

Wenn Essen nicht mehr Essen ist

In Teil 2 der Serie zum Thema Ernährung geht es um den Zusammenhang zwischen Essverhalten und Emotionen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
VLORA KLEEB

Schorndorf.

Warum essen wir, wenn wir eigentlich gar keinen Hunger haben? Und was hat das mit unserem Selbstwertgefühl zu tun? Die Schorndorfer Psychotherapeutin Marion Uhse beleuchtet den Zusammenhang zwischen Essen und dem ganz menschlichen Verlangen nach Zugehörigkeit und erklärt, dass Essstörungen oft ein fehlgeleiteter Selbstheilungsversuch sind.

Der gute Vorsatz: nicht mehr so viele Süßigkeiten essen. Das Problem: Die Torte, die der Kollege zum Geburtstag (zum Einstand, zum Ende der Probezeit, zum Abschied) mitgebracht hat, verführt mit einer Himbeer-Sahne-Creme und einem Überzug aus Schokoladenglasur. Zum Anbeißen sieht sie auch noch aus. Ein Stück kann ja nicht schaden. Und außerdem sind alle anderen auch gerade dabei, sich zu bedienen.

So oder so ähnlich verpuffen gute Vorsätze in der Luft. Wir sind konstant Essensanreize durch Medien, Werbung und Mitmenschen ausgesetzt. Vielleicht hat der eine oder andere zum Beispiel gerade Lust auf ein Stück Torte bekommen – mea culpa. Gegen die gelegentliche Süßigkeit ist natürlich nichts einzuwenden. Aber warum essen so viele Menschen so oft über ihren Hunger hinaus oder ernähren sich hauptsächlich von Lebensmitteln, die ihrem Körper eher schaden als nützen?

„Das Essen als Belohnung ist in unserer Gesellschaft relativ normal“, erklärt Marion Uhse, approbierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche mit Sitz in Schorndorf. Schon beim Anblick des genießenden Gegenübers oder dem Gedanken an eine Lieblingsspeise wird im Körper der Botenstoff Dopamin freigesetzt, der für Vorfreude und eine Belohnungserwartung sorgt. Beim Essen selbst wird unser Lust- und Belohnungszentrum aktiviert, und Endorphine, die für ein Glücksgefühl sorgen, werden freigesetzt. Wir lernen: Torte (um bei unserem Beispiel zu bleiben) macht glücklich.

„Belohnung funktioniert in unserer Gesellschaft immer mehr durch Konsum, wie zum Beispiel auch das Essen“, sagt Uhse.



Magersüchtige haben panische Angst davor, Gewicht zuzunehmen. Fotos: Habermann

Die Belohnungssignale überlagern unsere Sättigungssignale und wir essen weiter, obwohl wir eigentlich schon voll sind. Diese Belohnungserwartung können Menschen sich auch mit anderen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Sport, antrainieren – in diesem Falle wortwörtlich. Das Essen ist aber meist der kürzere Weg zur Befriedigung und wird deshalb öfter gewählt. Aber: Belohnungserwartung kann gelehrt werden. Konkret heißt das also: Gehen wir wiederholt zum Sport, entwickeln wir auch dabei die Erwartung nach positiven Gefühlen.

Hinter ungesunden Essverhalten verbergen sich Spannungen, die Menschen, meist unterbewusst, versuchen, mit Essen zu lösen. Streitet jemand zum Beispiel mit einem Freund oder einer Freundin und schafft es nicht, den Konflikt zu lösen, fällt der Griff zum Schokoriegel vielleicht leichter als ein emotional anstrengendes Gespräch. „Wir müssen lernen, beim Essen wieder mehr auf Distanz zu gehen“, meint Uhse. „Wenn wir diese Belohnungsspirale aktiviert haben, sollten wir prüfen, ob wir unsere Gefühle und Bedürfnisse auch wieder anders regulieren können, statt hauptsächlich über die Nahrungsaufnahme.“

Wir verbinden mit Essen viele positive Gefühle

Wir verbinden mit Essen in der Regel durchweg positive Gefühle. Das fängt bereits mit der Muttermilch an, meint Marion Uhse: Schon beim ersten Essen erleben wir durch die Nähe und Geborgenheit. Wir speichern Mütterlichkeit als überlebenswichtig und besonders belohnend. In der Natur gibt es kein anderes Nahrungsmittel, das Fett und Kohlenhydrate vereint, weshalb wir diese Kombination (zum Beispiel in Form einer Pizza) deshalb später ebenso als besonders belohnend erleben.

Die Psychotherapeutin rät dazu, unsere Gewohnheiten zu hinterfragen. Treffen wir uns mit Freunden immer zum Essen gehen, befriedigen wir wahrscheinlich oft eher unser Grundbedürfnis nach Kontakt als unseren Hunger. Stattdessen würde es nicht schaden, sich ab und zu für andere Aktivitäten zu treffen – zum gemeinsamen Spaziergang zum Beispiel.

Menschen, die abnehmen wollen, rät Marion Uhse, Alternativen zur Belohnung zu finden. Emotionales Essen setzt ein Mangelgefühl voraus. Essen ist aber kein Mangelausgleich für andere Bausteine und sollte deshalb von unterschwelligen Bedürfnissen entkoppelt werden. In erster Linie geht es also darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Hat man Hunger, oder ist man eigentlich nur angespannt? Braucht der Körper Nahrung, oder fühlt man sich gerade einsam? Oder die ganz grundsätzli-

che Frage: Was brauche ich gerade eigentlich wirklich – Ruhe, Kontakt, Spaß, Bewegung, Sicherheit, Entspannung?

Essstörungen ist wie bei falscher Ernährung allerdings ebenso emotional bedingt.

„Betroffene haben eine gestörte emotionale Selbstwahrnehmung, aber eine erhöhte Emotionserkennungs-fähigkeit gegenüber anderen“, erklärt Uhse. Menschen mit Magersüchtigkeit



Essen hat nicht die Macht, andere Bedürfnisse zu befriedigen

Eine bewusste Stressregulierung in Form von Meditation, Sport oder Entspannungsübungen ist zum Beispiel der bessere Umgang mit Anspannung als ein Schokoriegel. Auch das Freinachen von Angewohnheiten aus der Vergangenheit kann viel helfen. Der Teiler muss nicht leer gegessen werden, wenn der Hunger eigentlich schon gestillt ist. Außerdem spielt das Erleben von Strategien zur Konfliktlösung eine wichtige Rolle dabei. Spannungen abzubauen. „Wir brauchen einander“, meint Uhse. Essen kann deshalb nicht das Bedürfnis nach sozialen Kontakten befriedigen. Zudem lohnt es sich besonders, darauf zu achten, genug Schlaf zu bekommen. Zu wenig Ruhe hemmt nicht nur den Muskelaufbau, sondern bringt auch den Hormonhaushalt durcheinander und führt zu einem gestörten Sättigungsgefühl.

Trotz allem ist aber auch eine gewisse Gelassenheit erlaubt beziehungsweise notwendig. „Wir sollten in einer Toleranzzone leben, denn Überstreben kann auch krankhaft sein. Eine Kugel Vanille nach dem Essen ist natürlich in Ordnung, verschlingt ich aber eine Familienpackung alleine, habe ich gerade etwas anderes gebraucht“, so Uhse. Sie ist der Meinung, dass der berühmte-berühmte Jojo-Effekt dann entsteht, wenn Menschen beim Abnehmen nicht gelernt haben, wie sie anders als durch Essen Freude entwickeln können.

Im Gegensatz zu den alltäglichen Ernährungsproblemen, die viele Menschen beschäftigen, ist eine Essstörung wie zum Beispiel Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating eine ernsthafte Erkrankung, bei der Menschen sich zwanghaft mit dem Thema Ernährung beschäftigen und eine gestörte Beziehung zum eigenen Körper entwickeln. Das Essen über den Hunger hinaus alleine ist also noch keine Essstörung, kann sich aber zu einer entwickeln. Die Ursache von

sucht könnten zum Beispiel unheimlich gute Emotionen bei anderen

wahrnehmen, hätten aber gegenüber sich selbst eine gestörte Wahrnehmung. Sie machen ihr Denken von anderen abhängig, weil ihr unbewusstes Ziel eigentlich die Zugehörigkeit und Verbundenheit ist. „Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist nicht zu unterschätzen“, meint Uhse. Am Ende führt die Erkrankung dann aber insgesamt oft zu einer größeren Isolation.

Über die Hälfte der Mädchen zwischen 16 und 17 Jahren sind mit ihrem Gewicht unzufrieden. Aber auch Männer sind zunehmend betroffen. Am häufigsten sind Essstörungen bei 13- bis 18-Jährigen. Eine Studie mit Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren aus dem letzten Jahr ergab, dass mehr als 15 Prozent von ihnen schon einmal essgestört waren. „Sitzen Sie mit zehn anderen Menschen in einem Bus, ist garantiert jemand dabei, der schon einmal essgestört war oder das noch ist“, meint Uhse. Die Therapeutin sieht das Problem in unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft. „Schlank gilt oft als lebenswert, erfolgreich und attraktiv, besonders bei Frauen. Diese Werte werden dann verinnerlicht.“ Den hohen Preis für unsere gesellschaftlichen Ideale vermitteln wir den jungen Menschen nicht ausreichend.

Wir geben schon kleinen Kindern die falschen Werte mit

Die Pubertät ist eine Umbauphase im Gehirn, meint die Therapeutin. Sie ist neurobiologisch prägend für das Erwachsenenalter. „Da brauchen wir andere Bilder wie die bei Germany's Next Topmodel.“ Die Entwertung der Äußerlichkeiten geben wir schon kleinen Kindern mit. Dick gilt als dumm und faul, schlank als attraktiv und zugehörig. Es ist, so Uhse, natürlich in Ordnung, Germany's Next Topmodel zu schauen – danach muss es aber eine Diskussion über die Inhalte geben, die in der Sendung vermittelt werden.

Für ihre Essstörung zahlen die Betroffenen einen hohen Preis. Marion Uhse hat es in ihrem Beruf oft mit Magersucht, Bulimie

und Binge-Eating zu tun. Meist sind es jugendliche Mädchen, die darunter leiden. „Ohne die Einsicht, dass eine Krankheit besteht, ist die Therapie sehr schwierig“, erzählt sie. Dabei sind die Langzeitfolgen der Erkrankung schwerwiegend: Die panische Angst vor der Gewichtszunahme führt zu Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen. Der Abbau von Gehirnsubstanz, Wahrnehmungsverzerrungen, Muskelschwund, Unfruchtbarkeit, Depressionen und andere, dauerhafte Schädigungen sind nur einige der Folgen einer Magersucht. Dazu kommt die Isolation von den Mitmenschen.

Es gibt nicht den einen Auslöser für eine Essstörung, weiß Uhse. Vielmehr setzt sich die Ursache meistens aus vielen Puzzlestücken zusammen: emotionale Überforderung, fehlende Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen, überhöhte Ansprüche an sich selbst, ein problematischer Selbstwert – an Ursachen mangelt es nicht. Ähnlich wie bei einem Ernährungsproblem, dient das gestörte Essverhalten als Lösungsversuch für verdrängte Gefühle und Konflikte und als emotionaler Ausgleich. Auch die Kombination von Belohnung und Beruhigung trägt dazu bei, Stress auf ungesunde Art und Weise zu regulieren.

Jede Essstörung ist ein Selbstheilungsversuch

„Jede Essstörung ist ein verzweifeltes, einsamer Selbstheilungsversuch“, sagt Marion Uhse. „Dahinter steckt sicher ein sehr berechtigter Grund, dass die Krankheit sich so entwickelt hat.“ Elementar, um Essstörungen zu vermeiden, ist nach ihrer Erfahrung der Aufbau eines guten Selbstwertgefühls. Ein positives Körpergefühl, Freude an Bewegung, der stabile Umgang mit Gefühlen, und die Fähigkeit, mit Frustrationen umzugehen – all das sind Faktoren, die zu einer besseren Gesundheit führen. Auch der Aufbau von guten Beziehungen und Bindungen, die Sicherheit geben, ist ein wichtiger Punkt. Zusätzlich können gute Vorbilder und eine kritische Haltung zu gesellschaftlichen Idealen von Vorteil sein.

„Wir konsumieren, statt unsere Gefühle zu regulieren und effektiv unsere Konflikte zu lösen.“ Marion Uhse fände es sinnvoll, diese weit verbreiteten Probleme nicht nur theoretisch, sondern auch schon in frühen Alter praktisch anzugehen. Durch ein Schulfach zum Thema Selbstregulation und Konfliktlösung zum Beispiel oder ein Fach zum Thema Glück. Der Fokus dabei sollte auf positiven Assoziationen liegen. Da könnte es helfen: „Wie werden wir starke Frauen und Männer?“ Obwohl es solche Coaching-Angebote schon gibt, müssen Interessierte sie derzeit aus eigener Motivation aufsuchen. Sinnvoller wäre es laut der Therapeutin, wenn sie Kindern ganz selbstverständlich in der Familie und Schule mitgegeben werden würden.

Im Gespräch mit ...

■ Marion Uhse ist approbierte Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche. Ihre Praxis für Psychosoziale Gesundheit & Coaching befindet sich in der Moserstraße 6 in Schorndorf.

■ Sie hat einen Master in Cognitive Neuroscience und arbeitet als Coach, Mediatorin und Supervisorin.

■ Marion Uhse ist unter ☎ 0 71 81 / 93 24 53 oder Marion.Uhse@gmx.de oder m@nionuhse-coaching.de zu erreichen. Im Internet ist sie auf therapie.de/psychotherapie/uhse/ zu finden.

■ In der dritten Folge der Serie geht es nächste Woche um die Kunst, sich unter Zeitdruck ausgewogen zu ernähren.

Dieses Bild ist urheberrechtlich geschützt. Quelle für Artikeltextdarstellung: Artikel als Bild darstellen.