Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 3: Macht die Verdauung Bauchweh?

Artikel: Essen als Bewältigungsstrategie
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594413

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Essen als Bewältigungsstrategie

Schokolade, Biskuits oder Kuchen verschlingen, um sich zu trösten? Über den Hunger hinaus essen, weil man frustriert oder gelangweilt ist? Das Essen aus emotionalen Gründen – das sogenannte «Comfort-Eating» – ist mit Abstand die am weitesten verbreitete Störung des Essverhaltens in wohlhabenden Ländern. Petra Horat Gutmann

Heisshungerattacken? Angst vor dem Dickwerden? Missglückte Diätversuche? Diese und viele weitere «Essprobleme» gehören für Margreth Brühl zum Alltag. Als diplomierte Ernährungsberaterin am Kantonsspital Liestal und an der Klinik Schützen in Rheinfelden hat sie tagtäglich mit Menschen zu tun, die unter Störungen des Essverhaltens und Übergewicht leiden. Dass immer mehr Menschen von Essverhaltensstörungen und Korpulenz betroffen sind, ist für die Fachfrau kein Zufall.

«Es besteht ein Defizit an Verhaltensstrategien im Umgang mit dem Überfluss an Nahrungs- und Genussmitteln», sagt die 54-Jährige. «Hinzu kommen neue Essgewohnheiten, die durch Zeitknappheit, Effizienzdruck und die Lust, dauernd Neues zu entdecken, geprägt sind.»

Auch der kollektive Schlankheits- und Diätwahn spiele eine Rolle, unterstreicht Margreth Brühl. Die meisten Diäten seien fremdbestimmt, also durch Einflüsse von aussen gelenkt, und würden die interne Regulation von Körper und Psyche ausser Acht lassen. Viele Abnehmvorschriften würden beispielsweise einseitig auf Willen oder Disziplin setzen und das Kontroll-Paradox übersehen, dass ein Verhalten häufiger auftrete, wenn man es zu unterdrücken versuche.

Ein Leben in Pantoffeln

Der Begriff Comfort-Eating leitet sich her vom englischen Wort «Comfort», auf deutsch «Trost» oder «Behaglichkeit». Der Comfort-Eater isst also, um sich zu trösten, beziehungsweise um sich behaglicher zu fühlen. Zum Beispiel, weil er gestresst ist, nervös, ängstlich, ungeduldig, besorgt, wütend, frustriert oder gelangweilt.

Margreth Brühl sagt über das Comfort-Eating: «Bildhaft ausgedrückt, ziehen sich Comfort-Eater Pantoffeln an. Mit dieser Fussbekleidung fühlen sie sich wohl und entspannt. Doch die Taktik funktioniert nur vorübergehend. Auf Dauer beeinträchtigt sie das Wohlbefinden, denn sie ist weder gesundheitsfördernd noch gewichtsfreundlich und engt die Selbstwahrnehmung zu stark ein.»

Der Comfort-Eater brauche deshalb seelische «Wanderschuhe», sagt die Therapeutin: «In diesen Schuhen kann er sich auf eine Entdeckungsreise machen, die ihn näher zu sich selbst führen wird.» Für den Beginn dieser Reise ist es hilfreich zu wissen, dass sich die innere Instanz, die das Essen steuert, ausschliesslich «am Jetzt orientiert», wie Margreth Brühl erklärt.

«Gedanken an die Zukunft – beispielsweise an mögliches Übergewicht, an gewichtsbedingte Gelenkabnützung oder hohen Blutdruck – spielen im Moment des Essens keine Rolle.» Deshalb müsse man sich «Jetzt-Ziele» setzen, wenn man sich aus den Fängen des Comfort-Eatings befreien wolle.

Die «Jetzt-Ziele» erkennen

Am Kantonsspital Liestal, wo Margreth Brühl das auf den Körper konzentrierte und lösungsorientierte Esstraining «Versöhnung mit Praliné & Co.» leitet, kann die Therapeutin täglich beobachten, wie Menschen mit einer Essverhaltensstörung oder Übergewicht anfangen, sich solche Jetzt-Ziele zu setzen.

Dazu Margreth Brühl: «Es macht keinen Sinn, dass diese Menschen Kalorien zählen oder dauernd überlegen, was sie essen dürfen und was nicht. Das ist zu kopfgesteuert und bringt auf Dauer nichts. Wichtig ist, dass die Betroffenen mit ihrer Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt kommen: zu den Empfindungen ihres Körpers, zum bewussten Wahrnehmen ihrer Gefühle und Gedanken.»

Dazu gehöre, dass man sich folgende Fragen stelle, wenn sich die Esslust melde:

- Habe ich biologischen, wirklichen Hunger?
- Drängen mich Emotionen zum Essen – beispielsweise Ärger, Langeweile, Nervosität, Frust oder ein anderes (angenehmes oder unangenehmes) Gefühl?
- Wie fühle ich mich gerade?
- Wie fühlt sich mein Körper an: Atem, Muskeln, Bauch, Füsse?

Warte mal!

Margreth Brühl weiss aus langjähriger Erfahrung, dass viele Comfort-Eater oder Übergewichtige erst dank einer solchen Selbstbeobachtung merken, dass sie ihren Körper gar nicht wahrnehmen. Genau dies sei jedoch der erste Schritt auf dem Weg zur Harmonisierung des Essverhaltens.

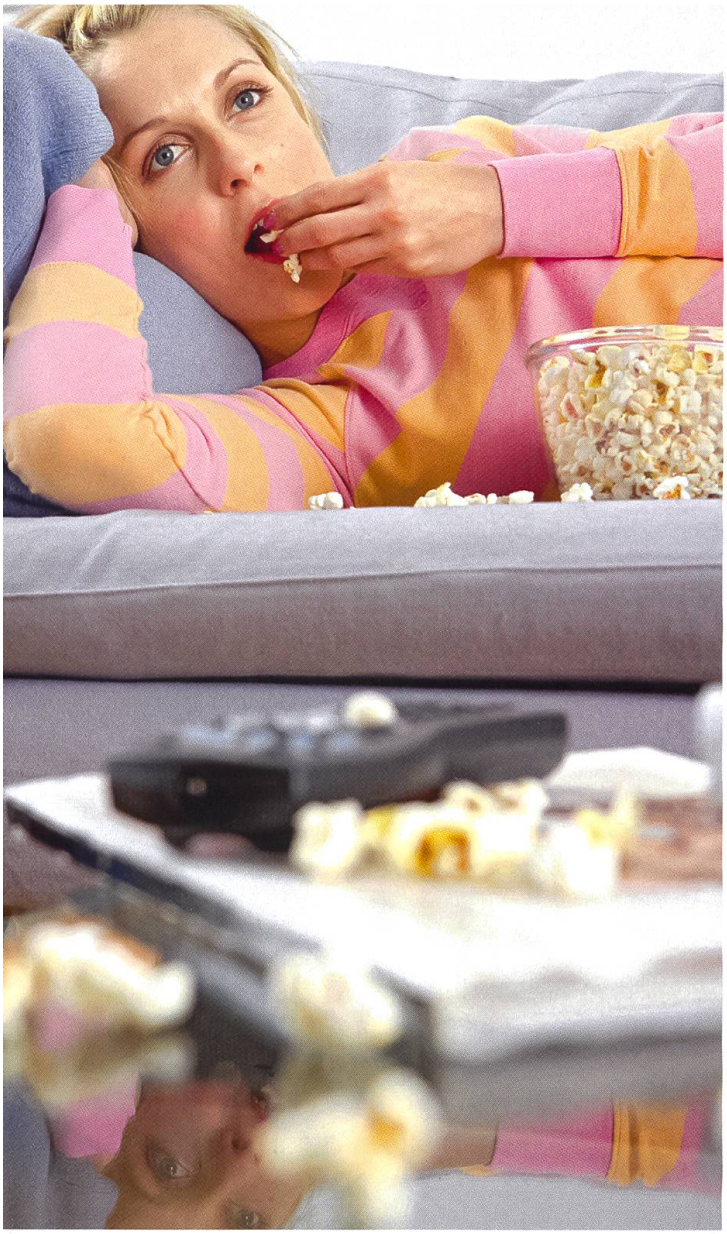
> Sei entspannt beim Essen, iss langsam, kaue tüchtig und iss nie viel. Alfred Vogel

Um diese Fähigkeit zu schulen, rät Margreth Brühl zu einer kleinen Pause: «Untersagen Sie sich das Essen nicht, wenn Sie Appetit bekommen, aber verschieben Sie den Beginn des Essens um einige Minuten.» Voraussetzung dafür sei, dass man vorher keine Mahlzeit habe ausfallen lassen. Andernfalls gehe ein Notfallprogramm los, das man nicht mehr steuern könne.

«Wichtig ist auch», so Margreth Brühl, «dass man den zeitlichen Aufschub nicht mit einer kopflastigen Tätigkeit überbrückt, sondern mit einer Aktivität, welche die Selbstwahrnehmung verfeinert.» Also zum Beispiel mit achtsamem Atmen, körperlicher Bewegung oder einer mentalen Entspannungsübung (Ideen dazu in der Infobox S. 21).

Aus wenig wird viel

Erst danach setzt man sich bequem zum Essen hin – allerdings ohne jegliche Ablenkung, wie Margreth Brühl empfiehlt: ungestört durch Radio, Fernseher, Lektüre oder Telefon, in Gedanken ganz beim Essen, konzentriert aufs Schmecken der Nahrung. «Machen Sie sich die Befriedigung, die sich gerade im Mund vollzieht, voll bewusst. Nehmen Sie das Knackige, Weiche, Knusprige, Glatte, Süsse, Salzige



Süss oder salzig: Wer zerstreut und achtlos isst, hat nichts vom Genuss.

auf Ihrer Zunge wahr – kurz: alle Nuancen von Textur und Geschmack der Speise.»
Die gesammelten Informationen werden im Befriedigungszentrum des Gehirns die Botschaft «Das schmeckt gut!» auslösen, begleitet von einem Gefühl der Freude und Entspannung. Gleichzeitig führen das achtsame Essen und das daraus resultierende langsamere Kauen über nerval-biochemische Prozesse zu einem Gefühl der Zufriedenheit und einer rascheren Sättigung.
Das bestätigen auch Margreth Brühls Kursteilnehmer: Ihr Erstaunen ist jeweils gross, wenn sie das erste Mal erleben, dass der achtsame Genuss eines einzigen Biskuits oder eines Stückchens Schokolade ein Gefühl der satten Zufriedenheit hervorrufen.
Für eingefleischte Comfort-Eater sind solche Erlebnisse beeindruckend, zumal die meisten von ihnen selten richtig in die Nahrung hineinschmecken. Auch sind viele von ihnen überzeugt, dass das Essen grosser Mengen genussvoll sei, wie Margreth Brühl feststellt: «In Wahrheit wird das Geschmackserlebnis nicht grösser und toller, je mehr man isst. Im Gegenteil: Es kommt mit zunehmendem Essen zu einem Rückgang der Wahrnehmung.»

Das Gehirn programmieren

Auf ihrer Entdeckungsreise können Comfort-Eater lernen, dass nicht der leer gegessene Teller oder die leere Chipstüte das Signal zum Aufhören geben, sondern das eigene Körpergefühl, vorab das Sättigungsgefühl von Magen und Bauch. Wurde dieses jahre- oder gar jahrzehntelang ignoriert, könne es am Anfang anstrengend sein, achtsam zu essen, weiss Margreth Brühl. «Auch werden einem die alten Essgewohnheiten immer wieder einen Streich spielen. Doch jeder Versuch, achtsam zu essen, prägt sich dem Gehirn ein. So entsteht allmählich ein neuer Daten-Pfad im Gehirn, der sich mit der Zeit in eine Daten-Autobahn verwandelt, und diese wird das harmonische Essverhalten festigen.»

Das elastische Ich

Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass Comfort-Eater unangenehme Emotionen und negative Gedankenmuster entdecken, sobald sie anfangen, sich systematisch aufmerksamer zu beobachten. Beispielsweise, dass man jeden Abend eine Schachtel Biskuits verschlingt, weil man sich langweilt.
Für Margreth Brühl sind solche Entdeckungen eine wunderbare Gelegenheit, um die innere Freiheit zu entfalten: «Statt automatisch zu den Biskuits zu greifen, beginnt man im Idealfall, über alternative Verhaltensstrategien nachzudenken. Man macht sich daran, das eigene Potential zu erforschen und zu nutzen.»
In diesem Zusammenhang ist es gut zu wissen, dass negative Emotionen keine unveränderlichen Naturgesetze sind. Man kann lernen, elastischer

mit ihnen umzugehen! Dazu Brühl: «In jedem Menschen schlummern Begabungen und Qualitäten, mit deren Hilfe man beispielsweise ein Gefühl wie Langeweile konstruktiv verwandeln kann.»

Baustelle Selbstgespräch

Auch die Selbstgespräche der Comfort-Eater bieten häufig Optimierungsbedarf. Margreth Brühl hat beobachtet, dass viele Comfort-Eater und Übergewichtige dazu neigen, sich selbst Vorwürfe zu machen, sich zu beschimpfen oder gar zu erniedrigen, wenn sie kulinarisch über die Stränge hauen. Es sei deshalb wichtig, so die Therapeutin, dass sie sich immer wieder fragen: «Wie rede ich mit mir? Würde ich auch mit anderen so reden?» Denn eine freundschaftlich-unterstützende Einstellung zu sich selbst erleichtert den Umgang mit negativen Gefühlen und harmonisiert das Essverhalten.

Die Tröster finden

Die Erfahrung zeigt: Comfort-Eater, die in diesem Sinne achtsam unterwegs sind, vertrauen ihrem Körpergefühl und ihrer Intuition mit der Zeit immer mehr. Sie bevorzugen von alleine mehr natürliche, vitalisierende Lebensmittel, naschen weniger und nehmen sich kleine kulinarische «Ausrutscher» weder übel noch dramatisieren sie diese.
Auch nutzen sie neben dem Essen vielfältige Verhaltensstrategien, um sich wohler zu fühlen – zum Beispiel, indem sie im richtigen Moment angenehme Musik hören, einem interessanten Hörbuch lauschen, sich in einen schönen Bildband vertiefen oder unter eine kuschelige Decke schlüpfen. In den Wanderschuhen der Achtsamkeit finden letztlich alle Comfort-Eater zum gleichen Ziel: Weg vom gedankenlosen Essen hin zu einer facettenreichen, freudvollen Selbstfürsorge.

LESE-TIPP Achtsame Wahrnehmung

Viele weitere Anregungen und praktische Übungen zum Thema finden Sie im Buch: «Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulierung und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung im Alltag», von Thea Rytz, Hans Huber Verlag 2010, ISBN 978-3-456- 84769-6.

TIPPS Das eigene Essverhalten erforschen

Die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung rund ums Essen lässt sich mit einer Vielfalt von spielerischen Übungen fördern. Hier sind drei Beispiele der Therapeutin Magreth Brühl.

Sättigungsbarometer beobachten

Stellen Sie sich ein Hunger- und Sättigungsbarometer mit einer Skala von 0 bis 20 vor. Wählen Sie in Gedanken ein Nahrungsmittel aus und stellen Sie sich vor, wie sich Magen und Bauch anfühlen, wenn Sie es essen würden. Beobachten Sie, welchen Sättigungsgrad die Skala anzeigt. Verdoppeln, dann verdreifachen Sie die Menge des Nahrungsmittels, und überprüfen Sie, wie sich das Sättigungsbarometer verändert. Zum Schluss konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, mit dem sie sich am wohlsten gefühlt haben. Die Chance ist gross, dass Sie sich wesentlich rascher satt und zufrieden fühlen, als Sie gedacht hätten!

In die Flamme schauen

Zünden Sie das nächste Mal, wenn sich die Esslust meldet, ein Streichholz an und schauen sie zu, bis es abgebrannt ist. Achten Sie darauf, wie Sie atmen und wie sich Ihre Muskeln anfühlen. Dann setzen Sie sich hin und essen Sie genussvoll. Legen Sie während des Essens immer wieder mal das Besteck weg und achten Sie nur aufs Kauen.

Körper-Detektiv spielen

Essen Sie drei bis vier Stunden nichts und machen Sie sich in dieser Zeit zum neugierigen Beobachter Ihrer Körperempfindungen. Wo fühlen Sie Leere? Wo Fülle? Schauen Sie wie ein Aussenstehender zu, was geschieht. Es könnte Ihnen ergehen wie einer übergewichtigen Körper-Detektivin, die erkannte: «Ein kleiner Hunger tut gar nicht so weh und bedroht mich nicht! Ich weiss jetzt, dass nichts Schlimmes passiert, sondern es befreiend wirkt, wenn ich einige Stunden lang nichts esse.»