

Tischer

# BRAUCHT DIE SEELE APFEL- STRUDEL?

GEFÜHLE ESSEN MIT –  
WIE MAN SCHLANK UND  
GLÜCKLICH WIRD



Bildrechte Autorenfoto: Peter Hofmann  
Bildrechte Umschlag: © fabrice rousselot – Fotolia.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorin ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorin wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autorin sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an [verlag@goldegg-verlag.at](mailto:verlag@goldegg-verlag.at).

ISBN Print: 978-3-902729-47-7  
ISBN E-Book: 978-3-902729-48-4

© 2011 Goldegg Verlag GmbH, Wien  
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien  
Telefon: +43 (0) 1 5054376-0  
E-Mail: [office@goldegg-verlag.com](mailto:office@goldegg-verlag.com)  
<http://www.goldegg-verlag.com>  
Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien  
Druck: CPI Moravia Books

## Vorwort

Vor ungefähr zehn Jahren habe ich mir im Fernsehen eine Talkshow angesehen, das Thema der Sendung lautete „Essen und Abnehmen“. Unter den Gästen war eine ziemlich dicke Dame, die von ihrem Essverhalten erzählt hat. Ich weiß nicht mehr genau, was sie alles gesagt hat, aber ein spezieller Satz blieb in meinen Gedanken hängen und hallt noch heute nach. Sie meinte, dass Apfelstrudel das Allerbeste wäre – besonders dann, wenn er mit viel Schlagobers serviert wird. Apfelstrudel sei ihr ganz wichtig, sie bräuchte ihn für ihre Seele, damit diese glücklich ist.

Auch ich liebe Apfelstrudel. Besonders gern habe ich ihn, wenn er warm serviert wird, mit Vanillesauce. Hin und wieder gönne ich mir ein Stück dieser Köstlichkeit. Ich backe ihn selbst und genieße ihn zusammen mit lieben Freunden zum Kaffee. Er schmeckt mir sehr, aber meine Seele kann ich damit nicht nähren.

Essen macht unsere Seele nicht satt. Was sie braucht, sind hingegen schöne Erfahrungen und Farben, inspirierende Bilder und viel Liebe. Ich habe im Laufe meines Lebens gelernt, den Hunger nach Nahrungsmitteln vom Hunger nach anderen Dingen zu unterscheiden. Denn lange Zeit habe ich Emotionen mit Essen hinuntergeschluckt, damit ich Unangenehmes nicht spüren musste und damit ich meine Traurigkeit und meinen Schmerz wegessen und damit auch wegsperren konnte.

Heute genieße ich das Essen wieder und ich kann auch meine Gefühle wieder zulassen und spüren. In diesem Buch möchte ich in klar verständlichen Schritten erklären, wie sich eine gesunde Einstellung zum Essen entwickeln kann, ohne dass man dabei den Genuss verliert. Außerdem zeige ich, wie man wieder Zugang zu den eigenen Gefühlen finden und diese frei fließen lassen kann.

Ihre Seele wird aufhören zu hungern und wieder satt werden – auch ohne Apfelstrudel.

Alle Geschichten und Erlebnisse, die ich in diesem Buch erzähle, beruhen auf wahren Tatsachen. Um die Privatsphäre der beteiligten Personen zu schützen, habe ich deren Namen geändert.

*Martina Tischer*

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort.....	7
<b>I.</b>	<b>Problemkind Hunger</b> .....	<b>11</b>
	Meine Geschichte .....	11
	Hunger genau betrachtet .....	18
	Wie hungrig sind Sie? – Die Hungerskala .....	22
	Warum wir essen .....	26
	Sind Sie wirklich hungrig? .....	32
	Erkunden Sie Ihr Essverhalten .....	35
	Schließen Sie Frieden mit dem Hunger.....	39
<b>II.</b>	<b>Lust und Frust am Essen</b> .....	<b>43</b>
	Sinn und Unsinn von Diäten.....	43
	Das Ende der Diätmentalität .....	51
	Was ist wirklich gesund?.....	58
	Von der Angst, das Falsche zu essen .....	62
	Karotten oder Schokolade?.....	66
	Erdbeeren im Winter .....	69
	Der sprechende Körper.....	72
<b>III.</b>	<b>Hauptsache Genuss</b> .....	<b>79</b>
	Genuss beginnt beim Einkaufen.....	79
	Genussfortsetzung beim Zubereiten.....	83
	Bewirten Sie sich wie eine Königin.....	86
	Nehmen Sie sich Zeit.....	89
	Die Kunst der Achtsamkeit .....	92
	Genießen Sie mit allen Sinnen.....	95
	Schlechtes Gewissen macht dick .....	99
<b>IV.</b>	<b>Essen und satt werden</b> .....	<b>103</b>
	Die Sättigungsskala .....	103
	Satt sein ist genug.....	107
	Drücken Sie die STOPP-Taste .....	109
	Selbstsabotage .....	113
	Sucht: Die Unfähigkeit, Maß zu halten .....	116

	Entwickeln Sie ein neues Essverhalten .....	119
	Wieder zu viel gegessen ... ..	123
<b>V.</b>	<b>Die Macht der Gefühle</b> .....	129
	Gefühle sind wie Seifenblasen.....	129
	Ich bin so traurig – Essen als Trostpflaster .....	134
	Offenheit gegenüber Gefühlen .....	138
	Das Loch im Herzen stopfen .....	141
	Aber es tut so weh!.....	145
	Und was nun? Erste Hilfe und Alternativen.....	150
	Ersatzdroge Schreiben .....	153
<b>VI.</b>	<b>Der Kampf mit dem Körper</b> .....	157
	Der Körper: Kriegsschauplatz oder Blumen- garten? .....	157
	Wahre Schönheit kommt von innen – oder?.....	160
	Der innere Kritiker .....	163
	Schlank und sexy: die ultimative Glücksformel?	167
	Lieben Sie, was ist! .....	171
	Bewegung: Spüren Sie sich wieder .....	174
	Haben Sie Spaß am Leben?.....	178
<b>VII.</b>	<b>Vom Nähren der Seele</b> .....	183
	Endlich frei: Entlasten Sie das Essen .....	183
	Sofort glücklich!.....	186
	Bilder – die Nahrung der Seele.....	190
	Atem – die Verbindung zur Seele .....	194
	Die Wunder des Alltags .....	197
	Im Augenblick ist alles gut.....	200
	Nur die Liebe zählt.....	205
<b>VIII.</b>	<b>Nachwort</b> .....	209
<b>IX.</b>	<b>Anhang</b> .....	211
	Danksagung .....	211
	Über die Autorin .....	213
	Literatur .....	214

# I. Problemkind Hunger

## Meine Geschichte

Ich kann mich noch sehr gut an den Tag erinnern, als ich Essen zum ersten Mal dazu benutzt habe, mich nicht spüren zu müssen. Es war September, ich war 17 Jahre alt und gerade von meinem dreimonatigen Schulpraktikum im Salzkammergut zu meiner Familie nach Hause zurückgekehrt.

Ich hatte einen herrlichen Sommer hinter mir. Gemeinsam mit meiner Freundin Britta arbeitete ich als Serviererin in einem gut besuchten Restaurant. Nach unserem Dienst schwammen wir im nahe gelegenen See, abends gingen wir aus, lernten Jungs kennen und feierten Partys. Wir genossen die Zeit, waren sorglos und unbeschwert. Wir amüsierten uns prächtig und unsere Tage waren angefüllt mit Lachen und Spaß.

Nach dem Praktikum war ich wieder zu Hause, in meinem kleinen und ruhigen Heimatdorf, in dem wir auch ziemlich abgeschieden wohnten. Meine Schulfreundinnen wohnten zu weit entfernt, sodass ich sie nie besuchen konnte. Ich war weit weg von meinen neuen Freunden und stattdessen bei meinen Eltern, die mich nicht verstanden und die scheinbar nicht an meinem Leben interessiert waren. Für sie gab es andere wichtige Dinge zu tun: sich um meine noch sehr kleinen Geschwister zu kümmern und das normale Landleben aufrechtzuerhalten.

Wenn ich mich heute an diese Zeit zurückerinnere, sehe

und bewerte ich natürlich alles ganz anders. Meine Eltern taten immer ihr Bestes, um meinen fünf Geschwistern und mir ein geborgenes Heim zu schaffen und uns alle Möglichkeiten zu bieten, das Beste aus unserem Leben zu machen. Ich hatte eine wunderschöne Kindheit, ich liebe meine Eltern und alle meine Geschwister. Jeder von uns hat seine Herausforderungen und seine Geschichte, trotzdem ist jeder von uns einzigartig und auf seine ganz besondere Weise liebenswert. Ich könnte mir keine bessere Familie vorstellen.

Doch damals, mit meinen 17 Jahren, war ich mitten im Prozess des Erwachsenwerdens und sah das etwas anders. Zu jener Zeit war überhaupt alles anders: Mein Drang nach Lebenserfahrung zwang mich dazu, die geschützte Welt des Elternhauses zu verlassen. Ich rebellierte, weil ich mit dieser Normalität nichts zu tun haben wollte. Ich war wild und ungestüm und wollte wieder Partys feiern. Ich vermisste das spannende Leben, das ich im Sommer geführt hatte, sehr. Dort war ich beachtet und anerkannt worden, hier kümmerte es jedoch niemanden, was ich wirklich dachte. Meine Sehnsucht danach, ein aufregendes Leben zu führen, interessierte weder meine Eltern noch meine kleinen Geschwister (die mit ihren paar Jahren auch noch viel zu jung dafür waren). Meine älteren Geschwister waren bereits von unserem Zuhause ausgezogen und machten ihre eigenen Erfahrungen. Ich war mit mir alleine.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich eines Tages in meinem Bademantel am Herd gestanden bin und das Frühstück für mich zubereiten wollte. Es waren Spiegeleier. Meine Großmutter kam in die Küche und meinte, als sie mich von hinten betrachtete: „Dein Hinterteil ist auch ganz schön dick geworden.“ Ich war geschockt. Ich war gekränkt. Ich war ein ganz normaler, schlanker Teenager und mein Körper hatte sich in den drei Monaten des Praktikums nicht verändert. Ich wusste, dass ich so viel wog wie vorher, denn



ich hatte nach meiner Rückkehr mein Gewicht überprüft und auch meine Hosen passten genauso gut wie zuvor.

Aber dieser eine Satz, eher lustig und ganz und gar nicht böse von meiner Großmutter gemeint, löste etwas in mir aus. Aufgestaute Frustration und Unzufriedenheit kamen an die Oberfläche. Der Schmerz der Kränkung stieg in mir auf. Warum durfte ich nicht so sein, wie ich war? Niemand hatte das Recht, mich zu kritisieren, weder meinen Körper noch mein Wesen! War ich nicht in Ordnung, so wie ich war? Anscheinend nicht! Ich hatte einen dicken Hintern und war nicht schlank genug. Ich war nicht schön genug und nicht gut genug. Denn sonst würden mich meine Eltern lieben und mich verstehen und auch meine Großmutter würde mich nicht kritisieren. Ich war nicht liebenswert, denn wenn ich es gewesen wäre, hätten mir meine Eltern mehr Aufmerksamkeit geschenkt, mir zugehört, mich ermutigt und in der schwierigen Phase des Erwachsenwerdens unterstützt. Meine Gedanken drehten sich im Kreis, gingen wild kreuz und quer und für einen kurzen Moment hörte ich diese Schreie nach Hilfe aus meinem tiefsten Inneren. Ich wollte sie aber nicht hören. Ich verschloss mein Herz mit gespielter Gleichgültigkeit, ließ die Spiegeleier auf meinen Teller rutschen und begann zu essen.

In meinem Herz blieb der folgende Satz hängen und arbeitete unbewusst weiter: „Ich bin nicht liebenswert und ich bin nicht gut genug.“ Diese Überzeugung, tief in meinem Inneren vergraben, prägte die Erfahrungen der darauffolgenden fünfzehn Jahre. Auf der Suche nach Liebe und auf der Suche nach Bestätigung wurde das Essen zu meinem Verbündeten, mein Körper hingegen zum Feind.

Gewicht war in unserer Familie eigentlich nie ein großes Thema gewesen, dachte ich damals jedenfalls. Es wurde einfach nicht darüber gesprochen, genauso wenig, wie über Gefühle oder unangenehme Themen gesprochen wurde.

Auch Körperlichkeit war tabu, genauso wie Sexualität. Wenn ich heute an meine Kindheit denke, ist mir bewusst, dass Schlanksein in meinem Elternhaus sehr wohl eine Rolle spielte, wenn auch unbewusst. Meine Mutter war eine wunderschöne Frau mit weiblichen Rundungen und kritisierte ständig ihr Gewicht. „Ich bin zu dick“, sagte sie und zeigte sich daher auch nicht gerne im Badeanzug. Ich sah sie nie viel essen. Für meine Mutter war es wichtig, die Familie mit Essen zu versorgen und gut für uns zu kochen. Es war ihre Art, uns ihre Liebe zu zeigen. Mein Vater, er war sehr schlank gebaut und nie der Typ für Übergewicht, sprach gelegentlich abfällig über Menschen, die zur Fülle neigten und zugenommen hatten. „Wie die aussieht“, kommentierte er oft zynisch das Aussehen anderer Frauen.

Nach der für mich so kränkenden Aussage meiner Großmutter aß ich in den nächsten zwei Wochen jeden Tag so viel, dass ich mich permanent angestopft fühlte. Ich aß nicht, weil ich hungrig war. Ich fühlte mich schlecht und Essen verschaffte mir ein kurzfristiges Wohlfühlgefühl. Ich wünschte mir so sehr mich wieder gut zu fühlen und griff, wie wenn mich etwas dazu zwingen würde, ständig zum Essen. Ich aß, weil ich dem Sommer nachtrauerte, weil mich das Leben anödete, weil ich die Partys vermisste, weil kein einziger Junge da war, der mich süß fand, weil mich keiner verstand und mich keiner beachtete. Ganz tief in mir drinnen war mir durchaus bewusst, dass auch das permanente Essen mir nicht all das geben konnte, aber wenn dieser kleine Gedanke es kurz wagte, sich blicken zu lassen, schob ich ihn sofort wieder weg. Ich konnte nicht anders. Ich wollte nicht anders und erst recht wollte ich darüber auch gar nicht nachdenken. Sobald ich aß, stellte sich ein wohliges Gefühl ein, dann war mir für einen Augenblick alles andere egal. Mein Denken setzte aus und ich spürte mich nicht mehr.

Wenn ich heute zurückblicke, erkenne ich ganz deutlich

die negative Spirale, in der ich mich befand. Hätte ich aufgehört zu essen, hätte ich mich entsetzlich alleine und verloren gefühlt – und das hätte sehr weh getan. Ich wollte diesen Schmerz nicht fühlen und hätte ihn wahrscheinlich auch gar nicht ausgehalten. Ich wollte nicht spüren, dass ich nicht mehr hineinpasste in dieses kleinkarierte Landleben. Ich wollte nicht spüren, dass ich anders war und anders dachte als meine Familie. Also habe ich gegessen. Innerhalb von zwei Wochen hatte ich ganze 5 kg zugenommen, wodurch ich mich in meinem Körper schrecklich unwohl fühlte.

Nach diesen zwei furchtbaren Wochen fuhr ich mit meinen beiden Schulfreundinnen Marianne und Britta für eine Woche nach Italien, um dort zu zelten. Endlich konnte ich dem langweiligen Leben entkommen und wieder Spaß haben! Auf dem Campingplatz in Rimini lernten wir drei italienische Jungs in unserem Alter kennen. Wie praktisch – einer für jede von uns! Der mir zuge dachte Typ hieß Paolo. Er war lang und schlaksig und hatte viele dunkle Haare, die ihm wirr vom Kopf standen. Ich fand ihn nicht besonders umwerfend. Ihm schien es da allerdings anders zu gehen, er startete zahllose plumpe und unbeholfene Annäherungsversuche. Ich war aber einfach nicht in ihn verliebt, wehrte seine Küsse ab und weigerte mich mit ihm zu schlafen. Warum sollte ich auch? Nur weil er Italiener war und ich auf Urlaub? Warum konnte ich nicht einfach nur mit ihm plaudern? Paolo fühlte sich durch mein Verhalten sichtlich in seinem Stolz verletzt und sprach für den Rest der Woche kein Wort mehr mit mir. Was für ein Desaster, nun hatte ich niemanden mehr!

Marianne und Britta hatten hingegen Glück, beide waren in ihre Italiener verschossen und amüsierten sich mit ihnen. Paolo hatte sich am Campingplatz mit anderen Mädchen befreundet und war tagsüber die meiste Zeit nicht

zu sehen. Neben den beiden Paaren war ich jetzt das fünfte Rad am Wagen und wieder einmal gehörte ich nicht dazu. Ich versuchte mir nicht anmerken zu lassen, wie alleine ich mich fühlte und wie sehr es mich verletzte, dass Paolo mich bei den gemeinsamen Mahlzeiten total ignorierte. Er tat so, als würde ich nun überhaupt nicht mehr existieren. Ich fand ihn zwar nicht besonders attraktiv, aber dennoch verletzte es mich, dass dies offenbar nun auf Gegenseitigkeit beruhte und er sich nicht trotzdem weiter um mich bemühte. Nach außen hin gab ich mich witzig und gut gelaunt, aber tief in mir drinnen litt ich furchtbar. Es sollte jedoch keiner sehen, wie schlecht ich mich fühlte. „Du bist ganz einfach zu dick“, dachte ich mir. „Warum sollte ein Junge überhaupt mit dir reden? Du hast 5 kg zugenommen, du bist nicht mehr attraktiv!“, setzte ich nach. Ich hatte mich von Anfang an nicht wohl gefühlt in meinem Bikini und jetzt hatte ich die Bestätigung: Mit dieser Figur war es kein Wunder, dass ich nicht gemocht wurde.

Es ist wohl kein Wunder, dass mein Verhältnis zu italienischen Männern bis heute etwas zwiespältig ist. Ich hatte die Erfahrung gemacht, abgewiesen zu werden, und hatte das auf mein Gewicht bezogen. Was heute wie ein unüberlegter Fehlschluss klingt, schien mir damals absolut plausibel. Aber ich konnte es ja auch nicht besser wissen. Damals war ich 17, tief verunsichert, mit wenig Selbstbewusstsein und noch weniger Lebenserfahrung. Meine enttäuschten Gefühle taten ihr Übriges dazu und verhinderten eine objektive Sicht auf das Geschehene.

Kaum war ich aus dem Urlaub zurück, begann auch schon das neue Schuljahr. Ich nahm mir fest vor meine fünf Frustkilos wieder abzunehmen. Ich versuchte wenig zu essen: Morgens ließ ich das Frühstück weg und aß mein Jausenbrot erst so spät wie möglich. Wenn ich am Nachmittag von der Schule heimkam, nahm ich mir nur eine Kleinigkeit vom Essen, das meine Mutter für mich warmgehalten hatte. Ein

bisschen Suppe oder etwas gedünstetes Gemüse, je nachdem, was es gab. Das Abendessen ließ ich dann ganz ausfallen. Oft hungerte ich und aß tagsüber überhaupt nichts. Der Hunger schlug aber zurück und wenn ich es dann abends nicht mehr aushielt und mein Körper meinen Willen bezwungen hatte, aß ich, bis mir schlecht war. Dann verdrückte ich die Reste vom warmen Mittagessen, schnitt mindestens drei dicke Scheiben Brot vom Laib und belegte sie reichlich mit Wurst und Käse. Als Abschluss musste dann noch ein großes Stück Kuchen oder einige Rippen Schokolade herhalten. Danach war ich wirklich angestopft und schwor mir nie wieder so viel zu essen. Am nächsten Tag hungerte ich natürlich wieder bis zum Abend (die Sünden vom Vorabend mussten ja wieder weggehungert werden) – und der Kreislauf begann von Neuem. Ich wog mich täglich, zeichnete jedes Gramm an gewonnenem und verlorenem Gewicht auf. Ständig hatte ich die Zahl auf der Waage in meinem Kopf, sie bestimmte darüber, ob ich mich am jeweiligen Tag gut oder schlecht fühlte. Ich verlor mein natürliches Empfinden von Hunger und Sättigkeit, denn ich aß entweder so lange nichts, bis ich ausgehungert war, oder ich stopfte mich voll. Zwischendurch gab es auch gute Tage. Dann schaffte ich es, normal zu essen und rechtzeitig aufzuhören. Aber sobald unangenehme Gefühle in mir hochkamen, griff ich wieder nach etwas Essbarem. Ich konnte nicht mehr unterscheiden, ob ich wirklichen Hunger hatte oder ob es „Hunger“ war, der durch meine Emotionen ausgelöst wurde. Irgendwie wurden alle Gefühle mehr und mehr vom Essen überdeckt. Wann immer ich hungrig oder frustriert oder traurig war, holte ich mir Kuchen oder eine Handvoll Kekse aus der Speisekammer. Dort gab es übrigens immer genug davon, ich konnte also aus dem Vollen schöpfen. Ich ging dann mit meinen dort gesammelten Schätzen auf mein Zimmer und legte mich aufs Bett. Während ich mit der süßen Ladung zuerst meinen

Hunger und dann mein Chaos der Gefühle vorübergehend beruhigte, träumte ich von einem aufregenden Leben, in dem ich schlank war, ein Leben, in dem ich beachtet und anerkannt wurde.

## **Hunger genau betrachtet**

Hunger ist lebensnotwendig und daher auch ein sehr starker Trieb, der die ausreichende Versorgung mit Nahrung gewährleisten soll. Hunger macht sich als intensive Empfindung bemerkbar, er fühlt sich an wie eine quälende Leere im Magen, die sich unerträglich ausbreitet. Den biologischen Mechanismus des Hungers kann man sich, etwas vereinfacht, so vorstellen: In unserem Gehirn befindet sich eine Kommandozentrale, das Hunger- und Sättigungszentrum. Diese Zentrale empfängt Signale vom Körper, die von Botenstoffen, den sogenannten Neurotransmittern, übertragen werden. In dieser Zentrale wird also der Hunger gemeldet und anschließend auch die Sättigung.

Wenn wir essen, wird die Nahrung im Körper aufgespalten. Die dabei entstehenden Glukosemoleküle werden über den Darm ins Blut aufgenommen und von dort aus zur Energiegewinnung in die Zellen weitertransportiert. Wir brauchen Energie, um zu leben, um zu atmen und um uns zu bewegen, sowie für alle komplexen Stoffwechselforgänge: für das Schlagen des Herzens, für den Umbau und die Erneuerung der Zellen und für die Verdauung. Wir brauchen aber auch Energie, um zu denken und zu fühlen, um zu träumen und unseren Körper kontrollieren zu können.

Im Vergleich zu seiner Größe braucht unser Gehirn sehr viel Energie, nämlich 130 g Glukose pro Tag. Das entspricht

in etwa einer kleinen Tasse Haushaltszucker, was ja doch eine ganze Menge ist. Das Gehirn entscheidet auch, wohin die im Blut befindliche Glukose transportiert wird. Dabei versorgt es zuerst sich selbst und erst wenn es selbst genug Energie geliefert bekommen hat, wird das Speichergewebe – also das Muskel- und Fettgewebe – versorgt. Dieser Mechanismus erklärt auch, warum wir nach einer Prüfung oder nach konzentriertem Arbeiten Hunger verspüren. Die Glukose im Blut ist aufgebraucht und das Gehirn fordert Nachschub an, um seinen Energiebedarf unmittelbar decken zu können. Das Hungerzentrum wird aktiviert und Hungergefühl entsteht, es wird signalisiert, dass sofort gegessen werden soll.

Fazit: Letztendlich bestimmt also unser Gehirn über unseren Hunger.

Ein gesunder Körper strebt immer nach Harmonie, sowohl auf der metabolischen Ebene – also der Ebene des Stoffwechsels – als auch auf der emotionalen Ebene. So können eine ungesunde Lebensweise, Stress und andere Faktoren dazu führen, dass es zu Störungen der Energiebeschaffung im Gehirn kommt. Das an sich sehr ausgeklügelte System gerät durcheinander und falsche Signale werden gesendet. Auf die dadurch entstehenden Probleme werde ich in den folgenden Kapiteln noch näher eingehen.

Dass wir essen müssen, um leben zu können, ist mit Sicherheit kein Geheimnis. Unser Hunger teilt uns dazu ganz vehement mit, wann es Zeit dafür ist, etwas zu essen. So sollte es jedenfalls sein. Wir sollten essen, wenn wir hungrig sind – das klingt ja recht einfach. Ist es das aber auch? Eigentlich schon, aber um zu essen, wenn wir hungrig sind, müssen wir zuerst einmal wissen, wann wir hungrig sind und wie sich echter Hunger zeigt.

Viele Menschen haben vergessen, wie sich richtiger körperlicher Hunger anfühlt, oder verlernt ihn überhaupt zuzulassen und daher auch wahrnehmen zu können. Viele

verwechseln ihn mit Appetit oder mit der Lust zu essen. Manche denken, dass sie, wenn etwas Essbares vor ihnen steht und sie den Impuls verspüren, danach zu greifen, tatsächlich hungrig sind. Das ist allerdings definitiv kein physischer Hunger. Meist passiert das dann, wenn man sich unwohl fühlt oder das Verlangen hat, etwas zu beißen. Viele sind schlichtweg müde oder durstig oder gestresst und deuten das als ein Zeichen dafür, dass sie etwas essen sollten. Wenn wir Appetit auf etwas haben, sind wir wählerisch und wollen etwas Bestimmtes essen, weil wir uns nach dem Geschmackserlebnis sehnen. Appetit zu haben heißt aber nicht, hungrig zu sein. Denn Lust auf Essen können wir jederzeit bekommen, der Drang, dann etwas zu essen, kann aber auch hier sehr stark sein. Die Unterscheidung zwischen dem tatsächlichen Hunger und der Lust, etwas zu essen, ist daher oft nicht einfach zu erkennen. Aber all das ist auch nicht der Hunger, den ich meine, der physische Hunger, auf den wir im Idealfall warten sollten, bevor wir Nahrung zu uns nehmen.

Es gibt viele Anzeichen dafür, wie sich Hunger bemerkbar machen kann. Manchmal merkt man ein leichtes Knurren und Grummeln im Magen, vielleicht auch ab und zu einen leichten Druck im Kopf. Manche Menschen bekommen Kopfschmerzen, werden zitterig oder ihnen wird etwas flau im Magen. Andere bekommen schlechte Laune, reagieren feindselig auf ihre Mitmenschen und werden mitunter sogar aggressiv. Bei mir macht sich der Hunger durch ein unangenehmes Ziehen in der Speiseröhre und durch einen leichten Druck am Gaumen bemerkbar. Wenn bei mir der Magen knurrt, dann ist es höchste Zeit, etwas zu essen.

Je nachdem, wie viel wir essen, kommt der Hunger in gewissen Abständen früher oder später wieder. Essen wir eine kleine Portion, werden wir wahrscheinlich nach ungefähr drei bis vier Stunden wieder hungrig. Ist die Portion groß,



kann es oft viel länger dauern, bis sich der Hunger wieder meldet. Welchen Rhythmus wir bezüglich der Mahlzeiten haben, ist sehr verschieden und auch von Gewohnheiten abhängig. Mein Körper verlangt zum Beispiel spätestens vier Stunden nach einer Mahlzeit erneut nach Nahrung. Deshalb habe ich nun auch immer, wenn ich unterwegs bin, etwas Essbares in meiner Tasche, beispielsweise einen Apfel, eine Banane oder ein paar Nüsse. Denn wenn der Hunger bei mir zu stark wird, werde ich nervös, fahrig und unruhig. Esse ich dann innerhalb von 30 Minuten nichts, wird mein Hunger zu Heißhunger und Heißhunger ist nie gut. Er signalisiert einen akuten Glukosemangel im Blut und löst dadurch einen starken körperlichen Drang aus, etwas zu essen. Heißhunger ist schwer zu kontrollieren und noch schwieriger ist es, ihn zu stillen. In so einem Zustand isst man dann das, was „gerade bei der Hand“ ist. Oft sind das Lebensmittel, die uns nicht so gut tun und die wir in dieser Menge sonst nicht essen würden. Eine Tafel Schokolade ist bei Heißhunger zum Beispiel schnell verdrückt – wobei dieser damit meist noch immer nicht gestillt ist.

Haben Sie Ihren Hunger schon einmal genau betrachtet? Haben Sie beobachtet, wie er beginnt sich ganz leise zu melden und dann langsam immer fordernder wird? Wissen Sie, in welchen Abständen Sie hungrig werden? Vielleicht möchten Sie Ihren Hunger einmal genau erforschen und herausfinden, wie er sich anspürt. Nehmen Sie sich das nächste Mal, wenn Sie erahnen, dass Sie hungrig werden, fünf Minuten Zeit. Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich, indem Sie einen langen und bewussten Atemzug nehmen. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Hunger. Versuchen Sie die folgenden Fragen für sich zu beantworten: Wie sieht Ihr Hunger aus? In welchem Körperteil können Sie ihn spüren? Wie macht er sich bemerkbar? Können Sie weitere

Veränderungen wahrnehmen? Wie fühlen Sie sich dabei (empfindlich, ein bisschen unrund oder sogar leicht gereizt)?

Es ist Ihr Hunger, der sich bemerkbar macht. Spüren Sie ihn ganz bewusst und atmen Sie in ihn hinein. Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie auf, wie sich Ihr Hunger anfühlt – und dann essen Sie etwas.

Wenn Sie sich ein paar Mal in der Art mit Ihrem Hunger oder Appetit auseinandergesetzt haben, können Sie in Zukunft immer besser unterscheiden, ob Sie wirklichen physischen Hunger empfinden oder ob Sie einfach nur etwas essen möchten. Es ist anfangs sicher nicht einfach und auch der Körper kann Sie in die Irre führen, doch mit ein bisschen Übung werden Sie immer besser Ihren Hunger spüren und damit Ihre körperlichen Bedürfnisse besser erkennen können.

## **Wie hungrig sind Sie? – Die Hungerskala**

Wenn Sie herausgefunden haben, wie sich Ihr Hunger anspürt, dann können Sie den nächsten Schritt machen. Hunger ist nämlich nicht gleich Hunger. Sie können nur ein bisschen hungrig sein und mit einem Stück Brot wieder satt werden oder Sie können so richtig heißhungrig sein und das Gefühl haben, die ganze Welt aufessen zu müssen (und dann noch immer nicht satt genug zu sein). Als Orientierungshilfe lege ich Ihnen die nachfolgend beschriebene Hungerskala ans Herz, die ich von der Amerikanerin Linda Spangle, einer Expertin in Bezug auf Gewichtsmanagement, übernommen habe und die ich sehr gerne für meine Klienten und mich verwende. Natürlich gibt es nicht wirklich diese klar von-

einander getrennten Stufen, denn Hunger ist linear ansteigend. Dennoch sind diese Phasen des Hungers eine gute Orientierungshilfe bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Hungerempfinden.

### *Hungerskala*

- o neutral, weder hungrig noch voll gegessen
- 1 ein bisschen hungrig
- 2 sehr hungrig
- 3 ausgehungert, Heißhunger

**„0“** (neutral, weder hungrig noch voll): Die Null beschreibt den Zustand, in dem man nicht hungrig ist. Der Körper braucht keine Nahrung, er verfügt über ausreichend Energie und ist mit anderen physiologischen Prozessen beschäftigt. In dieser Phase denken wir normalerweise nicht ans Essen und wollen auch nicht essen, das ist zum Beispiel eine Stunde nach dem Mittagessen der Fall. Wenn wir trotzdem etwas essen wollen, bedeutet das, dass wir nicht physisch hungrig sind, sondern sich ein Gefühl (oft nur diffus wahrnehmbar) meldet und wir es nicht spüren wollen.

**„-1“** (ein bisschen hungrig): Dieser Skalenwert steht dafür, dass sich der körperliche Hunger ganz leise meldet. Wie er sich anspricht, ist im vorigen Kapitel nachlesbar. Wer sich schon mit seinem Hunger auseinandergesetzt hat, erkennt auch seine spezifischen Signale und weiß, dass der Körper in diesem Zustand Energie in Form von Nahrung braucht. Auf der Stufe -1 sollte man sich langsam Gedanken darüber machen, was man essen könnte, und dies dann im Optimalfall in den nächsten 30 Minuten auch tun.

Sind wir jedoch schon bei „-2“ (sehr hungrig) angelangt, wird es etwas schwieriger, denn nun ist es höchste Zeit zu essen. Wenn wir sehr hungrig sind, ist es bis zum Heißhunger nicht mehr weit und je länger wir mit der Nahrungsaufnahme warten, desto schwerer fällt es, bewusst, langsam und genussvoll zu essen.

Bei „-3“ (ausgehungert, Heißhunger) haben wir eindeutig zu lange mit dem Essen gewartet. Hunger ist nun einmal ein sehr starker Trieb und kann daher jegliches (wieder erlernte) gesündere Essverhalten sowie Vernunft und Willensstärke ausschalten. So lange zu warten, bis der Körper ausgehungert ist, kann daher nicht empfohlen werden. Nach meiner Erfahrung erfolgt nach jedem Zustand des Ausgehungertseins eine Essattacke. Dann essen wir in kurzer Zeit viel zu viel und können oft nicht mehr erkennen, wann es Zeit ist aufzuhören.

Trotzdem sollten wir unseren Körper auch dann nicht verurteilen, wenn er sich in kürzester Zeit ganz viel Nahrung holen möchte.

In der heutigen Zeit, die geprägt ist von Diäten und Schlankheitswahn, sind viele so sehr darauf getrimmt, ja nicht zu viel zu essen, dass sie sich als willens- und charakterschwach oder gar als schlechten Menschen bezeichnen, wenn sie einmal mehr essen und dem Heißhunger „nachgeben“. Schuld- und Schamgefühle in Bezug auf Essen sind jedoch die Grundlage jedes gestörten Essverhaltens. Dabei ist Heißhunger eine ganz natürliche körperliche Reaktion. Der Körper braucht Nahrung, weil er Energie braucht. Bekommt er längere Zeit nichts zu essen, glaubt er, dass eine Art Hungersnot ausgebrochen ist. Hungern will er jedoch nicht, er will weiterarbeiten, die Körperfunktionen und das körperliche Gleichgewicht aufrechterhalten – und das mit

allen Mitteln. Ist der Körper ausgehungert, dann lässt er uns schlingen und hineinstopfen, wenn er endlich etwas zu essen bekommt. Am liebsten sind ihm dann Nahrungsmittel, die leicht zu essen sind und sofort Energie geben: Brot oder Kuchen oder eine Riesenportion Nudeln.

Ist man einmal hungrig, ist es also gut, nicht zu lange mit dem Essen zu warten. Dann können wir es auch genießen, auf unsere Sättigungsgefühle achten und mit der Nahrungsaufnahme aufhören, wenn wir genug gegessen haben. Um diesen Zeitpunkt besser abzugreifen, eignet sich die Beschäftigung mit der Sättigungsskala, die der Hungerskala vom Aufbau her ähnlich ist.

### *Sättigungsskala*

- o neutral, weder hungrig noch voll
- +1 satt, zufrieden, gerade richtig
- +2 zu viel gegessen, man fühlt sich voll und etwas unangenehm an
- +3 vollgestopft, man fühlt sich miserabel

Die einzelnen Phasen der Sättigungsskala sind in Kapitel IV, wo es um unsere Sättigung geht, im Detail beschrieben. Prinzipiell lässt sich sagen, dass auch hier das Gleiche wie bei der Hungerskala gilt. Wir fühlen uns am wohlsten, wenn wir rechtzeitig aufhören zu essen. Wenn wir uns vollstopfen, fühlt sich das sehr unangenehm an. Neben dem körperlichen Unwohlsein kommen dann nämlich meist auch Selbstvorwürfe dazu: „Schon wieder zu viel gegessen, ich fühle mich so schlecht. Jetzt ist es auch schon egal, ob ich den Rest des Kuchens aufesse.“ Diese Verhaltensmuster führen direkt in eine Negativspirale von hungern, überessen, sich schlecht fühlen etc., um dann wieder zu hungern. Es handelt sich

dabei um einen Kreislauf, der sehr schwer zu durchbrechen ist.

Wenn Sie mit Ihrem Hungergefühl und Ihrem Gefühl der Sättigung experimentieren möchten, können Sie die Hunger- und Sättigungsskala als Orientierung verwenden. Sie ist eine gute Hilfe, um ein neues und gesünderes Essverhalten zu entwickeln.

## **Warum wir essen**

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum wir eigentlich essen? Zusammengefasst können die Gründe, warum wir zu Essen greifen, in vier verschiedene Kategorien eingeteilt werden.

### *Essen aus Hunger*

Der erste Grund ist offensichtlich und wurde nun schon mehrmals in den vorigen Kapiteln besprochen. Wir alle essen oder sollten essen, weil und wenn wir hungrig sind.

### *Essen, um den Geschmack zu erfahren*

Wir können aber auch essen, weil wir einfach nur den Geschmack erfahren und genießen wollen. Der erste große Hunger ist meist schnell gestillt und zu glauben, dass wir immer nur dann essen, wenn wir hungrig sind, und sofort beim ersten Sattheitszeichen aufhören, ist unrealistisch. Wer isst ein Stück Schokoladentorte, weil er hungrig ist? Verantwortlich für dieses Bedürfnis ist der Genuss. Er ist kein körperliches Bedürfnis, sondern dazu da, um sinnliche Erfahrungen zu machen bzw. diese herbeizusehnen. Man isst also,

weil man eine bestimmte Speise kosten möchte, weil man etwas Neues ausprobieren will oder weil man bei der Familie oder bei Bekannten auf Besuch ist und es dort einfach leckere Köstlichkeiten, wie zum Beispiel eine flaumig-cremige Bananenschnitte, gibt.

Mit Genuss meine ich allerdings nicht Völlerei. Etwas zu genießen heißt nicht, so viel zu essen, dass sich der Bauch nach außen wölbt. Oder sich einzureden etwas „kleines Süßes“ genießen zu wollen, um dann eine ganze Packung Kekse zu verputzen. Für das „richtige Maß“ an Genuss spielt vor allem die Menge dessen, was wir essen, eine Rolle. Denn bei Genuss geht es ausschließlich um die Qualität der sinnlichen Erfahrung und nicht um die Quantität. Der gesunde Menschenverstand lässt einen in der Regel erkennen, wann eine ursprünglich als klein gedachte Portion das gesunde Maß übersteigt. Ein kleines Stück Torte ist Genuss pur, drei Stück Torte sind es nicht mehr. Früher habe ich mich oft selbst belogen und mir gedacht: „Das will ich jetzt genießen, das erlaube ich mir.“ Diese gedankliche Ausrede habe ich dann missbraucht, um mich dem hemmungslosen Schlemmen hinzugeben.

Vielleicht beginnt sich in Ihnen nun ein gewisser Widerstand zu melden: Genuss ist doch etwas Wunderbares, warum sollten wir uns das verbieten? Davon war aber eigentlich auch nicht die Rede.

Genuss gehört zum Leben und soll gar nicht vom Leben ausgeschlossen werden. Genuss ist jedoch etwas sehr Feines und daher ist es sehr wichtig, den Genuss einer Speise gezielt und bewusst einzusetzen. Würden Sie täglich Ihre Lieblingspeise essen? Es ist doch viel schöner, sich dieses ganz besondere Essen an einem speziellen Tag zu gönnen. Dann, wenn Sie genug Zeit und Muße für den Genuss haben.

Wenn man sich wirklich auf den Genuss einer Speise einlässt, dann merkt man, dass nach zwei bis drei Bissen

der Geschmack der Speise an Intensität verliert. Der vierte Bissen der Torte schmeckt dann nicht mehr so köstlich wie der erste und dem letzten Bissen kann man meist kaum mehr Geschmack entlocken. Sie könnten das gleich einmal ausprobieren, wenn Sie das nächste Mal etwas Zeit zur Verfügung haben: Nehmen Sie eine Praline, ein Stück Schokolade oder einen Keks und legen Sie die Süßigkeit auf Ihren schönsten Porzellanteller. Setzen Sie sich bequem zu Tisch und entspannen Sie sich. Riechen Sie zuerst an der kleinen Köstlichkeit, bevor Sie kosten. Brechen Sie ein Stück vom Keks ab oder schneiden Sie die Praline auseinander. Spüren Sie in sich hinein: Was fühlen Sie? Können Sie den Moment, bevor Sie etwas essen, auch genießen, in Vorfreude auf die Köstlichkeit? Erst dann nehmen Sie einen Bissen. Kauen Sie und spüren Sie die verschiedenen Geschmäcker. Wonach schmeckt es? Wonach noch? Lassen Sie die Schokolade schmelzen, tauchen Sie ganz ein in den Genuss und lassen Sie sich dabei Zeit.

Nehmen Sie nun noch einen Bissen. Haben Sie das Maximum an Genuss erreicht? Spüren Sie, wie sich der Geschmack nach dem dritten Bissen verändert, wie die Intensität abnimmt? Kosten Sie das kulinarische Erlebnis aus. Haben Sie nun den maximalen Genuss erreicht? Sie werden wahrscheinlich erstaunt sein, wie wenig Sie von einer Speise brauchen, um alles aus ihr herauszuholen.

Es ist eine Kunst und es erfordert anfänglich durchaus etwas Disziplin, nach drei Bissen aufzuhören, nur die Hälfte des Kuchens zu essen oder nach zwei Keksen die Packung wieder wegzuräumen. Aber wenn Sie sich wirklich darauf einlassen und dann aufhören, wenn der maximale Genuss vorbei ist, werden Sie merken, wie wunderbar es sich anfühlt.

Gestern Nachmittag kam meine Schwester Paula vorbei und brachte ein großes Stück Kuchen für mich mit. Es war ein frisch gebackener, herrlich nach Marzipan



duftender Apfelkuchen. Ich war nicht hungrig und hatte mir vorgenommen, in einer Stunde zum Sport zu gehen. Und Apfelkuchen zum Abendessen klang auch nicht sehr verlockend. Nach dem Sport habe ich meist Lust auf etwas Herzhaftes, wie zum Beispiel eine dicke Scheibe Vollkornbrot, mit würzigem Käse und ein paar Tomatenscheiben belegt. „Der sieht aber lecker aus! Ich gehe allerdings gleich zum Sport, macht es dir was aus, wenn ich den Kuchen nur ein bisschen koste?“, fragte ich Paula. „Natürlich nicht“, antwortete sie. „Genieße ihn, wann immer du willst. Ich muss sowieso gleich wieder weg.“ Als Paula fort war, schnitt ich mir ein winziges Stückchen ab und legte es auf einen Teller. Ich setzte mich in aller Ruhe zum Esstisch und genoss ganz langsam die paar herrlich schmeckenden Bissen. Den Rest des Kuchens packte ich in Folie und gab ihn ins Tiefkühlfach. Wenn ich Lust dazu verspüre, werde ich den Kuchen auftauen und essen. Abends schrieb ich dann meiner Schwester ein E-Mail mit der Bitte, mir das Rezept zu schicken. Wenn nächste Woche mein Freund Max zum gemütlichen Kaffeeklatsch vorbeikommt, werde ich den Kuchen nämlich selbst backen.

### *Essen aus Gewohnheit*

Abgesehen von Hunger und Genuss ist der dritte Grund zu essen die Gewohnheit. Essen ist omnipräsent, überall lauern Versuchungen, die uns das Leben mit Essen scheinbar versüßen. Auf dem Weg ins Büro sehen wir Plakatwände mit riesigen Hamburgern oder Kaffeebecher mit viel Milchschaum. Diese wunderbaren Bilder werden direkt in unserem Unbewussten gespeichert und so beschließen wir beinahe von selbst bald von beidem zu probieren. In der Teeküche warten selbstgebackene Brownies von der gestrigen Bürofeier darauf, von uns mitgenommen zu werden, und

auf dem Schreibtisch der Kollegin steht eine kleine Schüssel mit Schokoladekeksen. Im Vorbeigehen nehmen wir ein paar Stück mit. Die Werbung vor dem abendlichen Fernsehfilm verspricht uns Gesundheit und Vitalität, wenn wir dieses eine Joghurt kaufen. Wir essen, weil wir uns daran gewöhnt haben, in bestimmten Situationen zu essen. So essen wir dann zum Beispiel einen Snack am Vormittag, obwohl wir gar nicht hungrig sind, oder einen Müsliriegel am Nachmittag, weil er in unserer Schreibtischlade liegt.

Wahrscheinlich fallen Ihnen viele Situationen ein, in denen man aus Gewohnheit isst. Das kann ein Stück Kuchen zum Sonntagkaffee, das können Erdnüsse zum Cocktail mit der Freundin, Chips vor dem Fernseher und ein Schokoriegel beim Lesen sein. Dann kommt vielleicht noch ein kleiner Snack vor dem Schlafengehen dazu und schon spannt die Hose. Beim Waschen wird sie ja wohl nicht eingegangen sein?

### *Emotionales Essen*

Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen oder sich mit ihnen auseinanderzusetzen, vor allem mit negativen Gefühlen haben wir Schwierigkeiten. Oftmals essen wir, um intensive Gefühle zu unterdrücken – natürlich ist das selten bewusst, aber es passiert dennoch. Ich kenne diesen Grund zu essen nur zu gut, denn ich habe selbst viele Jahre lang meine Gefühle mit Essen zugedeckt. Heute kommen Menschen in meine Praxis, die sehr oft genauso mit ihren Gefühlen umgehen. Sie essen, weil sie traurig sind, weil sie verärgert sind, weil sie sich gestresst oder müde fühlen. Essen ist da eine vergleichsweise einfache „Lösung“, die nebenher laufen kann und zumindest kurzfristig ein gutes Gefühl gibt. Hier wird also das Gefühl, noch bevor es irgendwie offensichtlich zutage treten kann,

mit Essen unterdrückt und wieder hinuntergeschluckt. Diese Menschen werden daher auch als „Emotionsesser“ bezeichnet. Sobald ein Gefühl auftaucht, mit dem sie sich nicht auseinandersetzen wollen oder können, wird Essen als wirkungsvolle Strategie verwendet, um es auch ja nicht spüren zu müssen – was, wie gesagt, in der Regel unbewusst passiert.

Gefühle wie Traurigkeit, Einsamkeit oder seelischer Schmerz können oft sehr intensiv sein. Es erfordert Mut und die Bereitschaft, ehrlich sein Leben zu betrachten, um manche dieser Gefühle zuzulassen. Oft wollen wir uns mit dem Gefühl und der dahinterliegenden Botschaft bewusst oder unbewusst nicht auseinandersetzen. Wir haben Angst vor unserem Gefühlsleben, unangenehme Empfindungen haben keinen Platz in unserem Leben. Deshalb wird der Ärger vielleicht mit einer Pizza hinuntergeschluckt, der Schmerz mit Eiscreme abgetötet – und sofort geht es uns besser, zumindest für ein paar Momente.

Menschen streben immer nach einem ausgeglichenen Zustand, nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Essen beruhigt und kann dabei helfen, diesen Zustand zu erreichen, aber nach der Packung Kekse, die wir aus Frust verdrückt haben, fühlen wir uns nur kurz besser. Aus emotionalen Gründen zu essen ist langfristig keine gute Strategie. Es dämpft zwar den vorübergehenden Schmerz, aber anstatt das Problem an der Wurzel zu packen, schafft es ein zusätzliches durch Unwohlsein und angefütterte Pfunde.

Vor allem in Kapitel V werde ich noch genauer auf Gefühle und das Problem des emotionalen Essens eingehen. Aber auch im nächsten Kapitel werden Sie lernen, welche Schritte Sie setzen können, um aus diesem Kreislauf herauszufinden.

Im Laufe dieses Buches werden wir gemeinsam erkunden, wie Sie ein neues und gesünderes Essverhalten entwickeln können. Sie können sich selbst aneignen, wie Sie unbewusstes

Essen minimieren und Essen aus Gewohnheit ablegen können, und Sie werden lernen, wie Sie Ihre Gefühle frei fließen lassen können, anstatt sie mit Essen hinunterzuschlucken. Für den Moment können Sie den ersten Schritt wagen und versuchen, nur dann zu essen, wenn Sie hungrig sind oder wenn Sie genießen wollen (wobei ich echten Genuss meine und dieser nicht als Ausrede für Völlerei herhalten soll).

## **Sind Sie wirklich hungrig?**

Haben Sie schon öfters gegessen, ohne wirklich hungrig zu sein? Haben Sie schon manchmal gedankenlos zu Knabberien oder Süßigkeiten gegriffen? Ich habe das früher sehr oft getan, unbewusst zum Essen gegriffen, ohne mir Gedanken darüber zu machen, ob es wirklich Hunger ist, der mich dazu treibt. Heute frage ich mich immer, wenn ich etwas essen möchte, ob ich tatsächlich hungrig bin, und sehr oft ist die Antwort „Nein“.

Zugegeben, es wird uns ja auch nicht leicht gemacht. Wir brauchen nur einen Schritt aus dem Haus zu gehen und schon werden wir von der Auslage der nächsten Bäckerei begrüßt und verführt, in der riesige Donuts, Croissants und knusprige Brötchen liegen, die dazu einladen, einzutreten und schnell ein Stück zu kaufen. Von den Plakatwänden leuchtet Essen in bunten Farben auf uns herab und lässt uns den Mund wässrig werden. Ganz abgesehen von den Werbeeinschaltungen im Fernsehen. Sind Sie auch schon in der Werbepause eines spannenden Krimis aufgestanden und haben sich Kartoffelchips geholt? Und ohne es zu merken, waren plötzlich nur noch Krümel in der Packung, lange bevor der Mörder geschnappt war. Haben Sie vielleicht auch

schon beim Lesen eines packenden Romans den Inhalt der gesamten Kekspackung geleert?

Überall lauern Fallen, Nahrung drängt sich uns auf, wir können gar nicht anders als zugreifen und essen. Können wir wirklich nicht anders? Doch, wir können! Der erste Schritt, um aus diesem unbewussten Essverhalten auszusteigen, ist es, sich bewusst zu machen, was wir eigentlich tun. Das ist nur dann möglich, wenn man wirklich präsent im Augenblick verankert ist. Denn dann ist die Aufmerksamkeit geschärft, sowohl für die eigenen Handlungen als auch für die dahinterliegenden Gedanken. So wird es möglich, nicht mehr nur automatisch, sondern richtig bewusst Entscheidungen zu treffen. Entweder man lässt dann bewusst das Stück Käsekuchen links liegen oder man entscheidet sich dafür, es zu essen und zu genießen.

Sehr oft ist man mit seinen Gedanken irgendwo, während man den Dingen des Alltags nachgeht. Was gestern mit der Nachbarin besprochen wurde, was für die morgige Geburtstagsfeier der Freundin noch für ein Geschenk besorgt werden soll etc. Gedanken flitzen im Kopf herum und schnattern wie eine Schar Gänse wild durcheinander, während man selbst im Autopilot-Modus läuft und wie eine Art Schlafwandler durchs Leben irrt.

So sieht Bewusstheit nicht aus. Bewusstheit ist anders, sie ist klar, einfach und präzise. Wenn Sie sich in einem bewussten Zustand befinden, ertappen Sie sich sofort, wenn Sie zum Essen greifen. Dann können Sie sich die Fragen stellen: „Bin ich eigentlich wirklich hungrig? Und wenn ich nicht hungrig bin, warum möchte ich dann etwas essen?“ Besonders wichtig ist es, ganz ehrlich mit sich selbst zu sein, denn nur so kann man sich des Schönredens entledigen. Sie werden es spüren, wenn die Antwort wirklich ehrlich ist, denn Ehrlichkeit kann sich ziemlich unbequem anfühlen und unangenehme Gefühle auslösen. Sie gelangen womöglich in tiefere Schichten Ihrer

Psyche. Wenn Sie an diesem Punkt die Entscheidung treffen, nichts zu essen, weil Sie ja gar nicht hungrig sind, kommt meist ein Unwohlsein auf. Da, wo Sie früher mit Essen Ihre inneren Regungen weggeschluckt haben, taucht nämlich nun die vernachlässigte Gefühlswelt auf.

Sie können sich dann auch weiter fragen: „Was ist da in mir, das zum Essen greifen möchte? Was empfinde ich jetzt, da ich nicht esse? Kommt Traurigkeit hoch oder Langeweile oder eine diffuse Angst? Was brauche ich wirklich? Und was kann ich jetzt – in diesem Moment – tun, ohne zu essen?“ In Kapitel V gehe ich noch genauer auf diese Form der Gedanken ein und beschreibe auch Maßnahmen und Alternativen, wie Sie am besten mit der Situation umgehen können. Vorerst ist es wichtig zu erkennen, dass Bewusstheit und das Hinterfragen der eigenen Handlungen der Schlüssel zur Veränderung sind.

Natürlich ist es unbequem, sich all diesen Fragen stellen zu müssen, ohne Chance darauf, sich selbst zu belügen. Da war es früher doch viel einfacher, als Sie noch Ihr leichtes Unbehagen mit einem Becher Vanillepudding wegbekommen haben. Aber jetzt, wenn Sie sich bewusst dazu entschieden haben, nur mehr dann zu essen, wenn Sie hungrig sind, steht ein ganzes Stück Arbeit vor Ihnen. Ich kann Ihnen aber versprechen, dass sich diese Arbeit – so mühsam sie auch streckenweise ist oder wirken mag – wirklich lohnt.

Zur Motivation können Sie sich zum Beispiel Folgendes fragen: „Will ich so weitermachen wie bisher, unzufrieden mit mir und meiner Situation, ohne oft genau zu wissen, warum ich mich nicht gut fühle und wieso ich esse oder möchte ich einen neuen Weg gehen?“ Einen Weg, auf dem Sie das Essen von den Emotionen trennen. Einen Weg, auf dem Sie nicht länger versuchen eine Leere in Ihrem Inneren mit Essen zu füllen. Sich hinzusetzen und zu essen ist keine Lösung, denn was immer Sie auch zum Essen treibt, wird

zwar kurzfristig überdeckt, aber nicht beseitigt. Wenn Sie zu einem gesunden Essverhalten zurückfinden wollen, müssen Sie folgende Entscheidung treffen: zu essen, wenn Sie hungrig sind, und nicht mehr zum Essen zu greifen, wenn Sie gar nicht hungrig sind, sondern etwas anderes brauchen.

Es mag anfangs schwierig sein, vor allem wenn Sie vielleicht merken, dass Sie immer wieder in alte Schemata zurückfallen und nicht mehr bewusst im Hier und Jetzt bleiben. Seien Sie dennoch konsequent, bleiben Sie dran und geben Sie nicht auf. Aber seien Sie auch geduldig mit sich und verurteilen Sie sich nicht dafür, wenn es wieder einmal nicht so gut geklappt hat. Es geht immer Schritt für Schritt. Übung macht den Meister und je öfter Sie es schaffen, Ihre eigentlichen Bedürfnisse wahrzunehmen, desto seltener werden Sie sich darüber ärgern, dass Sie „wieder einmal schwach geworden“ sind!

## **Erkunden Sie Ihr Essverhalten**

Wie entwickelt sich eigentlich unser Essverhalten? Vor der Geburt als Embryo im Bauch der Mutter haben wir keine Probleme mit der Nahrung: Sie wird uns in der richtigen Portionsgröße und Temperatur über die Nabelschnur zugeführt. Natürlich wandern durch die Nabelschnur keine Essensreste von der Mutter zum Baby. In der Nabelschnur fließt besonders nährstoffreiches Blut, in dem sich alles befindet, was das Ungeborene zum Leben braucht. Es muss nicht darüber nachdenken, was, wieviel und wann es Nahrung zu sich nimmt, es wird mit allem Notwendigen über die Nabelschnur versorgt. Nach der Geburt machen wir vollkommen neue Erfahrungen, dazu gehört auch der Hun-

ger. Das Bedürfnis nach Nahrung wird plötzlich sehr intensiv erlebt. Wir sind einem starken Unwohlsein ausgesetzt und schreien lauthals aus Frustration, wenn wir hungrig sind, damit unser Bedürfnis so schnell wie möglich gestillt wird. Wir weinen, wenn wir hungrig sind, und sind glücklich und zufrieden, wenn wir satt sind. Wir trinken nicht zu viel oder zu wenig, unser Körper zeigt uns noch ungefiltert unseren Hunger und unser Sattsein. Die verantwortungsvolle Aufgabe unserer Mutter oder Bezugsperson ist es, uns zu nähren und uns das zu geben, was wir benötigen, das meint nicht nur physische Nahrung, sondern vor allem auch Wärme, Nähe, Schutz und Liebe. Werden unsere Signale falsch gedeutet und wir weinen, weil wir Nähe und Schutz suchen, bekommen jedoch Nahrung, dann werden unsere Bedürfnisse falsch befriedigt. Es entstehen also häufig schon im Säuglingsalter die ersten Verwirrungen, was Nahrung und das Bedürfnis nach emotionaler Zuwendung betrifft.

In unserer Kindheit wird unser Essverhalten durch die Vorbildfunktion unserer Eltern, durch die Schule, unser soziales Umfeld und durch unsere Kultur geprägt. Unser Essverhalten ist also anezogen und antrainiert und es läuft zum größten Teil unbewusst ab. Dabei muss es aber nicht bleiben – was immer in unserer Kindheit und Erziehung gut oder nicht so gut war, wir haben die Möglichkeit, es von nun an anders zu machen. Auch wenn es nicht einfach sein mag: Wir können unserem Essverhalten Bewusstheit entgegenbringen und Veränderungen anstreben.

Sind Sie mit Ihrem Essverhalten ganz zufrieden oder möchten Sie etwas daran ändern? Vielleicht möchten Sie einfach nur bewusster essen oder Sie sind generell verunsichert, was unter „gesundem Essverhalten“ eigentlich genau zu verstehen ist. In diesem Kapitel können Sie einen wertfreien Blick auf Ihre Art zu essen werfen und wir können



uns gemeinsam ansehen, welche Ansätze zur Veränderung möglich sind.

Beginnen Sie einmal damit, die Art und Weise, wie Sie essen, zu beobachten. Das Wichtige und Schwierige dabei ist jedoch, den eigenen Essensstil nicht zu bewerten. Gedanken wie „Das sollte ich nicht essen, schon gar nicht mehr um diese Zeit“ oder „Das habe ich jetzt wieder völlig verbockt“ sollten Sie erst gar nicht zulassen. Gehen Sie wie eine Wissenschaftlerin an die Sache heran: emotionslos und ohne Bewertung. Sie werden vermutlich recht rasch bemerken, wie schwierig das ist. Vielleicht wurden Sie auch, wie ich, zu lange von außen darauf konditioniert, Nahrung den Kategorien „richtig“ und „falsch“ oder „gute Lebensmittel“ und „böse Lebensmittel“ zuzuteilen.

Mit ein bisschen Übung ist die wertfreie Beobachtung des eigenen Essverhaltens aber machbar. Stellen Sie sich dazu am besten vor, dass Sie eine Beobachterin sind, die neben Ihnen steht und alles registriert, was Sie wann und wo essen und auch wie viel davon. Fühlen Sie sich dabei wie bei einem Experiment. Schreiben Sie am besten alles Gegessene auf und sehen Sie sich dann am Abend Ihre Notizen durch. Wie sieht Ihr Tag essenstechnisch aus? Essen Sie im Vergleich zu Ihrem Energiebedarf (Sie sollen hier nur ungefähr abschätzen, was Sie an einem Tag brauchen) wenig, viel oder zu viel? Übergehen Sie Ihren Hunger, weil Sie vermeintlich keine Zeit haben zu essen, um später dann mit Heißhunger die zwei Schokoriegel aus Ihrer Schreibtischlade hinunterzuschlingen? Sind Sie den ganzen Tag über diszipliniert, um dann am Abend, wenn endlich Zeit zum Entspannen ist, den Kühlschrankinhalt leer zu essen?

Ich bitte meine Klientinnen immer, vor der Erstberatung ein Ernährungsprotokoll über mehrere Tage hindurch zu führen, in dem sie aufschreiben sollen, was sie gegessen haben. Ich bitte sie auch darum, wirklich alles genau zu

protokollieren, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Denn das ist bereits ein wichtiger Teil der Übung, hierbei kann man lernen, sich ohne Schuldgefühle und Bewertung auf die Thematik des Essens einzulassen. Meine Klientinnen setzen sich damit einmal mit ihrem Essverhalten auseinander und ich gewinne einen guten Einblick darüber, wo sich gewisse Verhaltensweisen wiederholen und wie sich die Klientin grundsätzlich ernährt.

Wenn Sie nach ein paar Tagen mithilfe Ihrer Aufzeichnungen Ihr Essverhalten betrachten, haben Sie einmal eine Bestandsaufnahme, quasi den Status quo. So war es in der Vergangenheit und so sieht es zurzeit aus. Es geht dabei aber nicht darum, Ihr Verhalten zu kritisieren. Denn, wie auch immer Sie darüber denken mögen, Sie haben Ihr Bestmögliches getan, in dem Moment, in dem Sie es getan haben. Egal welchen Weg Sie bisher gegangen sind, egal wie Sie es bewerten, Ihr vergangenes Essverhalten muss nicht Ihre Zukunft bestimmen. Genau dort, wo Sie gerade stehen, können Sie ansetzen und neue Entscheidungen treffen. Entscheidungen, die sich günstiger auf Ihre Gesundheit auswirken werden.

Vielleicht fallen Ihnen in Ihrem Protokoll kleine Dinge auf, die Sie sofort ändern möchten und auch können. So verzeichnete eine Klientin in ihrem Essprotokoll, dass sie zwischen dem Mittagessen und einem späten Abendessen gar nichts aß. Das Abendessen fiel jedoch immer sehr üppig aus und sie ging dann mit vollem Magen schlafen. Als wir ihre Ernährungsgewohnheiten gemeinsam analysierten, stellte sie fest, dass sie am Nachmittag immer ihren Hunger überging. Von da an aß sie gegen 16 Uhr, wenn der kleine Hunger kam, immer ein Stück Obst und ein paar Nüsse. Dadurch wurde sie abends mit einer wesentlich kleineren Portion satt und fühlte sich viel wohler.

Schreiben Sie in Ihrem Essprotokoll nicht nur auf, was Sie

gegessen haben, sondern auch, warum Sie gegessen haben. War es Hunger? Gewohnheit? Stress? Langeweile? Erkennen Sie ein Muster oder ein Verhalten, das Sie verändern möchten? Ein Essprotokoll ist ein enorm wichtiges Werkzeug, um sich das eigene Essverhalten vor Augen zu führen, um es dann korrigieren zu können. Wenn Sie Ihr Essverhalten nicht verändern, aber trotzdem ein anderes Ergebnis erwarten, lügen Sie sich selbst an. Um möglichst konkret an die Umsetzung zu gehen, sollten Sie sich Folgendes fragen: Was möchten Sie verändern? Welches Ziel möchten Sie sich setzen? Wie soll Ihr Verhalten in der Zukunft aussehen?

Der erste Schritt zur Veränderung ist es, bewusst zu erkennen, was bis jetzt nicht funktioniert hat. Setzen Sie sich deswegen aber auch nicht unter Druck und versuchen Sie nicht, Ihr gesamtes Essverhalten von heute auf morgen umzustellen. Das ist nicht realistisch! Erkennen Sie, wo die Fehler liegen, die immer wieder zum gleichen Ergebnis führen. Ein Ergebnis, das Sie so nicht mehr möchten. Denn Sie fühlen sich unwohl, haben vielleicht zugenommen, können einfach nicht diese überflüssigen 5 kg abnehmen oder sind auf der ganzen Ebene unzufrieden, mit Ihrem Verhalten, mit Ihrem Körper, mit Ihrem Leben.

Vielleicht fragen Sie sich nun, wie so ein gesundes Essverhalten denn aussehen soll? Nun, die effektivsten Dinge im Leben sind immer in der Einfachheit zu finden: Hören Sie auf Ihren Körper und versöhnen Sie sich mit dem Hunger! Wie das genau geht, werden Sie in den nächsten Kapiteln lesen können.

## **Schließen Sie Frieden mit dem Hunger**

Nun haben wir herausgefunden, was physischer Hunger wirklich ist und wie wir ihn bewusst spüren können. Wir haben die Gründe für das Essens besprochen und haben uns darangemacht, das Essverhalten zu erkunden. Vielleicht haben Sie mittlerweile sogar schon die ersten Schritte gesetzt, um es zu verändern.

Nun kommt der nächste Schritt – und der ist nicht einfach, denn nun soll es darum gehen, das alte Verhalten loszulassen, gleichsam aufzugeben, was Sie bisher praktiziert haben. Das ist notwendig, weil ihr bisheriges Verhalten nicht zu dem Ergebnis geführt hat, das Sie sich gewünscht haben: entspanntes Essen mit Genuss, Zufriedenheit mit Ihrem Essverhalten, Aufgeben der Zwanghaftigkeit beim Essen usw.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie es nun wäre, sich ganz auf den eigenen Hunger zu verlassen, denn dann isst man womöglich erst einmal alles, das einem in die Hände kommt. Wenn man sich nicht mehr kontrolliert, wenn man sich nicht mehr diszipliniert, dann übernimmt der Hunger die Führung und man ist ihm völlig ausgeliefert. „Das geht nicht, das kann ich nicht. Dann werde ich Zunehmen ohne Ende. Dabei will ich ja abnehmen. Nein, ich kann meinem Hunger nicht vertrauen!“ Genau darum geht es aber: Gewinnen Sie das Vertrauen in Ihren Körper wieder. Stellen Sie den Verstand mit all seinen Konditionierungen für einen Moment auf die Seite und lassen Sie den Körper – endlich wieder – zu Wort kommen. Er ist eigentlich bestens in der Lage dazu, seine Arbeit zu tun. Natürlich macht es eventuell Angst, die Kontrolle abzugeben. Oft haben wir gelernt gegen und nicht mit unserem Körper zu arbeiten und auch die Informationen von außen, denen wir täglich ausgesetzt sind, machen es nicht leichter. „Den Hunger bekämpfen“ lautet die Kernaussage vieler Werbeslogans und Titel von Zeitschriftenartikel. Das erweckt den Eindruck,

als wäre der Hunger etwas Böses. Eine Art Ungeheuer, das in unserem Körper sitzt. Bei dieser Betrachtungsweise ist es kein Wunder, wenn wir Angst haben, dass dieses Ungeheuer üble Dinge anrichten wird, wenn es einmal losgelassen ist.

Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie jahrelang in einem Käfig eingesperrt wären? Ungehört, nicht beachtet? Und dann würden Sie plötzlich befreit werden und könnten endlich wieder Ihre Stimme einsetzen. Würden Sie da am Anfang nicht auch ein bisschen laut werden oder sogar wild herumschreien? Doch dann würden Sie merken, dass man Sie wieder Ihre Arbeit tun lässt, auf Sie hört und Ihnen vertraut. Sie würden sich wieder auf Ihren Platz begeben und glücklich Ihre Arbeit tun. Mit dem Hunger ist das sehr ähnlich!

Wenn der Hunger jahrelang nicht gehört wurde, wenn er ignoriert, bekämpft und nicht ernst genommen wurde, dann wird er anfangs etwas außer Rand und Band sein. Es macht Angst, sich auf etwas einzulassen, das unbekannt ist. Man hat wahrscheinlich Angst, dass so viel passieren kann, was nicht gewünscht ist. Aber der Weg zum gesunden Essverhalten führt nun einmal über das Anfreunden mit dem Hunger, es gibt keine Abkürzung. Gegen den Hunger ankämpfen bedeutet gegen den Körper ankämpfen und letztendlich auch gegen sich selbst. Wollen Sie Krieg mit sich selbst führen?

Mir erging es übrigens genauso. Nach jahrelangem Kampf mit mir, meinem Körper und meinem Gewicht sah ich, dass die einzige Möglichkeit zur Gesundung über das Loslassen führt. Alles andere hatte nicht funktioniert, jede Diät und jedes Fitnessprogramm hatten mich nur noch mehr in die Zwanghaftigkeit geführt. Ich musste die Kontrolle aufgeben, um wieder auf die Weisheit des Körpers und auf den Hunger hören zu können. Anfangs machte es mir große Angst, aber durch das Loslösen von dieser Zwanghaftigkeit

des Kontrollierens wurde ich etwas lockerer. Ganz tief in mir spürte ich, dass da noch so viel mehr da war. Diese Lebendigkeit, die jenseits der Kontrolle war, begann wieder zu erwachen. Anfangs war mein Hunger durchaus etwas größer, aber ich versuchte mich zu entspannen und auf diese Erfahrung einzulassen. Doch mein Hunger nahm nicht – so wie ich vorerst befürchtet hatte – riesige Ausmaße an. Im Gegenteil: Je mehr ich mich auf diesen Prozess einließ und mich darin übte, desto besser pendelte sich mein Hunger wieder auf das richtige Maß ein. Ich fühlte mich wohl. Ich aß, worauf ich Lust verspürte, aber eben nur so viel, wie mein Körper haben wollte. Indem ich mich mit meinem physischen Hunger anfreundete und meinem Körper die Nahrung gab, die er brauchte, zeigte er sich so, wie er war, als Hunger, der gestillt werden wollte. Was dahinter verborgen lag und jetzt, da ich losgelassen hatte, zum Vorschein kam, war ein anderer Hunger. Ein Hunger nach Leben, nach Erfüllung, nach Liebe – und ich weiß nun ganz genau, dass ich diesen Hunger nicht mit Essen stillen konnte, dazu brauchte ich andere Dinge. Mit dieser Erkenntnis begann die Reise zurück zu mir, was spannend, oft aber auch schmerzhaft war. Dieser Prozess dauerte einige Monate, manchmal lief es besser, dann wieder nicht so gut. Aber mit jedem Schritt wurde ich lebendiger, denn mein Körper atmete auf. Ich wusste, um meinen Weg zu gehen, musste ich mit meinem Körper zusammenarbeiten, auf ihn hören und mich jeden Tag mehr mit ihm anfreunden – schrittweise und mit viel Geduld.

Oft kann sich im Zusammenhang mit Essen auch eine Sucht entwickeln. Vor allem von süßen und fetten Nahrungsmitteln wie Schokolade können wir leicht abhängig werden. Darauf werde ich im Kapitel IV genauer eingehen.

## Über die Autorin

Martina Tischer wurde 1966 in Kirchberg/Pielach geboren. Nach der Matura zog es sie ins Ausland, wo sie die nächsten zehn Jahre im Tourismus arbeitete. Sie war als Au-pair-Mädchen, Zimmermädchen, Rezeptionistin, Sekretärin, Animatorin, Reiseleiterin, Kellnerin sowie als Barstewardess und Cabinstewardess auf Kreuzfahrtschiffen tätig. Ihre Wege führten sie unter anderem nach Frankreich, Griechenland, in die Schweiz, nach Skandinavien, Australien und Neuseeland.



Mit 29 Jahren zog es sie zurück nach Wien, wo sie begann, Ernährungswissenschaften zu studieren. 2005 schloss sie das Studium mit dem Wahlschwerpunkt Psychologie und Soziologie der Ernährung/Ernährungsberatung ab. 2008 gründete sie ihr Unternehmen „food&soul ernährungsberatung“.

Sie litt selbst jahrelang unter einem gestörten Essverhalten und begann dadurch sich intensiv mit den emotionalen Aspekten der Ernährung und den Bedürfnissen der Seele auseinanderzusetzen. Neben vielen Selbsterfahrungsseminaren absolvierte sie auch eine Ausbildung in transpersonaler Psychologie.

Im Buch arbeitet sie ihre persönlichen Erlebnisse auf und beschreibt, wie jeder seinen Weg zurück zu einem gesunden und genussvollen Essverhalten finden kann.