lösung parat haben – auch wenn ihnen innerlich ganz anders zumute ist. Dies ist sicherlich auch ein Grund, weshalb auch sie Gefühle mit Essen kompensieren. Insofern spielt beim emotionalen Essen das Geschlecht keine Rolle.

MC: Gibt es eine erbliche Vorbelastung?

MS: Auf jeden Fall gibt es ein Lernen am Modell. In meinem persönlichen Fall wurde mir das bereits in jungen Jahren vorgelebt:

**Meine eigene Mutter
betäubte negative Gefühle
immer mit Essen.**

So begann auch ich bereits mit sieben Jahren meine erste Diät und geriet in den bekannten Jojo-Effekt. Ich wog als

Jugendliche phasenweise bis zu 30 Kilogramm mehr als heute und habe mich dann kaum auf die Straße gewagt. Als ich mit 23 Jahren wegen einer Schilddrüsenerkrankung ins Krankenhaus kam, wurde mir erstmals klar, dass es mich eigentlich nach etwas ganz anderem hungerte: Ich hatte als Kind Gewalt von meinen Eltern erfahren, die ich mit Essen abzdämpfen versuchte.

MC: Wieso halten Sie nichts von Maßnahmen-Paketen aus Ernährungsplan, Sport, Entspannung und Verhaltenstherapie?

MS: Das ist wie eine Decke, die Sie über die eigentlichen Probleme ausbreiten. Bei fast allen Betroffenen helfen diese reglementierenden Maßnahmen auf Dauer nicht. Und falls sie helfen, kann bestenfalls ein Umgang mit dem Essproblem erreicht werden, aber keine Freiheit davon. Die Betroffenen bleiben in Abhängigkeit zu einem reglementierenden Plan.

**Um sich wirklich vom
Essproblem zu befreien,
braucht es eine 100%ige
Selbstbestimmung**

und nicht das Abgeben der Verantwortung an einen Plan!

MC: Sie selbst haben persönlich viele Jahre unter dem emotionalen Essensdruck gelitten, sich jedoch schlussendlich daraus befreien können. Was sind für Sie ganz persönlich die drei wichtigsten Zugewinne in Ihrem heutigen Leben ohne Essdruck?

MS:

**Freiheit,
persönliche Entfaltung
und Selbstliebe. ■**

Unser Körper ist das Tor zur Heilung – er funktioniert wie ein Kompass.

TIPPS von Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin Maria Sanchez

- 1** Vergessen Sie alle Verbote und Vorschriften, die Sie aus herkömmlichen Diät- und Ernährungsplänen, Sportempfehlungen, Entspannungsübungen oder Verhaltenstherapien kennen!
- 2** Folgen Sie den körpereigenen Prozessen, nutzen Sie den Essensdruck als Wegweiser! Denn der Körper ist im Gegensatz zum Geist immer im Jetzt. Er sagt an, was los ist, wie er sich gerade fühlt.
- 3** Setzen Sie sich mit Ihren Emotionen auseinander – anstatt diese „wegzuesen“. Hilfreich sind Fragen wie: „Wonach habe ich wirklich Hunger?“ oder „Was hilft mir de facto, wenn ich traurig bin?“
- 4** Mit Hilfe von inneren Körperübungen lässt sich das Erspüren von emotionalem Hunger und Emotionen erlernen, was neuen Handlungsspielraum bringt. Durch das Bearbeiten dieser Emotionen wird der emotionale Hunger im Laufe der Zeit immer seltener. So können die Pfunde dauerhaft purzeln.
- 5** Wichtig: Keine Verbote, keine Vorwürfe oder Verurteilungen schlechter Essgewohnheiten!

**Es gibt auch keinen inneren Schweinehund,
der uns ausbremst. Achtsamkeit sich selbst
gegenüber ist das oberste Gebot!**

- 6** Lernen Sie den Unterschied zwischen körperlichem und emotionalem Hunger erkennen!

Maria Sanchez hat in ihrer Hamburger Praxis bereits mehr als 1000 emotionale Esser behandelt und begleitet. Die Betroffenen erlernen mit ihrer Hilfestellung wirkungsvolle Übungen, wie sie mit den aufkommenden Emotionen arbeiten und diese auflösen können. Auf diese Weise kann die Kopplung von Essen und Emotion nach und nach entkoppelt werden. Diese Übungen bedürfen einer persönlichen Anleitung, da jeder Mensch individuell veranlagt ist. Deshalb gibt es diese Übungen ganz bewusst auch nicht in einem Übungsbuch.

Es geht eben nicht nur um ein paar neue Tipps, sondern um eine wirklich dauerhafte Lösung in einem Prozess.

**Auf diese Weise verschwindet der Essdruck
dauerhaft, da die dahinter liegenden emotionalen
Probleme wirkungsvoll verarbeitet werden.**