

Übergewicht und Essverhalten –Zum Nutzen einer Psychotherapie/Beratung!

Übergewicht geht häufig mit einer Störung des Essverhaltens einher. Diese Essstörung zeigt sich zum Beispiel in unkontrollierten Essverhalten bei dem grössere Mengen Nahrungsmittel als gewollt in kurzer Zeit und oft ohne Genuss gegessen werden oder in einem Essverhalten bei dem über den Tag verteilt immer wieder gegessen wird, ohne dass ein eigentliches Hungergefühl vorliegt oder eine reguläre Mahlzeit eingenommen wird. Man spricht hier von der so genannten Binge Eating Disorder oder Esssucht.

Es kann auch vorkommen, dass Betroffene das Essen nach dem Verzehr wieder von sich geben und erbrechen, oder dass sie versuchen ihre Figur mit Abführ- oder Diätmitteln zu kontrollieren. Wiederum andere Betroffene versuchen den übermässigen Verzehr von Nahrungsmitteln durch exzessiven Sport oder Perioden des Fastens "wieder gut zu machen". Man spricht dann von einer Bulimia nervosa oder Ess-Brechsucht.

Betroffene selber haben oft den Eindruck, dass tatsächlich ein Hungergefühl vorliegt, wenn sie essen. Im Laufe eines therapeutischen Prozesses erkennen sie dann oft, dass hinter dem vermeintlichen Hungergefühl ein emotionales Bedürfnis steckt, das sie bislang nicht wahrnehmen konnten. Ein wesentlicher Teil der Therapie besteht deshalb darin, die dem Essen und Hungergefühl zugrundeliegenden emotionalen Bedürfnisse wieder erkennen und adäquat beantworten zu lernen. Betroffene lernen Gefühle wieder wahrzunehmen und zuzulassen. Bestimmte Techniken helfen, der dabei nicht selten auftretenden Angst, von den Gefühlen überflutet zu werden, wirksam zu begegnen.

Ausserdem werden neue Bewältigungsstrategien eingeübt, so dass Betroffene auf ihre Bedürfnisse nicht mehr mit inadäquatem Essen antworten müssen. Häufig geht es im Laufe des therapeutischen Prozesses dabei nicht nur um den Umgang mit sich selbst, sondern auch um das Verhalten in Beziehungen. Es kann daher durchaus sinnvoll sein im Laufe der Beratung oder Therapie auch einige gemeinsame Sitzungen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder anderen nahestehenden Personen vorzusehen, sofern das Bedürfnis dazu besteht.

Sollten Sie sehr verunsichert sein, was Ihr Essverhalten angeht und/oder ein sehr unregelmässiges Essverhalten beziehungsweise gar keine Essstruktur mehr haben, kann es auch sinnvoll sein zusätzlich zu einer auf Essstörungen spezialisierten Ernährungsberaterin zu gehen, die ich Ihnen bei Bedarf gerne vermittele. In der Regel ist auch eine ärztliche Abklärung bei Ihrem Hausarzt zu empfehlen.

Übergewicht kann erst langfristig wirksam reduziert werden bzw. das Gewicht gehalten werden, wenn sich das Essverhalten normalisiert hat. Dies wiederum braucht eine regelmässige Essstruktur, die Wiedererlangung und Beachtung des Hunger- und Sättigungsgefühls sowie das Erkennen und adäquate Beantworten von emotionalem ‚Hunger‘. Hierzu ist in aller Regel psychotherapeutische Unterstützung nötig.