

Ernährung und Emotionen

Eigentlich dient die Nahrung der Erhaltung unseres Körpers und der Lebensfunktionen. Und es ist der Hunger, der uns anzeigt, dass unser Organismus nach Nachschub verlangt. Oft essen wir aber auch, ohne Hunger zu haben und wir essen Dinge, die uns körperlich nicht bekommen. Die Nahrung muss dann offenbar für die Befriedigung ganz anderer Bedürfnisse herhalten. Unbewusst versuchen wir womöglich, mit dem Griff nach Nahrungsmitteln auf unsere Emotionen Einfluss zu nehmen.

Haben Sie auch schon versucht, auf bestimmte Nahrungsmittel, zum Beispiel auf Süßes, für immer zu verzichten und haben es einfach nicht geschafft? Oder Sie haben sich vorgenommen, weniger zu essen und waren schon nach kürzester Zeit wieder bei der üblichen Nahrungsmittelmenge angelangt? Falls Sie diese Fragen mit ja beantwortet haben, sind Sie damit nicht allein. Viele von uns ärgern sich, dass sie ihre Vorsätze in Sachen Ernährung einfach nicht dauerhaft umsetzen können. Auch Ernährungsberater raufen sich frustriert die Haare: Da geben sie doch so gute Empfehlungen für eine gesunde Ernährung ab – und kaum jemand befolgt sie! Sich darüber zu ärgern bringt nichts und führt nur zu Schuldgefühlen. Aber sich darüber wundern kann man schon und vielleicht lohnt es, sich einmal über die Ursachen Gedanken zu machen. Denn eigentlich sollte es doch tatsächlich ganz einfach sein: Man weiss, dass einem etwas nicht bekommt, also lässt man es sein, basta. Warum klappt das, was doch so vernünftig klingt, denn so oft nicht? Warum nimmt man bei Mahlzeiten eine weitere Portion, obwohl man aus Erfahrung haargenau weiss, dass der Magen übertoll sein, man sich schwer und müde fühlen wird? Warum verputzt man grosse Mengen an Süßigkeiten, obwohl doch praktisch alle Ernährungsexperten vor den Folgen von übermässigem Zuckerkonsum warnen und man sich deswegen vielleicht sogar noch Sorgen macht? Warum essen wir überhaupt, wenn wir gar keinen Hunger haben?

Psychischer Hunger

Die Ursachen sind meist nicht auf der körperlichen Ebene zu suchen. Oft werden wir bei unserem Essverhalten vielmehr unbewusst von unseren Emotionen gesteuert. Vor allem, wenn man schon wiederholt versucht hat, seine Essgewohnheiten zu verändern und es einfach nicht schafft, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass die Welt der Emotionen da mit hineinspielt.

Meist liegt dem Griff nach der Nahrung dann eine Emotion zugrunde, die wir nicht wahrnehmen wollen, weil wir sie als negativ bewerten. Typischerweise handelt es sich dabei um Emotionen wie Wut, Ohnmacht, Angst, Enttäuschung, Frustration, Langeweile, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit oder Trauer. Auch ein grundsätzlich tiefes Selbstwertgefühl kann hinter der Unfähigkeit stecken, seinen eigenen Körper in Sachen Ernährung gut zu behandeln.

Es gibt viele verschiedene Methoden, wie wir Menschen versuchen, unseren Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Essen ist nur eine davon. Stets geht es dabei darum, sich durch Aktivität von seinen Gefühlen abzulenken oder die Wahrnehmung zu betäuben. Auch während des Essens ist man von seinen Gefühlen abgelenkt. Während man mit dem Essen beschäftigt ist, denkt und fühlt man nicht viel anderes. Die Sinne sind dank Aussehen, Geruch und Geschmack der Speisen von einer Vielzahl an erfreulichen Eindrücken erfüllt. Das drängt unangenehme Gefühle in den Hintergrund und gibt eine Ersatzbefriedigung. Während des Essens ist die Welt in Ordnung. Ausserdem schüttet unser Körper beim Essen gewisser Nahrungsmittel Substanzen aus, die uns glücklich und zufrieden machen. Es handelt sich dabei um das Serotonin und die Endorphine, die deshalb auch als Glückshormone bezeichnet werden.

Das Problem ist, dass all die negativen Emotionen mit diesem Ausweichverhalten nur unterdrückt und nicht erlöst werden. Sie werden in späteren, ähnlichen Situationen zweifellos erneut an die Oberfläche drängen und man wird wieder zum Essen greifen müssen. Dieser Mechanismus wird man erst entkommen, wenn man bereit ist, seine Gefühle wahrzunehmen und die darunter liegenden Sehnsüchte zu erkennen.

Unterdrückte Gefühle

Wirklich zu fühlen, was in einem vorgeht, die wahren Bedürfnisse zu erkennen, ist oft gar nicht so einfach. Vielfach haben wir schon früh gelernt, bestimmte Gefühle zu unterdrücken, weil sie von der Umgebung nicht erwünscht waren. Daher glauben wir irrtümlich, diese Gefühle seien etwas Schlimmes und tun alles, um sie möglichst schnell nicht mehr fühlen zu müssen. Dabei könnte es viel einfacher sein: Wenn wir bereit sind, Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst wirklich zu fühlen, werden wir entdecken, dass gar nichts Schlimmes dabei ist. Gelebte Gefühle können wieder vorbeigehen und Platz für Neues schaffen. Solange wir diese Gefühle hingegen unterdrücken, können sie sich nicht wandeln und sie werden uns aus dem Unterbewusstsein beherrschen, bis wir uns ihrer angenommen haben.

Hinderlich sind auch gewisse Ideale, die in unserer Gesellschaft als erstrebenswert gelten. Stets stark, unverletzbar, unabhängig und immer leistungsfähig zu sein ist angesagt. Dies macht es zusätzlich schwer, unsere wahren Gefühle anzunehmen, vor allem wenn sie diesem Ideal gerade nicht entsprechen wollen. Wenn man sich bedürftig fühlt oder überfordert, wenn man sich vom Verhalten eines anderen Menschen verletzt fühlt und darüber traurig ist, dann will man das nicht wahrhaben, weil es nicht dem Bild entspricht, das man sich von sich selbst machen möchte. Mit seinen wahren Gefühlen in Kontakt zu kommen erfordert anfangs deshalb sehr viel Geduld und auch Mut. Vielleicht werden wir eines Tages erkennen, dass nicht Leistung, sondern die Fähigkeit zu lieben und zu fühlen das grösste Geschenk ist, das wir der Welt machen können.

Den Emotionen auf die Spur kommen

Anstatt unsere Ess-Sünden zu verdammen, können wir in ihnen deshalb sogar eine Hilfe sehen, unseren verborgenen Emotionen auf die Spur zu kommen.

Zum Aufspüren der Emotion, die einen ohne Hunger zu Nahrung greifen lässt, empfiehlt sich die Anwendung eines kleinen Tricks: Schieben Sie das Essen des ersehnten Nahrungsmittels erst einmal um einige Minuten auf und stellen Sie sich vor, Sie dürften Ihre Gelüste nicht befriedigen. Es ist nicht nötig, sich ganz zu verbieten, das Nahrungsmittel zu essen. Es geht erst mal nur darum, herauszufinden, was sich für eine Emotion dahinter verbirgt. Um das zu entdecken, kann es aber hilfreich sein, sich vorzustellen, man müsste jetzt auf das entsprechende Nahrungsmittel verzichten. Und dann sollte man die Aufmerksamkeit nach innen, in seinen Körper richten und wahrnehmen, was sich bei dem Gedanken da tut. Oft taucht als erstes das Gefühl auf, es nicht aushalten zu können. Dann lohnt es sich, tiefer zu gehen und zu fühlen, was es denn genau ist, was man nicht auszuhalten glaubt.

Der ganze Weg, seinen Emotionen auf die Spur zu kommen, ist in verschiedenen Büchern von Safi Nidiaye wunderbar beschrieben, besonders eingehend im Buch «Tao des Herzens» und der dort vorgestellten körperzentrierten Herzensarbeit. Oft kann man mit dieser Methode sehr alten Emotionen begegnen, die einen schon sein ganzes Leben lang beherrscht haben.

Sich befreien und seine Sehnsüchte leben

Die körperzentrierte Herzensarbeit lehrt auch, die aufgespürten Emotionen mit der Liebe des eigenen Herzens anzunehmen und sich so zu befreien. Durch das bewusste Fühlen und Annehmen einer Emotion kann diese sich meist wie von selbst wandeln. Solange wir die Emotion nicht spüren wollen und unterdrücken, beherrscht sie uns und lässt uns unter anderem zum Essen greifen. Lässt man sich aber die Emotion fühlen und kann ihr sein Herz öffnen, ist man von ihrem Griff erlöst. Oft erkennt man dabei zudem, wonach man sich wirklich sehnt. Und nur wenn man seine wahren Bedürfnisse und Sehnsüchte kennt, kann man ihnen den Raum geben, den sie brauchen, damit sie sich im Leben verwirklichen können.

Gewohnheiten durchbrechen

Wenn man seine Emotionen befreit und die wahren Bedürfnisse befriedigt, gehen die daraus geborenen Gelüste von selber weg. Allenfalls muss noch eine eingeschliffene Gewohnheit durchbrochen werden. Hat man nämlich gewisse Gewohnheiten lange befolgt, kann es schon fast zu einer Art klassischer Konditionierung gekommen sein. Essen wir etwa immer ein Stück Kuchen beim Treffen mit einer Freundin, können wir uns solch ein Treffen ohne Kuchen schon gar nicht mehr vorstellen. Allein beim Gedanken an das Treffen taucht der Kuchen vor unserem inneren Auge auf. Oder futtern wir abends vor dem Fernseher täglich eine Packung Chips, glauben wir bald, uns abends ohne Chips nicht mehr entspannen zu können. Die zwei Dinge sind dann richtiggehend miteinander verkoppelt. Liegen solchen Situationen keine emotionalen Bedürfnisse mehr zu Grunde, sollte man mit etwas Disziplin und einer bewussten Entscheidung die Verbindungen wieder kappen können. Wahrscheinlich reicht es, sich etwa mit der Freundin ein paar Mal ohne Kuchen zum Tee zu treffen und dafür den Tee, das Gespräch und einfach die Präsenz der Freundin bewusster zu erleben.

Gewohnheiten lassen sich aber vor allem durchbrechen, wenn man Bewusstsein in seine Handlungen bringt. Ein indischer Weisheitslehrer soll einst einem Raucher, der mit seinem Laster aufhören wollte, einen überraschenden Vorschlag gemacht haben: Er empfahl ihm, aus jeder Zigarette eine Meditation zu machen und damit das Rauchen zu entautomatisieren. Der Raucher folgte dem Ratschlag, sah nach einigen Monaten die Dummheit seiner Gewohnheit ein und liess das Rauchen bleiben. Obs stimmt oder nicht, der Ratschlag ist gut und lässt sich auch auf Essensgewohnheiten übertragen. Probieren Sie einmal, das, was sie essen, ganz bewusst wahrzunehmen: den Geruch des Nahrungsmittels, die Farbe, die Konsistenz, den Geschmack und letztlich das Gefühl, das das Nahrungsmittel im Körper hinterlässt. Nicht nur wird Essen wieder zu dem Genuss und zu dem Geschenk, das es ist. Man wird auch wieder ganz genau wahrnehmen können, welches Nahrungsmittel einem bekommt, wie unwohl sich der Körper beim Überessen fühlt und wann man es mit Einseitigkeiten wie Süßem übertreibt. Der Wunsch, seinem Körper eine gesunde, wohltuende Ernährung zukommen zu lassen, wird dann von tief innen kommen und die Umsetzung entsprechend selbstverständlich sein.

Tanja Dobro