

Tipps zum Umgang mit Emotional Eating

Wenn Essen nicht der Sättigung dient, sondern auch zum Umgang mit negativen Emotionen (z. B. „Frustessen“) eingesetzt wird, spricht man von Emotional Eating. Häufig werden dabei eher „ungesunde“ Lebensmittel gegessen. Dadurch kann ein Teufelskreis in Gang gesetzt werden: Negative Gefühle wie Scham (z. B. aufgrund der verzehrten Menge von Nahrungsmitteln) und Schuld (z. B. aufgrund des Vorsatzes, weniger Süßigkeiten zu essen) entstehen und führen zu erneutem Emotional Eating.

Gründe und Auslöser für Emotional Eating identifizieren

- **Äußere Faktoren:** Ein fehlender Tagesrhythmus, zu wenig Schlaf, wenige entspannende und positive Aktivitäten, wenig Zeit zum Essen und das Auslassen von Mahlzeiten können zu vermehrtem Auftreten von Emotional Eating führen.
- **Verbote und Diäten:** Eine zu starke Einschränkung bezüglich Essenszeiten und -menge oder bestimmten Nahrungsmitteln kann dazu führen, dass die Gedanken noch häufiger um das Thema Essen kreisen. Heißhunger entsteht und es kommt zum impulsiven Essen „verbotener“ Nahrungsmittel bis hin zu Essanfällen.
- **Erzeugen positiver Emotionen:** Essen füllt den Magen und erzeugt somit ein wohliges Gefühl im ganzen Körper. Viele Gerüche und Geschmäcker sind zusätzlich an schöne Erinnerungen aus der Kindheit gekoppelt und rufen daher positive Gefühle hervor (z.B. Geruch von frischgebackenem Kuchen erinnert an die liebevolle Großmutter).
- **Essen zum Umgang mit negativen Emotionen:** Die Zufuhr von Nahrung liefert neue Energie und innerhalb kurzer Zeit zeigen sich positive Auswirkungen auf die Stimmung (s.o.). Die Erfahrung zeigt, dass Essen negative Gefühle innerhalb von kurzer Zeit lindern kann, und es kommt zu impulsivem Essen, wenn wir uns beispielsweise traurig oder gestresst fühlen.

Persönliche Gründe und Auslöser identifizieren

- **Essprotokoll:** Notieren Sie über einen bestimmten Zeitraum (z. B. eine Woche lang) Art und Menge der verzehrten Nahrungsmittel sowie die Situationen, in denen Sie gegessen haben sowie Gedanken und Gefühle vor und nach der Mahlzeit. So lernen Sie sich und Ihr Essverhalten besser kennen und können Auslöser für Emotional Eating identifizieren.

Uhrzeit (Von... bis...) und Situation (alleine, TV...)	Gedanken (vor dem Essen)	Gefühle (vor dem Essen)	Hunger vorher (0-10)	Art und Menge der Nahrung und Getränke	Gedanken (nach dem Essen)	Gefühle (nach dem Essen)	Hunger nachher (0-10)

- **Achtsamkeit:** Fragen Sie sich in auftretenden Situationen: „Was will ich durch das Essen erreichen? Welche Signale spüre ich gerade in meinem Körper? Was brauche ich in diesem Moment eigentlich?“

Tipps im Umgang mit Emotional Eating

- **Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen:** Planen sie regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten in ihren Tagesablauf ein (z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Zwischenmahlzeit, Abendessen).
- **Impulsives Handeln erschweren:** Kaufen Sie für Sie typische Lebensmittel bei Emotional Eating (z. B. Süßigkeiten) gar nicht erst ein. Wenn Sie nicht komplett verzichten möchten, deponieren Sie sie nicht in Reichweite, sondern beispielsweise in einen verschlossenen Schrank. So müssen Sie sich bewusst entscheiden, etwas zu essen.

- **Zeit verschaffen: Folgen Sie** dem Impuls zuzugreifen nicht gleich, sondern atmen Sie drei Mal ein- und aus, um anschließend eine bewusste Entscheidung zu treffen.
- **Lebensmittel dosieren:** Wenn Sie sich entscheiden, zu essen, überlegen Sie, wieviel Sie essen möchten (z. B. eine Rippe Schokolade, ein Schälchen Chips) und packen den Rest wieder weg, bevor Sie zu essen beginnen.
- **Achtsames Essen:** Nehmen Sie sich während des Essens Zeit und essen jeden Bissen bewusst und mit allen Sinnen. Mit Blick auf dem Fernseher, Smartphone oder Tablet fällt es schwer, Sättigung und konsumierte Nahrungsmenge einzuschätzen. Oft hört man erst auf, wenn die Packung bzw. der Teller leer ist und hat ein geringeres Genussleben.
- **Pro-/Contra-Liste:** Schreiben Sie kurz- und langfristige Konsequenzen des Emotional Eatings auf. Die Liste können Sie für kommende Situationen bei sich tragen (z. B. im Portemonnaie) und ergänzen.
- **Alternativen suchen:** Erstellen Sie eine Liste mit Aktivitäten, die Sie anstelle des Essens ausüben könnten, um Ihrem Bedürfnis gerecht zu werden, z. B. Spazieren gehen, ein Duftstäbchen anzünden...
- **Beobachterperspektive:** Treten Sie gedanklich einen Schritt zurück und betrachten Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen neugierig und wertfrei: „meine Gedanken drehen sich um Schokolade“, „mein Mund füllt sich mit Speichel“... Denken Sie daran, dass Sie nicht jedem Gedanken oder Gefühl folgen müssen, sondern frei entscheiden können, was Sie mit den wahrgenommenen Informationen machen. Experimentieren Sie mit ihnen, indem Sie sich beispielsweise vorstellen, Gedanken und Gefühle auf Wolken zu setzen und an sich vorbeiziehen zu lassen oder diese in vorbeifahrende Autos zu packen und davonfahren zu lassen.
- **Inneres Gegenbild:** Stellen Sie sich bei starkem Verlangen eine andere Situation so detailreich wie möglich vor, die möglichst viele verschiedene Sinne (Geruch, Geschmack, ...) anspricht, beispielsweise einen Spaziergang durch frisch gemähtes Gras oder einen Strand mit salzigem Meerduft.
- **Entgegengesetzte Körperhaltung:** Ist der Impuls sehr groß, kann es helfen, bewusst eine Haltung einzunehmen, in der Essen schwierig, ungewohnt oder unbequem ist (z. B. Fäuste ballen, aufstehen).
- **Verantwortung übernehmen:** Haben Sie bereits angefangen zu essen, seien Sie sich bewusst, dass das Handeln weiterhin in Ihrer Verantwortung liegt. Sie können sich auch jetzt noch bewusst gegen das Weiteressen entscheiden, es ist nicht zu spät.

Übung macht den Meister

Es ist nicht einfach, ein Verhaltensmuster, das möglicherweise bereits seit einigen Jahren besteht, zu durchbrechen. Wiederholen Sie daher die verschiedenen Ideen, um herauszufinden, welche zu Ihnen passen. Setzen Sie sich zunächst kleine, erreichbare Ziele und geben Sie sich eine faire Chance. Belohnen Sie sich für erreichte Etappen.

In Anlehnung an:

Preuss, H., Legenbauer, T., & Schnicker, K. (2018). *ImpulsE zur Verbesserung der Impuls- und Emotionsregulation. Ein kognitiv-behavioraler Therapieansatz für Patienten mit Adipositas und pathologischem Essverhalten*. Hogrefe.