

■ Essen und Emotionen – Emotionen und Essen

Wir essen, um zu leben – um Energie aufzunehmen und uns mit allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu versorgen, die wir brauchen. Das ist die banale, trockene und spröde Wahrheit.

Doch wenn wir beobachten, wie die Tränen eines traurigen Kindes zu fließen aufhören, wenn es ein Stück Schokolade bekommt, oder wie geborgen und entspannt ein Säugling an der Brust der Mutter trinkt, dann wissen wir: Essen ist mehr. Essen bedeutet Genuss und Freude, Essen kann auch trösten, Geborgenheit vermitteln und Entspannung bewirken. Das Essen und die Gefühle sind nicht zu trennen.

Bei kleinen Kindern ist die Verbindung offensichtlich, doch auch im Erwachsenenalter ist sie vorhanden. Zwar ist sie tiefer im Unterbewusstsein verborgen, aber gerade darum sehr mächtig. Dabei fährt diese Verbindung zweigleisig: Mit dem Essen kann man Gefühle beeinflussen, auf der anderen Seite beeinflusst das Gefühlsleben den Appetit.

Letzteres haben Sie sicher schon am eigenen Leib erfahren. Wenn man niedergeschlagen ist, dann fehlt einem der Appetit. Anspannung, Angst und Unruhe schlagen einem buchstäblich auf den Magen, der Stress steht einem bis zur „Oberkante Unterlippe“, die Traurigkeit schnürt einem den Hals zu. Auch positive Gefühle können den Appetit dämpfen: Wer sonst als ein sehr glücklicher Mensch kann nur von Luft und Liebe leben?

Der umgekehrte Fall ist schwieriger nachzuvollziehen. Zwar wissen wir, dass ein weinendes Kind sich mit einem Bonbon trösten lässt, doch im Erwachsenenalter ist man ja wohl über so etwas hinweg. Oder vielleicht doch nicht? Haben Sie sich schon einmal mit einer Tafel Schokolade über einen einsamen Abend hinweggeholfen? Sich mit einem Eisbecher über eine verpatzte Aufgabe hinweggetröstet? Oder voller Wut und Frust nach einem Streit mit einem wichtigen Menschen eine Tüte Chips in sich hineingefuttert? Essen kann über negative Gefühle hinweghelfen oder zumindest Erleichterung verschaffen – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen.



Und es kann positive Gefühle erzeugen. Nicht umsonst heißt es, dass Schokolade glücklich macht. Denn schließlich können wir das Essen genießen. Genuss, Freude und Glück liegen eng beieinander. Vor diesem Hintergrund scheint es gar nicht mehr so abwegig, seinen oder seine Angebetete mit einem außergewöhnlichen Mahl in eine positive Stimmung zu versetzen, wenn man der Liebe auf die Sprünge helfen will. Denn die Liebe ist ein Bauchgefühl und geht durch den Magen.

Der Zusammenhang des Gefühlslebens mit dem Essen wird häufig vernachlässigt, wenn es darum geht, die Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Ständig hören oder lesen Sie – auch auf unseren Internetseiten – dass diese oder jene Ernährungsgewohnheit schlecht, die andere gesundheitlich besser ist. Es ist nicht leicht, diese Gewohnheiten umzustellen. Dies liegt unter anderem daran, dass das Essen eben keine banale Aufnahme von Nahrung ist. Sondern verknüpft mit Assoziationen und Emotionen, die tief in uns begraben liegen, die im Laufe des Lebens durch die Erziehung, die Gesellschaft, durch Erfahrungen geprägt und verankert sind.

Letztendlich kann aus diesen Gründen die Verbindung zwischen den Emotionen und dem Essen zum Problem werden. Wer als Kind ständig mit Süßigkeiten über Schmerz oder Traurigkeit hinweggetröstet wurde, wird als Erwachsener zum Frustesser. Manche Menschen hängen verzweifelt an ihren Gewohnheiten, die sie nicht ändern können, obwohl die Vernunft ihnen sagt, dass die falsche Ernährung sie krank macht. Weil die Ursachen in einem solchen Fall tief im Unterbewusstsein vergraben liegen und das Dilemma aus eigener Kraft kaum zu lösen ist, wäre es durchaus nicht abwegig, auch auf psychotherapeutische Hilfe zurückzugreifen.