

Vorsicht, Trostessen!

Von Anne Otto, spiegelOnline vom 01.09.2019

Viele Menschen essen, um Wut, Stress oder Einsamkeit zu kompensieren. Hier lernen Sie, wie Sie sich von dieser Art des emotionalen Essens verabschieden können.

Etwa 30 Prozent aller Menschen hierzulande sind sogenannte emotionale Esser: Sie greifen zu Nahrungsmitteln, wenn sie traurig, wütend oder einfach gestresst sind. Kein Wunder, denn Essen beruhigt und entspannt allein durch die Energiezufuhr. Leider ist dieser Effekt nur kurzfristig - und der langfristige Effekt ist häufig, dass emotionale Esser zu viel füttern oder auch oft zu ungesunder Trostnahrung wie Eis, Chips oder Kuchen greifen.

Iss dich glücklich

Wie die richtige Ernährung Körper und Seele stärkt

Emotionales Essen ist daher nicht nur ein Hauptgrund für Übergewicht, sondern auch dafür, dass Menschen essen, obwohl sie keinen Hunger haben. In dieser Woche geht es deshalb darum, sich für die Mechanismen des emotionalen Essens zu sensibilisieren und den Drang, bei Frust, Stress und Angst zu Nahrungsmitteln zu greifen, besser zu verstehen.

Die Übungen sind wieder in zwei Teile geteilt. Zuerst geht es noch einmal um Reflexion und Selbstbeobachtung. Im zweiten Teil lernen Sie konkrete "Notfallübungen", die Sie einsetzen können, wenn Sie der Drang zum Essen zwischen den Mahlzeiten oder in einer emotionalen Zwangslage überkommt. Also los:

Checkliste: Emotionale Essmomente aufspüren

Sie beschäftigen sich jetzt schon seit zwei Wochen mit dem Thema Essgewohnheiten und versuchen sich bewusst zu machen, wie und warum Sie in bestimmten Situationen essen. Überlegen Sie mit Blick auf Ihre ganz persönlichen Essgewohnheiten nun genau, in welchen Situationen Sie gelegentlich oder immer wieder aus emotionalen Gründen zu Nahrungsmitteln greifen. Als Unterstützung geben wir Ihnen dazu eine Liste mit verschiedenen typischen emotionalen Essmomenten. Lesen Sie diese Checkliste genau durch und entscheiden Sie, welche Auslöser in Ihrem Essalltag relevant sind:

Ich esse, wenn ich eine schlechte Nachricht erhalten habe oder das Gefühl habe, dass die Welt sich gegen mich verschworen hat.

Bei der Arbeit, wenn es stressig wird, greife ich oft zu Snacks und Süßigkeiten.

Abends, wenn ich mich langweile oder nicht abschalten kann, esse ich meist noch etwas, das vom Abendessen übrig ist oder knabbere irgendwelche Süßigkeiten oder Snacks.

Wenn ich wütend oder aufgebracht bin, greife ich nach irgendwas Essbarem, das herumliegt.

Wenn ich mit Freunden zusammen oder bei Feiern bin, esse (und trinke) ich viel mehr, als mir guttut.

Immer, wenn ich einen stressigen Tag habe, beispielsweise, wenn eine Prüfung, eine Präsentation oder ein schwieriges Gespräch ansteht, esse ich oft zwischendurch oder bei den Mahlzeiten mehr.

Haben Sie Ihr emotionales Essverhalten in dieser Liste wiedergefunden? Wenn solche Momente nur selten in Ihrem Leben auftauchen, sind Sie wahrscheinlich kein ausgeprägter emotionaler Esser. Wenn Sie aber beim Ausfüllen der Checkliste feststellen, dass in Ihrem Alltag immer wieder Situationen dieser Art auftauchen und Sie sich damit unwohl fühlen, dann könnte dies ein wichtiger Ansatzpunkt sein, um Ihr emotionales Essverhalten ein wenig zu verändern.

Die Übung für diese Woche gibt Ihnen das nötige Handwerkszeug mit, um sich in emotionalen Situationen statt mit Essen mit anderen Strategien zu entspannen. Die US-Psychologin Susan Albers nennt solche Techniken "Selbstberuhigungsmethoden". Man kann sie immer einsetzen, wenn man in einer ängstlichen, wütenden oder gestressten Verfassung ist und schon merkt, dass man kurz davor ist, heißhungrig zu irgendetwas Essbarem zu greifen.

Wir geben Ihnen wieder zwei kurze Übungen zur Auswahl: Eine ist eher eine körperliche Entspannungsübung, die andere eine kurze emotionale Auseinandersetzung mit dem, was gerade los ist. Probieren Sie beide Techniken aus und setzen Sie die, die Sie besser finden, in dieser Woche ein, sooft es geht.

Übung eins: Zur Ruhe kommen

Stehen Sie oder sitzen Sie ruhig auf einem Stuhl. Entspannen Sie Nacken und Schultern, indem Sie diese senken. Atmen Sie nun langsam durch die Nase ein, und zählen Sie bis drei, bevor Sie ausatmen. Tun Sie so, als ob Sie pfeifen wollten und atmen Sie durch die gespitzten Lippen nach und nach ganz natürlich aus. Stellen Sie sich vor, Seifenblasen zu machen. Wiederholen Sie dann die langsame Einatmung durch die Nase. Setzen Sie die Übung zwei bis drei Minuten fort. Sie werden merken, dass danach oft der Impuls, etwas zu essen, verschwunden ist.

Übung zwei: Was ist los?

Schreiben Sie in ein Tagebuch ein paar Sätze über Ihre aktuellen Gefühle. Stellen Sie sich die Frage, was eigentlich los ist, beschreiben Sie auch Gefühle von Traurigkeit oder Wut, erklären Sie so detailliert wie möglich, warum Sie wütend oder traurig sind. Wenn Sie den Grund nicht finden, schreiben Sie auch das. Notieren Sie etwa fünf bis zehn Sätze. Sie werden auch bei dieser Übung merken, dass der Ess-Impuls nach dem Schreiben schwächer geworden ist.

Wichtig: Wenn Sie in dieser Einheit feststellen, dass Sie kein emotionaler Esser sind, freuen Sie sich - und üben Sie in dieser Woche einfach noch einmal ein bisschen die Achtsamkeitsmeditationen aus der vergangenen Woche.