

Modul 2 – emotionales Essen erforschen und verstehen lernen

Glückwunsch! Du hast die erste Woche bereits geschafft und ich gehe davon aus, dass du bereits erste Erkenntnisse sammeln konntest – und möglicherweise auch viele Fragen aufgetaucht sind. Fühlst du dich unsicher, oder hast du das Bedürfnis nach persönlicher Betreuung? Gerne kannst du dich bei Fragen bei mir melden und auch jetzt noch starten mit der begleiteten Version dieses Programmes.

Heute möchte ich dir wieder ein paar Fragen und Aufgaben stellen. Du möchtest mehr über dein emotionales Essen lernen und dich vor allem von den negativen Auswirkungen davon befreien. Die Bestandesaufnahme letzte Woche hat dir hoffentlich geholfen, deiner Motivation, deinen Zielen und vor allem deinen Werten näher zu kommen. Dabei erinnere ich dich gerne daran, genau diese drei Dinge während des gesamten Programmes immer wieder durchzuschauen und anzupassen.

Ich führe heute den Begriff «Essdruck» ein. Dieses Wort benennt den Drang zu Essen, ohne dabei einen körperlichen Hunger zu empfinden. Je nachdem wie stark deine Ausprägung bezüglich des emotionalen Essens ist, kann dieser Essdruck sich natürlich mehr oder weniger stark zeigen. Wichtig dabei zu erkennen ist dein persönliches Leiden, welches das emotionale Essen oder andere Reaktionen bei dir auslöst. So kann jemand täglich eine Tafel Schokolade essen, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Und jemand anders leidet unheimlich, obwohl er überhaupt keine Schokolade isst (aber dafür dauernd damit beschäftigt ist, dies eben nicht zu tun und den Drang unter Kontrolle zu halten).

Wiederum beginnen wir mit einem Fragebogen. Wahrscheinlich reichen die vorgesehenen Zeilen nicht aus. Weiche gerne auf dein Notizbuch aus und lasse etwas Platz um Gedanken, die während der Woche kommen, hinzufügen zu können.

1. Ein paar Fragen zum Thema emotionales Essen

Was sind spezifische Situationen, in denen du persönlich das Muster von emotionalem Essen erfährst? (z.B. Essen als Belohnung oder bei Gefühlen wie Einsamkeit, Traurigkeit, Glück, ..., bei Stress)

.....

.....

.....

.....

Welche Lebensmittel isst oder trinkst du in diesen Momenten? Und wie viel davon?

.....
.....
.....
.....

Wie fühlt sich für dich Essdruck im Körper und im Geist an? (z.B. nervös, zitterig, schaltet Vernunft aus, fordernd)

.....
.....
.....
.....

Kennst du einen «inneren Verführer», der dir bei Essdruck Gründe zum Essen liefert? Was sagt er zu dir? Wie kann er dich um den Finger wickeln? Was verspricht er dir?

.....
.....
.....
.....

Wann taucht der Essdruck auf? In welchen Situationen? Zu welcher Tageszeit?

.....
.....
.....
.....

Wann hast du keinen Essdruck?

.....
.....
.....
.....

2. Essdruck-Tagebuch

Um dein emotionales Ess-Muster noch besser kennen zu lernen bitte ich dich, diese Woche ein Essdruck-Tagebuch für *mindestens* drei Situationen auszufüllen.

Tag, Datum, Uhrzeit	Gedanken / Gefühle vor dem Essen (z.B. «ich brauche das jetzt unbedingt», ängstliches Gefühl, Nervosität)	Gedanken / Gefühle während dem Essen (z.B. «das tut mir jetzt gut», «ich will die ganze Packung essen», Angst vor Kontrollverlust), «jetzt kommt's eh nicht mehr drauf an»)	Gedanken / Gefühle / Körpergefühl nach dem Essen (z.B. Übelkeit, schlechtes Gewissen, «jetzt habe ich es wieder nicht geschafft!»)

3. Deine Praxis-Übung für diese Woche

Du wirst diese Woche bemerken, dass körperliche Gefühle oft nicht so einfach wahrzunehmen und zu beschreiben sind. Und noch schwieriger ist es, sie zudem frei von Bewertung wahrzunehmen. Genau dafür habe ich dir diese Woche folgende Übung ausgesucht, die du in der kommenden Woche einmal täglich praktizieren kannst. Zu Beginn ist es einfacher, diese Übung zu praktizieren, wenn du selbst eher entspannt bist.

Bodyscan – den Körper fühlen

Lege dich so auf den Rücken, dass du dich einige Minuten stillhalten kannst. Dazu benötigst du vielleicht eine zusammengerollte Decke unter den Knien oder ein kleines Kissen unter dem Kopf. Schliesse die Augen und nimm einen tiefen Atemzug – ein- und ausatmen.

So beginne zuerst auf deine Atmung zu achten. Dies kennst du bereits von der Übung der zehn tiefen Atemzüge. Beobachte wertungsfrei, wie sich dein Körper bei der Ein- und Ausatmung bewegt und wie die Luft ein- und ausströmt.

Nun beginne, deine Aufmerksamkeit nach und nach durch deinen Körper zu leiten. Beginne mit den Zehen des linken Fusses. Was nimmst du wahr? Fühlst du die Temperatur? Berührt der Fuss eventuell eine Decke? Merkst du die Anwesenheit der Fusssohle und die Ferse, die den Boden berührt? Falls du gar nichts merkst, bleibe trotzdem achtsam und geduldig dabei und versuche den Atem in diese Region zu schicken. Mach dir ein inneres Bild von deinem linken Fuss und versuche das Bild mit dem Fühlen zu verbinden.

Anschliessend wanderst du mit deiner beobachtenden Wahrnehmung langsam nach oben in Richtung Knöchel und Unterschenkel und so weiter durch dein linkes Bein. Nimm alle Empfindungen wahr, auch Ungeduld oder Langeweile und führe die Übung fort.

Weiter geht es über den rechten Fuss, das rechte Bein, den Rumpf, in beide Arme beginnend von den Fingern bis zu den Schultern, zum Hals, zum Kopf und zum Scheitelpunkt.

Währenddessen bleibst du immer bei deiner Atmung und richtest deine Aufmerksamkeit auch auf die auftauchenden Empfindungen. Gedanken lässt du kommen und gehen und wenn sie dich wegziehen, nimmst du das zur Kenntnis und kehrst wieder zur Übung zurück.

Hast du deinen ganzen Körper «gescannt», bleibst du noch ein paar Atemzüge liegen und fühlst deiner gerade gemachten Erfahrung nach.