

Susan Albers

# *Der achtsame Weg zum Idealgewicht*

**50 Alternativen zum Essen als Seelentröster**

Übersetzt von Michael Kambach



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für Brookie –  
mögest Du mit Geduld und Stärke gesegnet sein.*

© 2009 Susan Albers

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg  
by arrangement with New Harbinger Publications, Oakland, CA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*50 ways to soothe yourself without food*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

(unveränderte Neuausgabe der 1. Auflage 2013 / ISBN 978-3-86781-085-2)

Titelfoto: © 2013 plainpicture/PhotoAlto

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-176-7

# *Inhalt*

Einleitung	9
<b>1 Warum ist Essen so beruhigend?</b>	<b>23</b>
<b>2 Erste Schritte</b>	<b>35</b>
<b>3 Methoden der Achtsamkeitsmeditation</b>	<b>47</b>
1 Momente der Achtsamkeit schaffen	49
2 Die Übung des Meditierens	53
3 Atmen Sie sich zu innerer Ruhe	59
4 Stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen, um stressbedingtem Essen entgegenzuwirken	65
5 Loslassen	70
6 Den inneren Kritiker berichtigen	75
7 Ruhe im Hier und Jetzt	78
8 Achtsame spirituelle Momente	81
9 Virtuelle Glückseligkeit	84
10 Gefühle des Versteckspiels beenden	88

#### **4 Ändern Sie Ihre Gedanken, ändern Sie Ihre Essgewohnheiten 93**

11	Tagebuchaufzeichnungen zur Stärkung der Immunität Ihrer seelischen Verfassung	95
12	Ha-ha-Momente	101
13	Wenn Sie sich leer fühlen, entscheiden Sie sich für die Ansicht, dass Ihr Glas halb voll ist	105
14	Den Trübsinn durch Tagträumerei vertreiben	109
15	Sorgen Sie sich auf achtsame Weise	113
16	Auf achtsame Weise abschalten	117
17	Die Scarlett-O'Hara-Methode	120
18	Finden Sie Ihre Schmusedecke	123
19	Beruhigende Affirmationen	126
20	Von der Perfektionistin zur Realistin	129

#### **5 Wohltuende Empfindungen zur körperlichen Beruhigung und Entspannung 133**

21	Ihre Sinne verwöhnen	137
22	Wohltuende Düfte für Ihre Regeneration	140
23	Yoga für Anfänger	144
24	Im Fitnessstudio des Lebens schwitzen	147
25	Schlafen Sie drüber	150
26	Stress mit einem heißen Bad begegnen	153
27	Das Verlangen, zu essen, wegfegen	156
28	Den Karneval in Ihrem Kopf abstellen	158

29	Selbsthypnose	162
30	Seien Sie Ihr eigener Masseur	166
<b>6</b>	<b>Entspannung durch Ablenkung</b>	171
31	Emotionale Pflaster	173
32	Shoppen und Vergessen	176
33	Süßes fürs Gehirn	178
34	Strick es weg	180
35	Eine Liste der letzten Wünsche machen	182
36	Kunsthandwerkliche Wege, um sich selbst zu beruhigen	185
37	Den Cyberspace erforschen	188
38	Meditative Musik	190
39	Das Verlangen nach Essen ausjäten	193
40	Kleine mentale Herausforderungen	195
<b>7</b>	<b>Entspannen Sie sich durch soziale Kontakte</b>	199
41	Freundinnen	201
42	Werden Sie zum Blogger	206
43	Hilfreiche Mittel und Wege, um Luft abzulassen	209
44	Ganz allein mit einer Familienpackung Eiscreme	212
45	Ihr Haustier und bedingungslose Liebe	215
46	Versetzen Sie sich in die Rolle eines anderen	218
47	Blockaden für Essen aus Langeweile	221

48	Heilsame Berührung	224
49	Bieten Sie Ihre freiwilligen Dienste an	226
50	Kontakt herstellen, selbst wenn Sie sich unter der Decke verkriechen wollen	229
<b>8</b>	<b>Tröstende Hilfe für den Notfall</b>	231
	Literaturverzeichnis	235
	Danksagung	239
	Autorin	241

## Einleitung

*An Tagen wie heute könnte ich alles essen, was nicht niet- und nagelfest ist. Ich ertappe mich dabei, wie ich in die Küche schleiche, nachdem ich die beiden Kinder ins Bett gebracht habe. Ich durchstöbere den Kühlschrank nach etwas zu essen. Ich rechtfertige mein Naschen, indem ich mir sage, dass ich nach einem solch harten Tag etwas Befriedigendes verdiene. Auf etwas herumzukauen gibt mir ein gutes Gefühl. Es bedeutet sofortige Glückseligkeit. Ich vergesse alle meine häuslichen Pflichten und den Stress. Und nachdem alle Überbleibsel der Mahlzeit vertilgt sind, habe ich immer noch das Gefühl, etwas anderes zu brauchen. Daher öffne ich eine Packung Kekse. Ich kann nicht aufhören zu essen, bis ich total vollgestopft bin. Warum fühle ich mich so gut, wenn ich esse, und anschließend so viel schlechter als zuvor?*

RACHEL

**K**ommt Ihnen das bekannt vor? Wenn Rachel Trost braucht, braucht sie ihn jetzt! Ein meckernder Chef, anstrengende Kinder und nie endende Hausarbeit scheinen allesamt einen Augenblick lang zu verschwinden – genau so lange, wie sie am Essen ist.

Auf Kartoffelchips herumzukauen bereitet einen verführerischen Augenblick der Ruhe und des Trostes. Doch nur wenige Minuten, nachdem sie den letzten Krümel heruntergeschluckt hat, verschwindet der beruhigende Effekt, und sie ist voller Reue und Schuldgefühle. Rachels Beziehung zum Essen steht sinnbildlich für die Art und Weise, wie sich zuweilen tagtäglich die meisten Gefühlsesser fühlen. Essen besitzt eine erstaunliche widersprüchliche Macht. Es kann Sie entspannen und Ihre Nerven beruhigen und Sie gleichzeitig in den Wahnsinn treiben.

Wenn man isst, um sich zu trösten, nennt man das meist stressbezogenes oder gefühlsbedingtes Essen. Diese Begriffe beschreiben die Phasen, in denen Sie speziell deshalb essen, um ruhig zu werden, um sich zu betäuben oder um Ihre Gefühle aufzuheitern, in die Länge zu ziehen, zu mindern oder zu meiden. Nehmen Sie indessen zur Kenntnis, dass gefühlsbedingtes und stressbezogenes Essen zwei unterschiedliche Dinge sind. *Stressbezogenes Essen* bedeutet, Essen als Reaktion auf ein Gefühl der Überforderung oder der Verärgerung hin zu konsumieren. *Gefühlsbedingtes Essen* ist essen, nicht um Hunger zu stillen, sondern als Reaktion auf alle möglichen Gefühle, selbst angenehme wie Freude oder eine Überraschung. Ja, das ist richtig. Selbst gute Gefühle können zu übermäßigem Essen führen. Manchmal isst man, weil es einem ein gutes Gefühl vermittelt und man nicht will, dass dieses Gefühl aufhört. In Rachels Fall war für sie so ziemlich jede an sie gestellte zeitliche Anforderung ein Auslöser, aus emotionalen Beweggründen zu essen.

Rachels gefühlsbedingtes Essen wurde zu einem Problem. Derselbe Zyklus wiederholte sich immer und immer wieder. Stress. Ich brauche Trost. Ich muss etwas essen, muss Linderung verspüren, mich gut fühlen. Das positive Gefühl lässt nach. Das Gefühl der Reue. Ich muss innere Ruhe finden. Mehr Stress wegen Schuldgefühlen und Gewichtszunahme. Der Zyklus beginnt aufs Neue.



Obwohl Essen ein vorübergehendes emotionales Pflaster lieferte, war der Hauptnachteil, dass ihr Gewicht zunahm. Sie hasste es, sich auf die Waage zu stellen, denn jedes Mal, wenn sie sich wog, schien eine höhere Ziffer zu erscheinen. Es spielte keine Rolle, ob sie mehr oder weniger gestresst war. Jedes Mal, wenn sie sich gestresst fühlte, fing sie zur raschen Stärkung sogleich an zu essen. Rachel konnte nicht verstehen, warum sie sich dauernd nach Essen sehnte, um Trost zu finden, wenn ihr dies so viel Stress wegen ihres Gewichts bereitete. Es ergab einfach keinen Sinn.

Dieses Buch erläutert, warum Menschen wie Rachel – wie Sie und ich – in die Falle geraten, zur eigenen Beruhigung übermäßig zu essen. Es behandelt einige der Gründe, die gefühlsbedingtes Essen so verführerisch und tröstlich machen. Beim Lesen werden Sie einen genaueren Blick auf Ihr gefühlsbedingtes Essverhalten werfen, um es zu überwinden. Sie werden zudem einige praktische Lektionen lernen.

Wenn Sie Essen als Ihre Hauptquelle für Trost eliminieren wollen, müssen Sie im Grunde etwas Nützliches finden, das seinen Platz einnimmt. In diesem Buch befinden sich über fünfzig Tipps und Methoden, um genau das zu tun. Die ersten Methoden und Tipps basieren auf dem Konzept der Achtsamkeit, einem klinisch einwandfreien Verfahren, um sowohl Ihren Geist als auch Ihren Körper zu stillen und zu beruhigen. Darüber hinaus werden Sie achtsame Bewältigungsstrategien erlernen, die Ihnen helfen werden, Ihre Emotionen besser zu steuern. Einfach ausgedrückt: *Achtsamkeit* ist der Zustand bewussten Seins. Wenn Sie sich Ihrer Gefühle wirklich bewusst sind und auf unvoreingenommene Weise mit ihnen umgehen, können Sie gesunde Mittel und Wege finden, um mit allem Unbehagen umzugehen, das Sie womöglich durch Essen zu betäuben suchen. Verabschieden Sie sich vom Essen, um Trost zu finden, und begrüßen Sie es, Ihren Körper und Geist zur Bewältigung gefühlsbedingten Essens einzusetzen.

## Mein Hintergrund

Sie werden beim Lesen dieses Buches feststellen, dass ich mich auf Klienten beziehe, mit denen ich in meiner psychotherapeutischen Praxis arbeite. Ich bin klinische Psychologin, habe an der University of Denver studiert und meine Habilitation an der Stanford University abgeschlossen. Ich habe die vergangenen zehn Jahre meinen Schwerpunkt auf die Behandlung von Klienten gelegt, die mit Essstörungen wie Diät halten, Körperwahrnehmung, Magersucht, Bulimie und Fresssucht zu kämpfen haben. Viele der Beispiele, die ich in diesem Buch verwende, sind den Erfahrungen und Geschichten meiner Klienten entnommen.

## Das Rätsel des gefühlsbedingten Essens

*Wenn ich traurig bin, esse ich.*

*Wenn ich mich durch meine Mutter irritiert fühle, esse ich.*

*Wenn ich über mich selbst verärgert bin, esse ich.*

*Wenn ich froh über mein neues Apartment bin, esse ich.*

MELANIE

Bei vielen Essstörungen geht es in Wirklichkeit nicht ums Essen. Es geht darum, sich selbst zu beruhigen. Techniken zur eigenen Beruhigung sind Methoden, um Ihren Körper und Geist sowie Ihre Nerven zu beruhigen und zu entspannen. Es sind Handlungen, die Sie jeden Tag verrichten, um sich zu beruhigen. Der Grund, warum viele Bücher über Diät Menschen nur bis zu einem gewissen Punkt helfen, ist das Fehlen von Methoden zur Beruhigung. Allzu oft helfen sie ihren Lesern zunächst nicht, Gewicht

zu verlieren. Wenn man dann Gewicht verliert, sagen sie ihren Lesern nicht, wie sie dies auf lange Sicht beibehalten können. Bücher über Diät beschäftigen sich nur mit dem, was man isst. Sie leiten einen an, ernährungsbedingte Veränderungen vorzunehmen. Doch viel zu oft befassen sie sich nicht mit den Gründen, warum man zu viel Essen konsumiert.

Manchmal geht es nicht darum, was man während einer Mahlzeit isst. Ihre Gewichtszunahme kann auf die extra Kalorien zurückzuführen sein, die von Stress oder gefühlsbedingtem Essen herrühren. Unglücklicherweise sagen Diätbücher selten, wie man Essen durch andere tröstliche und angenehme Mittel ersetzt. Noch bieten sie praktische und realistische Beispiele, wie man effektiv mit gefühlsbedingtem Essen umgeht. Ohne diese Komponenten wird es nahezu unmöglich, Ihr Gewicht zu managen.

Vielen Menschen wurden von klein auf sehr ineffektive Wege zur eigenen Beruhigung beigebracht. Bei diesen Ansätzen geht es hauptsächlich darum, einen Rettungsschirm zu finden, um die Dinge zu vermeiden, die einen plagen. Die Botschaft lautet, sich abzulenken, die Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, die sich gut anfühlen oder Zerstreuung zu suchen. Sich selbst zu beruhigen bedeutet typischerweise, zu Essen, Fernsehen, Glücksspiel, Alkohol, Arbeit, dem Internet oder zu Drogen zu greifen. Für kurze Zeit können diese Aktivitäten das Gefühl des Gestresstseins lindern. Auf lange Sicht gesehen sind sie allerdings zeitlich begrenzte Lösungen, die sogar zum Problem werden und zu Abhängigkeit führen können.

Stressbezogenes Essen, das Ihnen anfänglich helfen mag, nervöse Unruhe zu meistern, kann sich zu einem Problem der Fresssucht ausweiten und zur Quelle Ihres Leids werden statt zum Trost, das Ihr Elend erleichtert. Viele Menschen haben eine sehr niedrige Toleranz für Leid. Sobald sie sich unbehaglich zu fühlen beginnen, suchen sie umgehend nach irgendetwas, um dieses Gefühl

loszuwerden. Doch was wirklich erforderlich ist, ist ein solider Weg, um diese unangenehmen Gefühle zu meistern und zu ertragen.

Jeden Tag finden Menschen viele Mittel und Wege, um sich selbst zu beruhigen. Einige sind hilfreich, andere sind es nicht. Aktivitäten wie Bewegung, ein Nickerchen zu machen oder einen Freund anzurufen sind gesunde Verhaltensweisen, um sich nach einem anstrengenden Tag zu entspannen. Andere Wege sind nicht gut für Sie und können Ihrer Gesundheit und Ihren Beziehungen schaden. Manche Verhaltensweisen zur Selbstberuhigung können nämlich auf lange Sicht gesehen sogar schädlich sein, wie beispielsweise stundenlanges Spielen am Computer oder sich mit Alkohol zu betäuben. Einige der Wege, wie sich Menschen mit Essen selbst beruhigen, werden im Folgenden besprochen.

## **Beispiele zur eigenen Beruhigung mit Essen**

Diese Liste wird Ihnen einige Hinweise liefern, dass Sie womöglich Essen verwenden, um mit Ihren Gefühlen fertig zu werden. Diese Liste ist nicht vollständig, sondern bietet lediglich einige weitverbreitete Beispiele von Verhaltensweisen, denen Menschen nachgehen, wenn sie Essen verwenden, um mit Stress umzugehen:

- Essen versetzt Sie in einen tranceartigen Zustand oder betäubt Sie.
- Auf etwas herumzukauen und zu mampfen fühlt sich gut an.
- Äsen (zu essen, wenn man nicht hungrig ist, aber nicht damit aufhören kann) betäubt Sie.
- Das Fühlen jeglicher Emotion, sei sie positiv oder negativ, setzt Gelüste in Gang.

- Nach etwas zu essen zu suchen, aber nichts Befriedigendes finden zu können.
- Sich ausgesprochen erleichtert zu fühlen, wenn man isst.
- Ein intensives Bedürfnis nach etwas Wohlschmeckendem im Mund zu verspüren.
- Jede Emotion als Hunger wahrzunehmen. (Das macht es schwer, zu wissen, was man wirklich fühlt.)
- Essen als ein Weg, um sich zu entspannen.
- Sofort im Anschluss an ein stressiges Ereignis oder wenn man nervös ist zu essen.
- Eine Verbindung herzustellen und zu sagen: „Ich esse den Schokoriegel nur, weil ich so gestresst bin.“
- Nahrungsmittel, die man nicht einmal mag, nur deshalb zu essen, weil sie da sind und man Trost braucht.
- Essen aus Langeweile.
- Trotz guter Ernährung die meiste Zeit eine innere Leere zu verspüren.
- Der Wunsch nach bestimmten Genussmitteln wie Schokolade, weil es die Stimmung zu verändern scheint.
- Das Zubereiten oder Einkaufen von Leckereien, damit man sie vorrätig hat, falls man sie „benötigt“.
- Die Tendenz, bei wichtigen oder anstrengenden Ereignissen wie Familienzusammenkünften oder geschäftlichen Treffen übermäßig zu essen.
- Essen führt zu Schuldgefühlen, wenn Sie essen, um sich zu beruhigen, statt Ihren physischen Hunger zu stillen.

## **Für wen ist dieses Buch?**

Dies ist ein großartiges Buch für alle Arten von Gefühlseßern. Falls Sie Essen verwenden, um sich zu beruhigen, lohnt es sich wirklich, alle Kapitel durchzulesen und die Methoden auszuprobieren. Wir haben alle irgendwann einmal die Erfahrung gefühlsbedingten Essens gemacht. Männer, Frauen, Teenager, Erwachsene – so ziemlich jeder verwendet Essen, um in gewissem Maße seine Emotionen zu regulieren. Das schließt normale Esser mit ein (Menschen, die keine Probleme mit Essen haben) sowie Menschen auf Diät und mit Essstörungen (Macht, 2008; Spoor et al., 2007).

Für manche Menschen spielt gefühlsbedingtes Essen eine untergeordnete Rolle. Es kommt nur selten und in geringfügigem Maße vor. Das Verschlingen eines Schokoladen-Brownies, um einen besonders schlimmen Fall des PMS-Syndroms zu bewältigen, ist ein gutes Beispiel. Das nervöse Mampfen von Popcorn während eines gruseligen Films ein weiteres. Es kann sogar eine akzeptable Schwäche sein, sich nach einem stressigen Tag den Bauch mit Eiscreme vollzuschlagen. Es mag alles in allem kein Problem sein, sich diese Art der Freude zu bereiten. Doch man sollte sehr vorsichtig sein, dass es nicht zu einer Angewohnheit wird. Genauso wenig wollen Sie jedes Mal, wenn Sie PMS oder einen schlechten Tag haben, nach Schokolade greifen, und dies zu Ihrer einzigen Methode machen, um sich selbst zu beruhigen. Es gibt andere effektive Optionen, wie ein heißes Bad nehmen, Bewegung oder Meditation. Diese Methoden gehen das Stressproblem direkter an und ihre Anwendung hinterlässt anschließend kein Gefühl der Schuld oder Reue.

Doch für viele andere Menschen ist Essen zur eigenen Beruhigung ein täglicher langwieriger Kampf. Sie tun es so oft, dass sie in einem Teufelskreis gefangen sind, aus dem sie nicht ausbrechen können. Falls Sie chronische Probleme mit Essen haben

oder Nahrungsmittel verwenden, um sich selbst ruhig zu stellen, kann es sein, dass Sie an Fresssucht oder einer anderen Essstörung leiden.

Eine *Erkrankung an Fresssucht* ist im Allgemeinen gekennzeichnet durch häufiges und wiederholtes übermäßiges Essen, um Stress oder andere negative Gefühle zu lindern. Diese Störung kann vorliegen, wenn Essen Ihre Hauptbewältigungsstrategie ist, und Sie dies nicht bloß ab und zu tun. Sie mögen das Gefühl haben, dass Essen den Großteil Ihrer Zeit und Energie in Anspruch nimmt und Ihr Leben sich so sehr ums Essen dreht, dass es schwierig geworden ist, Ihren täglichen Aufgaben nachzukommen.

Falls Sie vermuten, einige Symptome dieser Essstörung (oder irgendeiner anderen Essstörung) zu haben, würden Sie davon profitieren, zusätzliche Hilfe und Behandlung von einem Psychotherapeuten oder einem Arzt zu erhalten, um sicherzustellen, dass Sie auf angemessene Weise mit dem Problem umgehen. Dieses Buch zu lesen ist ein großer erster Schritt, aber es ist auch wichtig, die richtige Art der Behandlung zu erhalten.

Und es ist ein fantastischer erster Schritt. Sie haben soeben ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufgeschlagen. Sie haben begonnen, gesunde Wege zu erkunden, um mit dem Stress in Ihrem Leben umzugehen. Vergessen Sie nicht, dass es nicht leicht ist, Essen als Trostquelle aufzugeben. Es wird Zeit brauchen.

## **Geschlechtsspezifische Themen**

Obwohl viele Beispiele in diesem Buch an Frauen gerichtet sind, gelten die Tipps für alle Gefühlsesser, sowohl für männliche als auch für weibliche. Wenn Sie ein Mann sind, können Sie sie auf sich anwenden und die Methoden maßschneidern, damit sie zu Ihrem Lebensstil passen. Falls Sie beispielsweise nicht gerne Gartenarbeit verrichten, stellen Sie vielleicht fest, dass Angeln

vergleichbare positive Resultate bringt, wie unter dieser Methode aufgeführt – es bringt Sie dazu, nach draußen zu gehen und versetzt Sie in einen entspannten Zustand.

Es ist zudem wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieses Buch viele Beispiele und Zitate von Menschen enthält, die das Problem haben, zu viel zu essen. Doch die Angewohnheiten, zu wenig oder eingeschränkt zu essen, sind ebenfalls mit Defiziten bei der eigenen Beruhigung verbunden. Falls Sie daher eingeschränktes Essen verwenden, um sich zu beruhigen oder um Ihre Emotionen zu kontrollieren, dann ziehen Sie stattdessen in Betracht, diese gesunden Bewältigungsstrategien zu verwenden.

## **Fünf hilfreiche Wege, sich selbst zu beruhigen**

Die fünfzig Methoden zur inneren Ruhe in diesem Buch sind in fünf Hauptkompetenzbereiche unterteilt: Achtsamkeitsmethoden, Strategien zum Verändern Ihrer Gedanken, Strategien zum Entspannen Ihres Körpers, Ablenkungen finden und Unterstützung erhalten. Nachdem Sie in dieser Einleitung und in Kapitel 1 das Konzept der eigenen Beruhigung kennengelernt haben, werden Sie in Kapitel 2 die ersten Schritte erlernen. Danach werden Sie in Kapitel 3 etwas über die Grundprinzipien der Achtsamkeit lesen. Es folgt eine kurze Beschreibung, was dieses Buch für Sie bereithält.

## **Methoden der Achtsamkeitsmeditation**

Unter *Achtsamkeit* versteht man das offene und akzeptierende hellwache Gewahrsein der eigenen Gefühle und Gedanken im Hier und Jetzt. Es ist sowohl eine Erfahrung als auch eine Einstellung. Das Konzept ist über 2500 Jahre alt und wird noch immer in modernen Therapien und Heilpraktiken verwendet. Es



ist eingehend erforscht und klinisch erprobt, dass Achtsamkeitsmethoden sich heilend auf Körper und Geist auswirken (Baer, 2003; Prolux, 2008; Shapiro et al., 2008). Diese Methoden bringen Menschen bei, Unbehagen zu tolerieren, statt zu vermeiden.

In Kapitel 3 werden Sie lernen, wie man sich eine achtsame bewusste Haltung aneignet. Das moderne Leben ist so hektisch, dass viele Menschen ihre Tage wie Roboter durchleben und sich vieler der Gefühle, die in gefühlsbedingtem Essen münden, nicht bewusst sind. Wenn man achtsam ist, ist man sich seines Körpers und Geistes bewusst. Sie können Ihre Emotionen durch mitfühlende innere Selbstgespräche, Meditation und Atemübungen stillen.

Kompetenz in Achtsamkeit bietet einen realistischen Ansatz, denn oft ist es unmöglich, sich der Person oder des Ereignisses zu entledigen, das Ihnen Stress bereitet, wie beispielsweise ein unordentlicher Ehepartner oder ein schwieriger Auftrag. Sie müssen stattdessen lernen, mit Menschen und Ereignissen klarzukommen, die weiterhin Teil Ihres alltäglichen Lebens sein werden, auch wenn sie Sie in der Regel zum Wahnsinn treiben. Achtsamkeit ist eine perfekte Wahl, um innere Ruhe zu finden, denn sie ist eine leichte, unkomplizierte Alternative zum Essen.

## **Ändern Sie Ihre Gedanken und Ihre Essgewohnheiten**

In Kapitel 4 werden Sie neue Denkweisen erlernen. Je mehr Sie sich Ihres Denkens bewusst sind, desto besser können Sie vermeiden, dass negative Gedanken stressbezogenes Essen auslösen. Achtsames Denken, Affirmationen, angeleitete Imagination und realistische Aussagen sind allesamt Methoden, die den Fluss verstörender Gedanken zu unterbrechen helfen, die stressbezogenem Essen zugrunde liegen. Positives Denken und optimistische Selbstgespräche können helfen, kontraproduktive Gedanken zu verändern, die nur dazu dienen, stressbezogenes Essen zu verschlimmern.

## **Wohltuende Empfindungen zur Beruhigung und Entspannung Ihres Körpers**

Wenn Sie sich Ihres Körpers bewusst sind, lernen Sie zu verstehen, wie Ihr Körper auf Stress und Emotionen reagiert. In Kapitel 5 werden Sie lernen, wie man sich auf natürliche Weise ohne Zuhilfenahme von Essen entspannt. Sie können Ihren Körper als Werkzeug zur Heilung benutzen, indem Sie Selbstmassage, körperliche Übungen, Entspannungstechniken und Yoga praktizieren.

## **Achtsames Ablenken**

Ablenkung ist hilfreich, wenn Sie einer Tätigkeit nachgehen, die unvereinbar mit Essen ist. In Kapitel 6 werden Sie sich über Aktivitäten Gedanken machen, die dafür sorgen können, sich zu beschäftigen, zu unterhalten und von der Küche fernzuhalten. Diese Ablenkungen können Ihre Stimmung heben, Ihre Aufmerksamkeit fesseln und können hinreichend stimulierend sein, um Ihr Verlangen nach Essen zu mindern. Achtsames Ablenken wird nicht angewendet, um Ihre Gefühle zu vermeiden, sondern um unproduktives Grübeln und negative Angewohnheiten zu unterbinden.

## **Wohltuender Rückhalt**

Einer der besten Wege, um zu vermeiden, dass man in die Falle unbewussten Essens tappt, ist, hilfreichen gesellschaftlichen Rückhalt zu finden. Es gibt nichts Wohltuenderes, als die tröstenden Worte eines Freundes oder erneuten Kontakt mit der Welt herzustellen. Doch es kann schwierig sein, einen derartigen gesellschaftlichen Rückhalt zu finden. Kapitel 7 wird Ihnen einige konkrete Ideen geben, wie Sie andere um Hilfe bitten können, anstatt in Ihrem Kühlschrank nach Trost und Rückhalt zu suchen.

## **Übung ist Ihr bester Lebensretter**

Es ist ganz wichtig, das Anwenden der Techniken zu innerer Ruhe in diesem Buch zu üben, bevor Sie sie benötigen. Sie können nicht damit rechnen, sie inmitten eines sehr heftigen Verlangens nach Essen in die Praxis umzusetzen, wenn Sie sie nicht zuvor geübt haben. Wenn Sie warten, bis Sie sie benötigen, ist das so, als würden Sie versuchen, Schwimmen zu lernen, während Sie am Ertrinken sind. Sie müssen ein starker Schwimmer sein, um eine riesige Welle von Emotionen zu bewältigen. Diese Techniken können zunächst einigen Aufwand erfordern oder sich unbehaglich anfühlen. Doch Sie sollten so gut darin werden, dass sie Ihnen wie selbstverständlich erscheinen werden, wenn Sie sie anwenden müssen.

### **Bewältigung statt Hochgefühle**

Das übergreifende Ziel dieses Buches ist, Menschen zu helfen, das zu meistern, was ihr Verlangen nach gefühlsbedingtem Essen antreibt. Nehmen Sie bitte zur Kenntnis, dass das Ziel nicht darin liegt, all den Schmerz, den Stress und die Frustration auszumerzen, die Ihr Leben kompliziert machen. Noch liegt das Ziel darin, Ihnen Vergnügen zu verschaffen. Mit anderen Worten erwarten Sie nicht, dass diese Übungen dazu führen, dass Sie sich ekstatisch, freudetrunken oder fröhlich fühlen. Diese Gefühle sind etwas ganz anderes als innere Ruhe zu finden und sich zu beruhigen. Betrachten Sie es als einen großen Erfolg, wenn Ihnen diese Methoden helfen, gefühlsbedingtes Essen zu vermeiden, zu reduzieren oder zu hemmen.

Östliche Philosophien sind eindeutig, was das Konzept des Leids betrifft. Wir leiden alle. Dem kann niemand entkommen. Aus diesem Grund sind Bewältigungsstrategien so wichtig. Wenn

man versucht, Schmerz durch Betäubung oder Stimulierung von außen zu entkommen, kann man die Probleme ungewollt verschlimmern. Falls Sie aus emotionalen Gründen essen, ist das für Sie nichts Neues. Folglich kann es sein, dass Sie achtsame Stressbewältigung wirklich zum zentralen Fokus machen wollen. Lassen Sie dies Ihr Hauptziel sein.

# KAPITEL I

## *Warum ist Essen so beruhigend?*

*Ich liebe Wohlfühlessen. Meine Lieblingsspeise ist hausgemachte Makkaroni mit Käse. Ich ziehe sie jederzeit einem Gourmetgericht vor. Diese kleinen Nudeln besitzen die erstaunliche Fähigkeit, mir ein warmes und behagliches Gefühl zu vermitteln, selbst wenn ich erschöpft bin.*

*Ich kann nicht verstehen, warum mir Wohlfühlessen ein so gutes Gefühl vermittelt. Vielleicht ist es etwas Biologisches? Oder vielleicht erinnert mich das Essen von klebrigen Macs mit Käse an meine Kindheit? Warum ist es, als würde ich mit einem Zauberstab über meiner Stimmung wedeln?*

KENDRA

Stellen Sie sich einen Moment lang zwei Frauen vor, Jennifer und Cindy. Sie haben beide wegen ihres kritischen und irrationalen Chefs einen stressigen Arbeitstag gehabt. Jennifer beginnt Snacks zu essen, sobald sie zu Hause ankommt, um sich zu beruhigen. Cindy hingegen ruft einen Freund an, um wegen ihres schrecklichen Tages Dampf abzulassen. Warum bewältigt die eine Frau ihre Irritation, indem sie auf Snacks herumkaut, während sich die andere an einen Freund wendet, um Trost zu finden? Sie werden die Antwort in diesem Kapitel finden, das sich mit einigen Theorien befasst, wie

sich gesunde und ungesunde Bewältigungsmechanismen entwickeln und aufrechterhalten werden. Sie lernen zudem, warum es so wichtig ist, eine andere Alternative als Essen zu finden, um Körper und Geist zu stillen.

## Theorien über Selbstberuhigung

Selbstberuhigung ist ein Ausdruck, der durch Fachrichtungen in der Psychologie wie die Selbstpsychologie und die Abhängigkeitstheorie geprägt wurde. Diesen Fachrichtungen zufolge ist die Fähigkeit, Ihre Gefühle zu regulieren, zentral für Ihr Wohlbefinden. *Gefühle zu regulieren* bedeutet schlicht und einfach, dass Sie starke Emotionen wie Wut und Traurigkeit abfedern können. Sie können Dinge tolerieren, die Sie sehr bestürzen und stressen, ohne daran zu zerbrechen oder zusammenzubrechen. Sie haben vielleicht Menschen miterlebt, die sehr gut darin sind, sich selbst zu beruhigen. Sie scheinen in der Lage zu sein, Dinge loszulassen. Manchmal betrachten sie die angenehme Seite einer schwierigen Situation. Sie meistern Stress, ohne zu Methoden zu greifen, die die Dinge verschlimmern oder die ihnen schaden könnten. Sie sind zuversichtlich, dass die Dinge gut laufen werden, ganz gleich, was geschieht.

Genauso kennen Sie Menschen, die nicht oder kaum zur Selbstberuhigung fähig sind. Wenn sie auf ein Problem stoßen, zerbrechen sie wie eine Eierschale, die in Hunderte von Stücken zerbricht. Sie sind unfähig, die Stücke wieder zusammenzufügen. Das Problem kann dazu führen, dass sie gereizt oder nervös werden. Es mag ihnen schwerfallen, über das hinwegzukommen, was sie beunruhigt. In extremen Fällen können Menschen ohne Selbstberuhigungsvermögen manchmal nicht einmal mehr funktionieren. Es fällt ihnen schwer, morgens aufzustehen, zur Arbeit zu gehen oder sich um sich selbst zu kümmern.

Der Abhängigkeitstheorie zufolge sind Ihre primären Bezugspersonen die ersten Menschen, die Ihnen Selbstberuhigungsvermögen beibringen. Wenn Sie als Kleinkind hinfallen und das Knie aufschrammen, beginnen Sie, die fürsorglichen und beruhigenden Worte Ihrer Eltern zu verinnerlichen, während sie Ihnen auf die Beine helfen. Ihre Eltern helfen Ihnen auch, indem sie Sie wiegen und mit langsamer und besänftigender Stimme sprechen. Mag sein, dass sie zudem Ihr Knie küssen.

Wenn Sie als Erwachsener eine große Krise durchmachen oder ein emotionales Problem, haben Sie wahrscheinlich ein Repertoire an beruhigenden und besänftigenden Worten in Ihrer Erinnerung, die Sie verwenden können, um das Problem mit sich selbst durchzusprechen. Diese beruhigenden Worte wurden mit den besänftigenden physiologischen Reaktionen gepaart, die stattfanden, als Ihre Eltern Sie durch Wiegen beruhigten. Sich durch eine Krise durchzusprechen löst also in der Regel automatisch die Reduzierung Ihrer mit diesem Stress zusammenhängenden physiologischen Reaktionen aus. Vielleicht versuchen Sie auch, eine Umarmung von einer Ihnen nahestehenden Person zu bekommen. Eine Umarmung ist wohltuend, weil Sie mit der Berührung Ihrer Eltern als einer Quelle des Rückhalts und der Rückbestätigung aufgewachsen sind.

Wenn Sie Selbstberuhigung nicht frühzeitig von Ihren Eltern erlernt haben, wird Ihnen eine Umarmung vielleicht gar nicht helfen. Ohne frühzeitige Erfahrungen mit Selbstberuhigung wissen Sie zudem vielleicht nicht, wie Sie mit sich selbst reden müssen, um sich durch Ihre Gefühle durchzuarbeiten. Die Intensität Ihrer Emotion kann so gewaltig sein, dass Sie durch Ihre Gefühle paralysiert oder überwältigt werden. Falls dies Ihre gewohnheitsmäßige Reaktion auf stressvolle Situationen ist, wurden Ihnen die notwendigen Wörter zur Selbstberuhigung höchstwahrscheinlich nicht beigebracht. Viele Menschen mit Essproblemen haben große Schwierigkeiten, ihre Gefühle in Wörter zu fassen.

Obwohl es vielleicht Ihre Eltern waren, die den Weg für Ihr Selbstberuhigungsvermögen bereitet haben, waren sie nicht die einzigen Menschen, die die Entwicklung dieser Fähigkeit beeinflusst haben. Sie haben vielleicht andere Vorbilder in Ihrem Leben gehabt, die Ihnen beigebracht haben, wie man sich selbst beruhigt. Beispielsweise sprechen Klienten in der Therapie oft über Lob und Trost, die sie von einem geliebten Lehrer, Mentor oder Verwandten erhalten haben. Wenn sie sich allein fühlen oder mit Emotionen zu kämpfen haben, hilft ihnen oft die Erinnerung an die freundlichen Worte dieser wichtigen Person, um sich besser zu fühlen.

Manches hängt von Ihnen selbst ab. Sie bringen sich durch Ausprobieren selbst bei, wie man sich beruhigt. Vielleicht haben Sie sich einmal an einem besonders schlechten Tag die Bettdecke über den Kopf gezogen und sind im Bett geblieben. Es schien zu helfen. Mehr Schlaf hat Sie beruhigt und Sie sind in einer viel besseren Stimmung aufgewacht. Wenn Sie sich dann also das nächste Mal völlig gestresst fühlen, probieren Sie vielleicht dieselbe Methode aus. Vielleicht haben Sie auch einige Ziele erreicht, die Ihnen helfen, sich wohl in Ihrer Haut zu fühlen, wie einen Marathon zu laufen. Über diese Erfolge nachzudenken kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen, wenn Sie sich deprimiert fühlen.

Falls Sie nicht bereits eine solide Reihe von Fähigkeiten besitzen, ist es wichtig, jetzt an ihrer Entwicklung zu arbeiten. Die gute Nachricht der Abhängigkeitstheorie zufolge ist, dass es möglich ist, diese Fähigkeiten zu stärken. Das ist ein Grund, warum Menschen sich in Therapie begeben: um das zur Bewältigung stressvoller Ereignisse notwendige Selbstberuhigungsvermögen zu erlernen (oder wiederzuerlernen). Falls Ihre herkömmlichen Methoden nicht ausreichen, können Sie neue Wege erlernen, um sich zu trösten und zu beruhigen.



## Warum Essen so wohltuend ist

In Ermangelung eines soliden inneren Selbstberuhigungsvermögens wird Essen zu einem weitverbreiteten Ersatz (Freeman und Gil, 2004; Macht, 2008; Spoor et al., 2007). Es gibt eine Reihe von Gründen, weshalb Essen die Rolle des Trösters einnimmt. Wir können die Tatsache nicht ignorieren, dass Menschen davon keinen Gebrauch machen würden, wenn es ihnen kein besseres Gefühl vermitteln würde. Hier sind einige der psychologischen und physiologischen Gründe, die erklären, weshalb Essen sich so gut anfühlt:

- **Biochemische Veränderungen im Körper.** Einige Nahrungsmittel erhöhen die Anzahl der Neurotransmitter im Gehirn oder rufen andere biochemische Veränderungen hervor, die Wohlbefinden verschaffen. Das ist oft der Grund, weshalb Menschen sich so zu Schokolade hingezogen fühlen. Schokolade steigert den Serotoninwert und den Wert anderer chemischer Substanzen, die stimmungsaufhellende Eigenschaften besitzen (Parker, Parker und Brotchie, 2006). Sie fühlen sich beispielsweise angeregter odermunterer, weil Schokolade Ihren Blutzucker erhöht; sie enthält zudem Spuren von Koffein. Essen kann also physiologische und biochemische Reaktionen in Ihrem gesamten Körper auslösen, die psychologisch angenehm sind.
- **Konditionierte Emotionen.** Gewisse Nahrungsmittel sind mental mit Emotionen verbunden. Denken Sie für einen Moment an das Gefühl, wenn Sie das Wort „Schokolade“ aussprechen. Antizipation? Freude? Glück? Schuld? Sie fühlen diese Emotionen vielleicht, weil Sie meinen, dies empfinden zu müssen. Das kommt daher, weil Sie das Wort gepaart mit diesen emotionalen Worten in Werbungen und alltäglichen Konversationen gesehen oder gehört haben.

- **Feiern.** Essen ist eng verflochten mit der Idee von Feiern und Ferien. Wenn wir feiern, fühlen wir uns gut.
- **Angeborenes Verhalten.** Wir sind nicht die einzigen Kreaturen, die essen, um Wohlbefinden zu erlangen. Manche Tiere greifen nach Nahrung, um ihren Stresspegel zu regulieren. Wenn Ratten beispielsweise mit Stresshormonen injiziert werden, konsumieren sie mehr Zucker. Eine Untersuchung legt den Schluss nahe, dass wir, ebenso wie Ratten, zu Wohlfühlernahrung greifen, um unseren Stresshormonen zu einem Ausgleich zu verhelfen (Dallman et al., 2003).
- **Wohlfühlernahrung.** Einige Nahrungsmittel sind beruhigender als andere, besonders jene mit hohem Fett- und Zuckeranteil (Wansick, Cheney und Chan, 2003). Wohlfühlernahrungsmittel sind Nahrungsmittel wie Kartoffelbrei, Makkaroni mit Käse, Kartoffelchips und Hühnerauflauf – alles, was gut schmeckt und angenehm für Ihre Sinnesorgane ist. Wohlfühlernahrung ist oft eng verbunden mit der Kindheit. Sie kann Sie an die Gerichte Ihrer Mutter erinnern oder an Essen, das bei Geburtstagspartys serviert wurde, als Sie ein Kind waren. Wohlfühlernahrung ist häufig reich an Kohlenhydraten, was mit Empfindungen verbunden ist, die Ihnen ein Gefühl der Sättigung geben. Und wenn Sie sich satt fühlen, fühlen Sie sich behaglich.
- **Die Aufmerksamkeit von negativen Gefühlen ablenken.** Essen scheint negative Gefühle zu lindern, weil es Ihre Aufmerksamkeit von dem ablenkt und ableitet, was Sie bedrückt (Heatherton und Baumeister, 1991; Macht, 2008). Wenn Sie einer anderen Tätigkeit wie Essen nachgehen, bemerken Sie nicht so sehr, dass Sie sich schlecht fühlen. Hinzu kommt, dass Sie sich möglicherweise wegen Ihrer Essgewohnheiten schlecht

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Susan Albers:

[www.arbor-verlag.de/susan-albers](http://www.arbor-verlag.de/susan-albers)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)