



CORNELIA FIECHTL



Food Feelings

Wie Emotionen bestimmen, was wir essen

CORNELIA FIECHTL

Food Feelings

Wie Emotionen bestimmen, was wir essen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil I: Emotionales Essverhalten verstehen

Gedanken tanken

Ein Blick hinter die Kulissen

Automatikmodus Essdrang

Warum Essdrang ohne Vorwarnung zuschlägt

Emotionales Essen rehabilitieren

Die Unterscheidung zwischen Heißhunger und
Essdrang

Heißhunger

Essdrang

Die Begleiter des Essdrangs

Essdrang - die zwei Typen

Ihre Reise beginnt

Teil II: Diet first

Gedanken tanken

Die negative Energiebilanz: Das Prinzip funktioniert,
nur anders als gedacht

Die vier Phasen einer Diät

Phase 1: Eine Diät starten & das letzte Abendmahl
genießen

Phase 2: Das machtvolle Hochgefühl

Phase 3: Die Blase verlassen und vom Leben
eingeholt werden

Phase 4: Sich gelegentlich Essanfälle gönnen

Gezügeltes Essverhalten ablegen

Zurück zum achtsamen und intuitiven Essverhalten
Schritt 1: Eine aktive Entscheidung treffen
Schritt 2: Eine bestärkende Umgebung schaffen &
Vorbereitungen treffen
Schritt 3: Die Körperwahrnehmung stärken
Hunger spüren lernen
Sättigung spüren lernen
Auf den Geschmack achten
Verträglichkeit wahrnehmen
Schritt 4: food equality & food freedom praktizieren
Experimentieren Sie!
Schritt 5: Bewegung rehabilitieren

TEIL III: Binge first

Gedanken tanken

Stress, der Motor des Essdrangs
Energiesparmodus
Energie beschaffen
Essen hilft
Essen als Emotionsregulation ist mehr als nur eine
Theorie
Warum Essen hilft
Wie emotionsregulierendes Essverhalten entsteht
Wenn Kinder „abgespeist“ werden
Lernmechanismen im Laufe des Lebens

Emotionsregulierendes Essverhalten ablegen

Das Paradoxon der Verdrängung
Point of no return
Schritt 1: Emotionen wahrnehmen und spüren lernen
Schritt 2: Vorkehrungen treffen
Selbstgespräche
Glaubenssätze und Bewertungen
Ihr Strategie-Inventar

Selbstfürsorge
Selbstmitgefühl & Spiegelneuronen
Schritt 3: Das Fass leeren & Notfallstrategien
Esstage analysieren
Essauslöser identifizieren
Im Notfall: Umgang mit Craving
Urge surfing

Schlusswort

Danke

Anmerkungen

Literatur

Vorwort

Essen, Ernährung und der Umgang mit dem eigenen Körper sind äußerst emotional besetzte Themen. So emotional, dass sie zu heftigen Diskussionen führen, Familien auseinanderbringen, Freundschaften auf die Probe stellen, Partnerschaften belasten oder zu purer Verzweiflung und Selbsthass führen. Und wer bespricht schon gerne emotionale Themen oder nimmt Rat von jemandem an, der einem völlig fremd erscheint?

Bevor wir also auf Tuchfühlung gehen und uns mit Themen wie Essdrang, Körpergewicht und Heißhunger beschäftigen, möchte ich Ihnen verraten, wer die Person ist, die die nachfolgenden Zeilen verfasst hat. Denn das wird Ihnen dabei helfen zu verstehen, warum ich genau die Haltung und Expertise vertrete, die vermutlich etwas anders ist als das, was Sie in Arztpraxen oder anderen Beratungsräumlichkeiten so hören.

Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, dann gibt es wohl mehrere Meilensteine, deren Erwähnung an dieser Stelle wichtig sind. Einer dieser Meilensteine war meine schulische Ausbildung in der HBLA Hallein (Salzburg), in der ich zum ersten Mal mit den Themen Kochen, Ernährung, Psychologie und Bewegung in Berührung kam. Meine Eltern ermöglichten mir eine ganzheitliche Ausbildung, die mein Leben prägen sollte und für die ich heute zutiefst dankbar bin. Ernährung und Psychologie wurden schnell zu meinen Lieblingsfächern. Dann kam die

nächste Kreuzung und ich stand vor der Frage: Diätologie oder Psychologie?

Nachdem meine Kochlehrerin mir das Kochen mehr als versalzen hatte und die Diätologie mich wieder an den Herd bringen wollte, war die Entscheidung für Psychologie gefallen, und so habe ich das Studium der Psychologie an der Universität Wien absolviert. Die Erkrankung einer meiner besten Freundinnen an Bulimie hat ihren Part dazu getan. Ich musste aber nach der Uni schnell feststellen, dass es gar nicht so einfach war, einen Job zu finden, und so habe ich die Ausbildung zur Klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin begonnen, während ich in diversen Projekten zur Förderung der psychischen Gesundheit tätig war. Meine Ausbildung führte mich in eine Klinik für Psychosomatik, wo ich zum ersten Mal mit Essstörungen und Stoffwechselerkrankungen (Stichwort A*ipositas*¹) in Berührung kam. Und so begann ich Fragen zu stellen.

Fragen wie: Warum haben viele der Betroffenen bereits eine beachtliche Summe an Aufenthalten in diversen Kliniken hinter sich? Warum werden Betroffene nicht „gesund“? Warum nehmen sie nicht ab oder zu? Warum können wir PatientInnen nicht entsprechend helfen? Wie man sich vielleicht denken kann, waren die Antworten wenig selbstreflektiert und bewertend. „Sie wollen nicht“ oder „Wir können halt nichts tun, wenn sie nicht mitarbeiten“ hieß es. Antworten, wie man sie öfters hört, wenn Fachkräfte feststellen, dass das wissenschaftlich fundierte Wissen aus tausenden von Studien in der Praxis nicht so einfach und eins zu eins umzusetzen ist, wie die Theorie das gerne hätte. Konkret hieß das: Wenn die PatientInnen nicht abnehmen möchten oder sich nicht von der Essstörung lösen wollen, dann ist es halt so. Nach fünf Jahren Studium und mehr als einem Jahr Zusatzausbildung

sowie meiner Tätigkeit im Rahmen von Projekten zur „Lebensstilmodifikation“ (nennen wir es beim Namen: „Abnehmgruppen“) war mir das zu wenig. Wie konnte es sein, dass mein ganzes Wissen und meine ganze Ausbildung schlussendlich mit dem Satz „Wenn sie nicht wollen...“ obsolet wird? Wo war die Psychologie rund ums Essverhalten? Ich konnte sie in keinem der Projekte, Kliniken, bei keiner meiner AusbilderInnen oder in keinem meiner Jobs finden. Entspannungsgruppen, Skills-Training, Genusstraining, Einzeltherapie und Co. sind durchaus wichtig und essentiell, aber was war mit dem psychologischen Know-how rund ums Essverhalten? Ich bekam die Frage nicht aus meinem Kopf. Schon gar nicht, nachdem mir eine meiner Lehrerinnen (die mir übrigens mitteilte, dass ich niemals Psychologin werden würde) in der Schule indirekt beigebracht hatte, für meine Ziele und Anliegen zu kämpfen. Und so machte ich mich auf die Suche, die mich in die Prävention führte.

Mehr als sechs Jahre arbeitete ich in einem medizinischen Zentrum, in dem wir interdisziplinär (Bewegung, Ernährung, Psychologie & Medizin) die Gesundheit von Menschen fördern sollten. Aber auch hier kam ich mit meinem Wissen an meine Grenzen, bis mir (ja, ich fühle mich als eine Frau und deshalb ging es mir nicht anders als all den anderen) während einem meiner eigenen „Körperoptimierungsprojekte“ das letzte Puzzlestück klar wurde: Ich scheiterte selbst immer wieder mit meinem eigenen Wissen.

Als Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und spätere zertifizierte Ernährungspädagogin und Yogalehrerin wusste ich, wie Menschen agieren, warum sie tun, was sie tun und wie es (theoretisch!) gelingt, zu einer schlanken Figur zu kommen. Aber selbst ich, die ich mit dem ganzen Wissen aus Psychologie, Ernährung und

Bewegung ausgestattet bin, habe es selbst nicht hinbekommen. Stattdessen habe ich mir selbst Vorwürfe für mein „Fehlverhalten“ gemacht. Und dann wurde es mir klar. Wir klassifizieren alles, was von der Theorie und der Norm, die wir als Ideal einstufen, abweicht, als Fehlverhalten. Als würden alle, die sich nicht so verhalten, wie ExpertInnen das vorgeben, einen Fehler begehen, disziplinos oder zu schwach sein. Was aber, wenn der Fehler bei uns, den BehandlerInnen lag, bei uns als ExpertInnen?

Nachdem ich nirgendwo Anhaltspunkte fand, begab ich mich in die Tiefen der wissenschaftlichen Forschung und wurde fündig. Ich fand viele Konzepte aus der ernährungspsychologischen Forschung sowie zu den Themen Interozeption, Achtsamkeit, buddhistische Psychologie, Körperrespekt, zum Essverhalten und unweigerlich auch zu den Themen Frauen, Frauenbild und Feminismus. Plötzlich wurde alles klarer. Ich hatte den Schlüssel zu dem gefunden, was ich suchte und vermitteln wollte. Statt Menschen (und vor allem Frauen) zu einem Ideal hinzumodellieren, geht es darum, das zu bewahren und zu beschützen, was in uns von Geburt an vorhanden ist. Innerer Frieden, innere Leichtigkeit mit dem eigenen Körper und ein befreites und leichtes Essverhalten ohne Kalorienzählen, Essdrang, Heißhunger, Körperhass oder ständige Gedanken, welches Essen das „Richtige“ sei - darum geht es.

Mir wurde klar, dass das gesellschaftliche Bild über Gesundheit und Körper ein äußerst krankes ist, nicht die Menschen. Wir alle versuchen nur mit dem klarzukommen, was die Gesellschaft und unser System als richtig erachten. Menschen versuchen, alles richtig zu machen und geraten dabei in einen Strudel, der sie weg von ihrer eigenen Gesundheit führt. Mir wurde klar, dass all das, was wir

unter dem Deckmantel der Gesundheit tun und verkaufen, nämlich Abnehmen, Schlanksein und Disziplin, mitunter genau die Ursachen für die Entstehung von Mehrgewicht und Essstörungen sind. Sollte das System nicht schon an der Ursache eingreifen? Sollten wir nicht den Abnehmdruck, das Glorifizieren von Abnehmerfolgen und das Konzept des inneren Schweinehundes sowie Körperbeschämung und Diskriminierung von Mehrgewichtigen anzweifeln? Sollten wir nicht lieber die Ursache von Essdrang behandeln, anstatt Betroffene mit noch mehr Disziplin und strengeren Ernährungsregeln tiefer in den Essdrang zu treiben?

Essen soll etwas Schönes und Leichtes sein. Ich wünsche mir, dass alle Menschen ihre Körper mit Respekt behandeln und sich mit ihrem Leben und mit den schönen Dingen im Leben beschäftigen, anstatt mit der *einen richtigen Ernährung*, Körperoptimierung, Selbstzweifeln oder Diätgedanken.

Und genau deshalb habe ich meine eigene Praxis eröffnet, meinen Podcast und die ACHTSAM ESSEN Akademie ins Leben gerufen und begonnen, DiätologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, PsychologInnen oder ÄrztInnen in Fortbildungen und Fachhochschulen auszubilden.

Was Sie hier lesen werden ist nicht irgendein Wissen eines selbst ernannten Ernährungs-Coaches, sondern wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus aktueller medizinischer, psychologischer, soziologischer und ernährungswissenschaftlicher Forschung, leicht und verständlich zubereitet und in Häppchen serviert.

Und nun, da Sie ein Gefühl dafür bekommen haben, wer ich bin, lade ich Sie dazu ein, mit mir auf Tuchfühlung zu

gehen und mit mir gemeinsam eine bewegende, bereichernde und faszinierende Reise, gespickt mit „Aha!“-Momenten, in die Psychologie hinter dem Essverhalten anzutreten.

Food Feelings



TEIL I:

**Emotionales Essverhalten
verstehen**

***Emotionales Essen ist per
se nichts Schlechtes.***

Gedanken tanken

Die bevorstehende psychologische Therapie mit Lisa löste Freude in mir aus. Seit einigen Wochen arbeitete ich mit ihr und ich spürte, dass wir große Fortschritte machten. Für die heutige Sitzung hatte ich mir eine spannende Übung einfallen lassen. Voller Vorfreude wartete ich, bis Lisa für unsere Einheit am Bildschirm erschien. Doch was war das? Sie saß auf ihrem Sofa und sah mit leerem Blick in die Kamera ihres Laptops. Ihr Anblick machte mich traurig. Was war bloß geschehen?

Für die Vorbereitung hatte ich Lisa gebeten, ein paar ihrer Lieblingskekse zu besorgen. Wenige Minuten vor unserem Termin war Lisa gerade dabei, die Kekse vorzubereiten, als sie ein viel zu vertrautes Gefühl in sich aufkommen spürte. Eine innere Kraft war dabei aufzuwachen und begann in Sekundenschnelle das Ruder zu übernehmen. Lisa wurde wieder einmal bewusst, wie machtlos sie gegenüber dieser fremden und doch vertrauten Macht war. Viel zu schnell wuchs dieses innere Gefühl zu einem „Monster“, wie sie es beschrieb. Dieses Monster in ihr übernahm die Kontrolle, und in wenigen Minuten waren alle Kekse, die die Packung zu bieten hatte, in Lisas Mund verschwunden. Einer Zuschauerin gleich stand Lisa machtlos neben sich und musste mitansehen, wie sie wie ferngesteuert die Packung zerriss und sich einen Keks nach dem anderen in den Mund steckte.

Vielen von uns werden solche Szenarien, die milder oder schlimmer ausfallen können, allzu vertraut sein. Sucht man im Internet nach der Ursache von einem wie soeben

beschriebenen Essdrang, findet man schnell den Begriff „emotionales Essen“.

Der Begriff emotionales Essen meint, dass die Nahrungsaufnahme nicht durch körperliche Hungersignale, sondern durch Gusto oder Appetit, die eng mit Emotionen verknüpft sind, ausgelöst wird.

Emotionen können als Reaktion auf einen Auslöser gesehen werden. Der Begriff Emotion selbst leitet sich von dem lateinischen Wort *emovere* ab, was so viel wie „herausbewegen“ bedeutet. Emotionen bewegen uns also wortwörtlich. Sie entstehen meist spontan und übernehmen die Kontrolle über uns und unser Verhalten. Wir können uns nicht dafür entscheiden, keine Angst zu haben, keinen Liebeskummer zu haben oder uns nicht zu ärgern. Es passiert einfach, vor allem, wenn die Intensität der Emotionen ein bestimmtes Ausmaß übersteigt.

Emotionales Essen ist per se nichts Schlechtes: Wir alle haben den wohltuenden Effekt des Bewegungsprogramms „emotionales Essen“ bereits am eigenen Leibe gespürt: Hat man erst einmal den ersten Bissen genommen, verschwinden das Gedankenkreisen, die Traurigkeit oder der Ärger in einem geschmacklichen Urknall. Schon kurz darauf findet man sich in einer sanften emotionalen Hängematte aus Entspannung, Glückseligkeit und Genuss wieder. Ein paar Momente, in denen sich alles andere aufzulösen scheint. Belohnt durch einen Flash aus Glücksgefühlen wissen wir spätestens jetzt: Essen ist ein wohltuendes Wundermittel.

Für einige von uns ist Essen das Ergebnis eines hocheffektiven Reaktionssystems. Um es noch deutlicher auf den Punkt zu bringen: Es ist eine Strategie Ihres Körpers, Sie zu schützen. Und wenn Sie den beschriebenen wohltuenden Effekt kennen, dann ist Ihnen auch klar, dass Sie *vor* dem Essen nicht so entspannt waren. Dass Sie womöglich sogar ziemlich angespannt waren. Vielleicht haben Sie es einfach nur nicht gemerkt oder hatten keine andere Strategie zur Hand.

Dass Essen eine Exit-Strategie ist oder sein kann, mag jetzt vielleicht weder eine Lösung bringen noch Trost, Mut oder Motivation spenden. Und doch trägt dieses Wissen einen wesentlichen Part zum Verständnis bei und hilft, den Essdrang aufzulösen. Denn Emotionen sind mehr als nur Bewegungen. In der Bewegung ist eine Vielzahl an Informationen enthalten.

Wenn wir Essdrang als schlecht abstempeln und ausschließlich in die Lösungssuche vertieft sind, übersehen wir etwas Wichtiges: nämlich herauszufinden, welche Botschaften sich hinter dem Essverhalten verbergen. Die Lösung für Essdrang finden wir nämlich nicht in Anleitungen á la „Tricks, um emotionales Essen abzuwenden“. Die Lösung finden wir, indem wir genauer hinsehen oder besser *hinspüren*.

Und deshalb werden Sie in diesem Buch keine oberflächlichen Strategien zum Abwenden des Essdrangs oder Heißhungers finden, wie sie vielfach an anderer Stelle beschrieben werden: Kerzenwachs auf die Haut träufeln, sich zwingen nichts zu essen, Bitterstoffe in den Mund tropfen, Chilli essen, keine Süßigkeiten einkaufen u.v.m. Diese Strategien sind meistens Ablenkungsstrategien, die

einzig und allein das Ziel haben, den Vorgang des Essens abzuwenden.

Aus ernährungspsychologischer Perspektive widmet sich dieses Buch der Frage, woher das übermächtige Verlangen nach Essen kommt, wie es entsteht und warum der eigene Wille oder die Disziplin langfristig machtlos sind, wenn es ums Essen geht.

Sehen Sie dieses Buch als Begleiter, der Ihnen dabei hilft, Heißhunger und Essdrang auf die Spur zu kommen und beides nachhaltig aufzulösen. Das Wort Begleiter verdeutlicht, dass dieses Buch keine psychologische Therapie, Psychotherapie oder Behandlung durch einen Arzt ersetzen kann. Aber es kann Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Essverhalten unterstützen.

Ein Blick hinter die Kulissen

Wenn von emotionalem Essen die Rede ist, dann legt das den Schluss nahe, dass Emotionen der Auslöser für das individuelle Essverhalten sind. Das stimmt bis zu einem gewissen Grad, aber es ist nicht die ganze Wahrheit. Wenn es wirklich diesen Wenn-Dann-Zusammenhang zwischen Emotionen und Essdrang gäbe, dann würden bestimmte Emotionen, wie Ärger oder Traurigkeit, immer einen Essvorgang auslösen. Dem ist aber nicht so.²

Es muss auch keine bestimmte Situation sein, die den Essprozess auslöst. Denn sonst würden alle Personen in Situation X gleich reagieren. Alle Personen müssten sich bei einer Zugverspätung ärgern oder Essdrang entwickeln, aber das ist auch nicht der Fall. Also muss es einen Mechanismus zwischen Situation und Emotion geben, der die Emotion und so das Essverhalten auslöst. Haben Sie eine Vermutung, was das sein könnte?

Es sind unsere Gedanken - und damit alle unsere Werte, Erfahrungen, Erinnerungen und Bewertungen, die sich in ihnen widerspiegeln. Wir erleben also eine Situation und diese wird bewertet. Die Bewertung wiederum erzeugt Emotionen, und die Emotion wiederum erzeugt ein Verhalten - wie unkontrolliertes Essen oder gar einen Essanfall.³ Wir sehen also einen Brownie (Situation), denken uns „Den darf ich nicht essen, aber ich würde so gerne“ (Bewertung), dadurch entsteht ein Essdrang (Emotion). Schlussendlich essen wir nicht nur einen Brownie, sondern gleich drei (Verhalten).⁴

Meist sind die Reaktionen in Emotion und Verhalten allerdings so automatisiert, dass wir die Bewertung gar nicht mitbekommen, wir reagieren einfach auf Autopilot.

Was sind das also für Gedanken, die hinter den Kulissen aktiv sind und einen Essdrang in uns auslösen? Tatsächlich gibt es eine konkrete Art von Gedanken, die Emotionen samt Essdrang hervorruft.⁵

Im Jahr 2018 wurde eine spannende Studie zum Thema Binge Eating veröffentlicht. Es ist eine der wenigen Studien, die nicht nur vorhandene Emotionen, sondern