

Modul 4 – deine Ess-Tagesstruktur

Bisher ging es wenig um die Ernährung an sich, sondern viel mehr um die Achtsamkeitsübungen und die Übungen zum inneren Denker und um die Analyse deines emotionalen Essverhaltens. Da aber gerade Menschen mit einer starken emotionalen Komponente in diesem Bereich oft auch wenig Struktur in ihrem Essen haben, setzte ich diese Woche den Fokus auf das Thema Ernährung und Achtsamkeit beim Essen.

1. Darum ist ein Frühstück wichtig

Wie stehst du zum Thema Frühstück? Gehörst du zu den Menschen, die aufstehen und direkt Appetit haben? Oder fällt es dir schwer morgens etwas zu essen?

In der Praxis treffe ich beides an und ich erachte es als selbstverständlich, dass man sich an dieser natürlichen Neigung orientieren soll. Denn hier beginnt bereits die Achtsamkeit, auf die Signale und den natürlichen Rhythmus seines Körpers zu hören.

Nun habe ich aber immer wieder Klientinnen bei mir, die sich kein Frühstück einplanen, weil sie dadurch eine Mahlzeit einsparen können. Oder weil sie den Ausrutscher vom Vortag kompensieren möchten. Oft ist der Hunger in der ersten Tageshälfte sowieso noch nicht so gross und so fällt es möglicherweise auch dir leicht, erst am Mittag das erste Mal zu essen. Dieses Verhalten legt aber schon den Grundstein für Heisshunger und unkontrolliertes Essen im Verlauf des Tages.

Meine dringende Empfehlung für dich ist also, irgendwann vor dem Mittagessen eine erste Mahlzeit zu planen. Wenn du frühmorgens nichts herunterkriegst, dann schaffst du es vielleicht im Laufe des Morgens. Diese Mahlzeit sollte eine Kombination aus Eiweiss, vollwertigen Kohlenhydraten und einer Portion Obst oder Gemüse enthalten. Der Klassiker ist ein Bircher-Müesli mit Joghurt oder Quark, oder ein Porridge (siehe Rezept am Schluss). Als deftigere Variante ist zum Beispiel auch ein Frühstücksei mit einer Scheibe Vollkornknäckebrot und ein paar Cherrytomaten oder Gurkenscheiben eine Alternative.

Und auch wenn es für dich schwierig sein könnte, nach einem schwierigen Esstag gleich wieder mit einem Frühstück zu beginnen, empfehle ich dir dringend, dir sofort wieder diese Struktur zu geben. Es wird zu Beginn möglicherweise eine Überwindung sein und braucht auch eine gewisse Disziplin es durchzuhalten. Langfristig wirst du aber erkennen, dass ein genussvoller Start in den Tag dir viel leichter fällt als ein kontrolliertes Einsparen von Kalorien. Und je weniger du mit deinen Essanfällen zu kämpfen hast, desto weniger Kompensationsmuster wirst du brauchen.

2. Schwieriges Essverhalten abends

Eine Klientin erzählt mir von ihrer Ess-Tagesstruktur: «Morgens um 8 Uhr esse ich ein Joghurt mit Haferflocken und ein paar Beeren drin. Das reicht mir gut bis mittags, ich habe kaum Hunger. Ich koche selber und achte darauf viel Gemüse und immer Salat zu essen. Manchmal esse ich am Nachmittag noch einen Apfel oder ein paar Nüsse.» Inzwischen – weil ich aus dem Vorgespräch natürlich weiss, dass diese Frau nicht bei mir ist, weil sie sich super gut ernährt und keine Probleme damit hat, warte ich schon auf den «aber dann» Moment: «Aber dann komme ich nach Hause. Müde und wie ferngesteuert geht das grosse Suchen los. Erst im Kopf. Ich frage mich oft schon auf dem Heimweg, was ich denn jetzt essen könnte. Erst kommen gute Vorschläge wie vielleicht zwei drei Cracker oder eine Karotte, damit der grösste Hunger gestillt ist, weil das Abendessen ja in einer Stunde kommt. Und dann stehe ich vor dem offenen Kühlschrank und esse wahllos, was mir gerade zwischen die Finger kommt.»

Der Kontrollverlust abends ist eines der häufigsten Vorkommnisse bei Menschen, die mit emotionalem Essen oder sogar mit Essattacken zu tun haben. Nicht selten kommt übrigens beim genaueren Betrachten der Situation (die Klientin protokollierte damals ihr Essverhalten über zwei Wochen) heraus, dass sie auch am Tag oft gar nicht so strukturiert war und ihr Essverhalten eher beschönigte. In Tat und Wahrheit hatte sie ein viel chaotischeres Essverhalten, als sie es selber beschrieben hat. Und dabei hatte sie nicht mal das Gefühl, dass sie nicht die Wahrheit sagt. Diese Erkenntnis half ihr damals schon so sehr, dass die Essanfälle abends bald sehr selten wurden.

Wie du emotionalem Essen und abendliche Essattacken vorbeugen kannst:

- An erster Stelle steht ganz klar dein vorangehendes Essverhalten an diesem Tag. Sei dabei ehrlich mit dir, ob du dich mehr an Kalorien und Kompensationsstrategien hältst, oder dir mit einer ausreichenden Ernährung genug Basis für eine ruhigen Abend schaffst.
- Dazu einzeln vermerkt: Zu wenig Kohlenhydrate über den Tag gegessen rächt sich abends oft mit Heißhunger. Low carb abends ist möglich, tagsüber aber in deiner Situation nicht zu empfehlen!
- Müdigkeit und Erschöpfung beim heimkommen nicht mit Hunger verwechseln! Hast du genug Ruhe im Kopf, lege dich besser kurz aufs Sofa. Ist der Kopf noch voller Gedanken, hilft zum Beispiel eine Dusche, die Gedanken des Tages «abzuwaschen».
- Löse dich möglichst von dem Gedanken abnehmen zu wollen. Dies ist nicht hilfreich auf dem Weg der Heilung von emotionalem Essen.

Du hast letzte Woche zwei Übungen kennen gelernt, die wunderbar zu diesem Thema passen. Kommst du abends nach Hause und deine Gedanken kreisen nur ums Essen, lege direkt los mit diesen Übungen. So kannst du deinen Erfahrungsschatz im Umgang mit Achtsamkeit und Akzeptanz sehr schnell erweitern.

Setze dich dabei bitte nicht unter Druck, wenn du zu müde zum üben bist. Du kommst möglicherweise heim und willst einfach gar nichts mehr tun – in diesem Zustand wirst du die Übung nicht umsetzen können. Zusätzlich zu diesem Artikel findest du in dieser Woche ein Arbeitsblatt für deine Heimkomm-Rituale: was mache ich statt an den Kühlschrank zu gehen, wenn ich müde und erschöpft nach Hause komme? Dabei kann es Sinn machen, dass du Punkte aufschreibst für zwei Situationen: Einerseits wenn du müde und erschöpft bist (niedriges Energielevel) und andererseits, wenn du eher aufgebracht, wütend und frustriert bist (hohe Energielevel, das aber schnell zusammenfallen kann). Die Liste erinnert dich in dem Moment, in dem du schon in dein Essmuster zu verfallen drohst, einen anderen Weg einzuschlagen. Hänge sie am besten dort auf, wo die Erinnerung am notwendigsten ist: z.B. am Kühlschrank.

3. Achtsames Essen

Die heutige Übung soll dir eine Richtung weisen, in die dein Essen in Zukunft gehen kann. Es ist nicht nötig, dass du dich jedes Mal deinem Essen so intensiv widmest. Die Übung alleine kann aber helfen, dass du deine gesamte Ernährung bewusster, achtsamer und auch wertschätzender wahrnehmen kannst. Nimm dir also für kommende Woche vor, diese Übung 2 – 3 x für dich zu praktizieren. Natürlich kannst du dafür statt dem Frühstück jede beliebige Mahlzeit nutzen.

Achtsames Frühstück üben

Bereite dir in einem ruhigen Umfeld dein Frühstück zu. Räume von deinem Esstisch alles weg, was nicht zum Frühstück gehört und setze dich in Ruhe hin. Lies erst diese Anleitung durch und lege sie dann auf die Seite, um dich voll und ganz deiner Mahlzeit zu widmen. Achte erst auf deinen Körper. Kannst du ein Hungergefühl wahrnehmen? Wenn ja, wo? Spürst du eine Art Vorfreude auf deine Mahlzeit?

- Betrachte dein Essen ganz genau, während du den ersten Löffel vor dir hast
- Rieche an deinem Essen und versuche möglichst viele Nuancen herauszuriechen. Kannst du sogar Reaktionen auf körperlicher Ebene fühlen? Wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft? Oder der Magen sich schon etwas regt?
- Während du den ersten Löffel zum Mund führst und aufnimmst, bleibt deine Aufmerksamkeit ganz bei dir. Wie fühlt sich das Essen an? Ist es warm oder kalt, eher trocken oder flüssig, süß oder herb? Kannst du die einzelnen Komponenten mit der Zunge erfühlen und mit den Geschmacksknospen der Zunge schmecken? Lege den Löffel ab und konzentriere dich voll und ganz auf das kauen, schmecken und fühlen.
- Kauge bewusst öfter als du es gewohnt bist. Wie verändert sich dadurch Geschmack, Temperatur und Konsistenz?
- Erst wenn du diesen ersten Bissen heruntergeschluckt hast, nimmst du deinen Löffel wieder zur Hand und isst achtsam weiter. Mach dies in der Haltung von Neugier, als ob du das allererste Mal genau dieses Essen zu dir nehmen würdest.

4. Aufruf

Hast du mehr Fragen bezüglich deiner optimalen gesunden Ernährung? Ist dir nicht ganz klar, wie du eine gute Struktur in deinen Tagesplan bringen kannst, weil dein Beruf oder dein Familienleben dir besondere Umstände beschert? Bist du verunsichert, ob deine aktuelle Ernährung für dich und deinen optimalen Umgang mit dem Thema emotionales Essen hilfreich ist? Plagt dich das Thema abendlicher Essattacken und du findest keinen Weg hinaus? Dann bist du erstmal mit diesem Coaching-Programm genau richtig! Nur kann es sein, dass nicht ganz reicht für deine Befreiung davon.

Ich helfe dir in diesem Bereich sehr gerne weiter, weil ich weiss, wie schwierig es sein kann, mit diesem Thema alleine dazustehen. Auch wenn du kein betreutes Coaching-Programm gebucht hast, sind Einzelsitzungen jederzeit zusätzlich einplanbar. Es ist dein Weg und deine Chance zur Befreiung aus deiner emotionalen Essfalle.

Hast du den Verdacht, dass dein emotionales Essen bereits in eine krankhafte Richtung geht und du zunehmend die Kontrolle verlierst? Auch in diesem Falle bitte ich dir dringend, dich mit mir oder einer Vertrauensperson deiner Wahl in Verbindung zu setzen.

Rezept: schnelles Porridge mit Varianten



Kohlenhydratbasis: 30 - 40 g Haferflocken, Dinkelflocken oder Flockenmischung ohne Zuckerzusatz

Eiweissbasis: 2 dl Drink-Milch oder Sojadrink

oder 15g Chiasamen in 150ml Wasser eingeweicht (mind. 1 Stunde oder über Nacht)

Obst: 1 Portion entspricht z.B. ½ kleine Banane und ½ Apfel oder eine Hand voll Beeren gemischt oder 1 Kiwi und 1 kleine Mandarine

Mögliche Zusätze: ein paar Nüsse gehackt, Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelken, Vanille, Tonkabohne, Leinsamen, etc.

Zubereitung:

2 dl Milch oder Sojadrink erhitzen bzw. 2 dl Wasser aufkochen, wenn Chiasamen verwendet werden. Die Flocken ggf. mit Zusätzen in eine Schüssel geben und vermischen und mit der Flüssigkeit übergießen. Das Obst darauf verteilen und abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.

Variante: Zum Mitnehmen das Ganze in einem Glas mit Schraubdeckel zubereiten. Porridge wird ursprünglich zubereitet gekocht. Dann kann man das Obst (z.B. Banane und Apfel) mitkochen und erhält eine Konsistenz, die mehr an einen Brei erinnert. Lass deiner Fantasie freien Lauf und experimentiere ruhig ein bisschen herum. Und genieße achtsam 😊