

Was kann der emotionalen unbewussten Esserin helfen?

Der emotionalen unbewussten Esserin kann helfen, dass sie sich als allererstes bewusst macht, dass emotionales Essen nichts Negatives ist. Eine der ersten Erfahrungen, die wir als Baby machen ist, dass Essen uns nicht nur nährt, sondern auch Liebe, Geborgenheit und Trost spendet. Es ist also nur natürlich, dass wir Essen mit Emotionen verbinden. So funktioniert unser Gehirn. Bis vor etwa 50 Jahren war es gesellschaftlich völlig akzeptabel, aus anderen Gründen als körperlichem Hunger zu essen. Mal wieder haben wir es der Diätindustrie zu verdanken, genauer gesagt der Gründerin eines großen Diätunternehmens, das jetzt auf „Wellness“ macht, dass wir heute emotionales Essen als „moralisch verwerflich“ ansehen. Aber nicht das emotionale Essen ist das Problem, sondern wie wir es bewerten und die Schuld und Scham, die dadurch damit einhergeht und den Schmerz vergrößert. Mach dir immer wieder bewusst, dass es ein gesellschaftliches Konstrukt ist, emotionales Essen zu pathologisieren – ganz besonders bei Menschen, die nicht in einem „gesellschaftlich akzeptablen“ Körper stecken. Die Diätkultur verbindet Schlanksein mit moralischer Überlegenheit und daher passt es nicht zu den Werten unserer Gesellschaft, Essen zu „benutzen“, um mit Gefühlen umzugehen.

Doch selbst intuitive Esser*innen essen manchmal aus emotionalen Gründen. Der Unterschied zu Menschen auf Diät: Sie machen es bewusst und mit Genuss, bewerten sie es nicht negativ und machen danach einfach ganz normal weiter. Sie sparen keine Kalorien ein, sie versuchen es nicht wieder gutzumachen und sie lassen keine Mahlzeiten aus, denn emotionales Essen ist per se nichts Problematisches. Es kann sich aber wie ein Problem anfühlen, besonders, wenn es der einzige Bewältigungsmechanismus ist, den du kennst und wenn es für dich der einzige Weg ist, um Emotionen „aushaltbarer“ zu machen. Dann ist es eine gute Idee, sich Hilfe zu holen, um neben dem emotionalen Essen weitere Bewältigungsstrategien zu erlernen. Ganz recht, du sollst gar nicht versuchen, dir das emotionale Essen zu verbieten und brauchst auch keine Strategie lernen, um es zu stoppen. Wenn du das emotionale Essen bekämpfst, verschlimmerst du dadurch nur das Problem.

Health at Every Size gibt dir die bedingungslose Erlaubnis zu essen und die schließt auch das emotionale Essen mit ein. Du darfst essen wann, was und wie viel du willst – ohne Ausnahme! Du darfst mit deinen Gefühlen umgehen und wie du willst und manchmal hilft einfach nur die Tafel Schokolade. Das ist völlig ok. Wenn du im Sinne von Health at Every Size mit dem emotionalen Essen umgehen willst, dann habe ich zwei Anregungen für dich:

1. Entscheide dich bewusst dafür, emotional zu essen.
2. Iss langsam und mit Genuss bis du wirklich befriedigt bist.

Davon abgesehen ist es wahrscheinlich so, dass die meisten emotionalen Esser*innen gar keine sind, sondern in Wahrheit nur gezügelte Esser*innen. Dieses übermächtige Verlangen nach Essen aus einer bestimmten Gefühlslage heraus kann auch ein aus der Entbehrung getriebenes Essverhalten sein, das wir nur mit dem emotionalen Essen verwechseln. Hier kann dir das Prinzip 2 der Intuitiven Ernährung – „den Hunger honorieren“ – helfen, auf das wir gleich zu sprechen kommen. Wenn du restriktiv isst oder Schuld- und Schamgefühle beim Essen hast, dann bringst du dein Gehirn in einen Zustand, dass Essen erst recht attraktiv wird und die „Belohnungsgefühle“ beim emotionalen Essen umso größer sind. Unter normalen Umständen (also nicht Diäthalten), passiert es, dass Menschen ihren Appetit verlieren als Antwort auf emotionale Überforderung und/oder Gefühlschaos. Bei Menschen, die chronisch Diät halten, passiert das Gegenteil: Negative Emotionen verstärken den Wunsch zu essen und erhöhen den Appetit. Studien haben gezeigt, dass Menschen nur mit emotionalem Überessen auf negative Gefühle zu reagieren scheinen, wenn sie gleichzeitig bei neutraler Gefühlslage ihr natürliches Essverhalten unterdrücken, sprich, wenn sie im Normalfall gezügelt Esser (aka auf Diät) sind. Was dagegen hilft? Genau eine einzige Sache: Gib dir die uneingeschränkte Erlaubnis zu essen!