

*Dieses Zittern zu ertragen – ein gebrochenes Herz,
einen knurrenden Magen, das Gefühl der
Hoffnungslosigkeit oder die Lust auf Rache –
führt auf den Pfad des wirklichen Erwachens.
PemaChödrön*

Stellen Sie auch fest, dass Sie einer Verlockung nachgeben, je größer sie ist? Sie warten geduldig in einer Schlange, um Ihren Kaffee zu bestellen. Vor Ihrer Nase steht ein frischer Heidelbeermuffin auf der Theke. Sie geraten ins Grübeln: »Wenn ich diesen Muffin jetzt nicht kaufe, werde ich den ganzen Vormittag daran denken müssen. Ich habe zwar gefrühstückt, aber ich habe trotzdem noch Hunger. Vielleicht, weil ich nicht besonders gut geschlafen habe. Ja, ich brauche unbedingt Zucker für meine Energien. Es ist sowieso nicht gut, wenn ich den Tag schlecht gelaunt beginne – wo ich meinen Job ja ohnehin hasse ...« Und schon haben Sie den Heidelbeermuffin im Mund.

Handlungen können durch physiologische, psychologische oder auch beide Reize gleichzeitig ausgelöst werden. Das obige Szenario zeigt beide. Wenn dann auch noch unsere Gefühle mitmischen, werden unser Appetit und unsere Physiologie gleichzeitig angesprochen. Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie vor Angst zu zittern begannen – und dieses Zittern als Hunger gedeutet haben? Vielleicht lohnt es sich, innezuhalten, einen Schritt zurück zu treten und Ihre augenblicklichen Emotionen zu bedenken. Passt es zu Ihren Werten, einer spontanen Lust nachzugeben, wie heftig sie auch sein mag? Was ist Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig? Natürlich erfordert die Sorge um

Ihre Gesundheit, dass Sie Nahrung zu sich nehmen, wenn Sie hungrig sind. Wenn Sie aber niedergeschlagen sind und lernen möchten, mit schwierigen Gefühlen gut umzugehen, wird es sich lohnen, den Hunger erst einmal zu beobachten und herauszufinden, wofür er wirklich steht. Wollen Sie unangenehme Emotionen herunterschlucken? Wird diese Methode langfristig funktionieren, oder auch nur für kurze Zeit – wenn das Essen seinen Weg gegangen ist und die Reue einsetzt?

■ ■ **Auch hohe Wellen werden kleiner**

Wir denken, je stärker ein Verlangen ist, umso dringender ist das Bedürfnis, ihm nachzugeben. Das ist ein Kurzschluss. Ein Beispiel: Selbst wenn Sie feststellen würden, dass alle Ihre Bekannten, die einen Meter zweiundsiebzig groß sind, Brillenträger sind, wäre es ein Irrtum anzunehmen, dass Größe und Sehschwäche einander bedingen. Genauso muss Ihre heftige Lust auf einen Schokoriegel nicht bedeuten, dass Sie diesen dringend brauchen. Was würde eigentlich passieren, wenn ein Reiz stärker und stärker wird und Sie ihn einfach nur registrieren, ohne darauf zu reagieren? Ein alter Studienfreund von mir rauchte mehrere Päckchen Zigaretten am Tag. Seine Familie lebte in Singapur und die Flüge zwischen New York City und Singapur dauern achtzehn Stunden – oder, nach seiner Zeitrechnung, dreißig Zigaretten. Auf die Frage, wie er mit seinem Verlangen nach Zigaretten während des langen Flugs fertig würde, wenn er nicht rauchen konnte, erklärte er: »Erst wird die Lust auf eine Zigarette extrem, dann verschwindet sie. Sie kommt wieder – und verschwindet wieder.« Indem er sein Verlangen (gezwingenermaßen) ertragen musste, ohne ihm nachgeben zu können,

machte mein Freund eine fundamentale Entdeckung: Der heftige Wunsch, die große Lust auf etwas nimmt erst zu und dann aber auch wieder ab.

Tatsache ist, dass wir Wünsche und ihre Auslöser oft schlicht vergessen. Hatten Sie schon mal Bedürfnisse, die Sie sich finanziell einfach nicht erfüllen konnten? Überlegen Sie kurz, welche Impulse oder Gelüste Sie gestern hatten. Sie wollten vielleicht etwas sagen, etwas Süßes essen oder sich die Nase schnäuzen. Was ist aus diesen Reizen und Impulsen geworden?

Es gibt auch Bedürfnisse, denen wir durch die Umstände entgehen. Fällt Ihnen etwas ein, worauf Sie schrecklich Lust hatten und das Sie nicht bekommen konnten? Ein Zitroneneis zum Beispiel! Das Wasser lief Ihnen schon im Mund zusammen, als Sie aber zur Eisdiele kamen, mussten Sie feststellen, dass es ausverkauft war. Wie ging es weiter? Wahrscheinlich waren Sie enttäuscht und sind einfach wieder nach Hause gefahren.

Was passiert aber, wenn wir unseren Impulsen freien Lauf lassen? Je mehr wir ihnen nachgeben, desto größer wird unser Verlangen und umso schwächer unser Vermögen, Verlockungen standzuhalten. Anders gesagt: Unser Verhalten wird von Konsequenzen bestimmt. Je öfter wir eine Handlung wiederholen, umso mehr verselbstständigt sie sich. Arbeiten Sie zufällig in einem Büro, wo immer ein Glas mit Süßigkeiten steht? Am Ende ist es leichter, die Hand grundsätzlich nicht in dieses Glas zu stecken, anstatt auf jedem Weg zum Kopierer ein Gummibärchen zu essen, denn ehe Sie sich versehen, wird das Gummibärchenessen zu einem festen Bestandteil des Kopiervorgangs. Oder essen Sie vielleicht nur ein einziges Gummibärchen und sind damit vollkommen zufrieden? (Achtung: Das ist durchaus möglich, wenn Sie es achtsam essen!) Stellen Sie sich das Beispiel

nun in stressigen Zeiten vor: Da gibt es Gummibärchen, mit denen Sie sich trösten können und schon werden die Gummibärchen zu einem Bestandteil des Stresskreislaufs. Sie fühlen sich gestresst, Sie essen Gummibärchen, Sie fühlen sich immer noch gestresst, haben ein schlechtes Gewissen wegen der Gummibärchen, fühlen sich noch gestresster und essen noch mehr Gummibärchen. Es ist wichtig festzuhalten, dass dem Nachgeben der Essgelüste eine Verstärkung auf verschiedenen Ebenen folgt.

LAURIE hasste ihren Job als Anwältin. Oft grübelte die Vierunddreißigjährige über andere berufliche Perspektiven nach. Der neue Job sollte aber auch so gut bezahlt sein, dass sie weiter ihren Studienkredit zurückzahlen konnte. In der Zwischenzeit hielt sie sich verständlicherweise mit Klagen zurück und erledigte Ihre Arbeit bei einer berühmten Anwaltskanzlei gewissenhaft und sorgfältig. Vor wichtigen Terminen arbeitete Laurie oft fünfzehn Stunden am Tag und alle, die an der Glaswand vor ihrem Büro vorbeikamen, konnten ihr den Stress und die Sorgen ansehen. Ihre Schultern hingen herab und sie hatte einen verkniffenen Gesichtsausdruck. Ihr Assistent Jarek kannte Lauries Hang zu »Trostfutter«. Als er mitbekam, wie ihr Kopf einmal drauf und dran war, auf einen Papierstapel auf ihrem Schreibtisch zu sinken, ging er hinaus und kaufte ihr ein paar Dinge, die sie bei ihrer kohlehydratarmen Ernährung höchst selten zu sich nahm: Gnocchi, Kekse und Milchkaffee. Als Jarek mit diesen Belohnungen bei Laurie erschien, strahlte sie. Gleichzeitig hatte sie das Gefühl, Jarek nun etwas schuldig zu sein und sich das Mitgebrachte schmecken lassen zu müssen. Ihr Dank war geradezu mitreißend und Jarek freute sich über ihre herzliche Art.

In dieser Geschichte verbergen sich mehrere Belohnungserfahrungen. Zunächst einmal wird Essen positiv verstärkt. Man

kann sagen: Das Essen verschafft der angespannten Arbeitssituation etwas Angenehmes. Es wird aber auch sozial verstärkt. Laurie freut sich nicht nur über die »verbotenen« Speisen, es macht ihr auch Spaß, Jarek ihre Freude zu zeigen. Wie oft haben wir unseren Großmüttern den Gefallen getan, ihre Hühnersuppe zu essen?

Gleichzeitig wird in diesem Fall das Essen auch negativ verstärkt: Essen ist angenehm, weil es von einem unangenehmen Zustand und unangenehmen Gefühlen ablenkt. Lauries unverhofftes Festmahl bietet ihr eine Flucht aus dem ungeliebten Berufsalltag und den damit verbundenen negativen Gefühlen. Wir stellen also fest: Aus emotionalen Gründen zu essen heißt, sich auf mehreren Ebenen zu belohnen. ✕

Nachdem wir uns nun den Nutzen des emotionsgesteuerten Essverhaltens angesehen haben, wollen wir die Konsequenzen etwas genauer betrachten. Weil das Essen köstlich schmeckt und ihr für kurze Zeit Energie verleiht, lernt Laurie nicht, mit ihren Gefühlen auf andere Weise fertigzuwerden. Und schon bald, vielleicht sogar noch während des Essens, beschleichen Laurie Schuldgefühle und Unzufriedenheit, weil sie sich wertlose Kalorien und Kohlehydrate einverleibt. Nun hat sie nicht nur Stress und den Kummer mit ihrer Arbeit, sondern entwickelt noch dazu Stress, Unzufriedenheit (und Schuldgefühle) wegen des ungesunden Essens. Zusammengefasst:

- ▣ Das Gefühl X durch Essen zu stoppen, führt zu der irrigen Annahme, dass Sie mit diesem Gefühl anders nicht klarkommen.
- ▣ Emotionen mit Nahrungsaufnahme zu begegnen, ruft negative Sekundäremotionen hervor.
- ▣ Je regelmäßiger Sie essen, um mit Ihren Gefühlen fertigzuwerden, umso tiefer gräbt sich diese Gewohnheit ein.

Das Gehirn ist ständig aktiv und formbar. Durch das Wiederholen von Handlungen verstärken wir die neuronalen Verbindungen, die unserem Verhalten zugrunde liegen. Im Gegensatz dazu werden durch die mentale und reale Modifikation von Gewohnheiten Veränderungen im Gehirn angestoßen. Die Schaffung neuer neuronaler Verbindungen ist ein Prozess. Erfreulicherweise werden dabei die alten Verbindungen zwischen dem Verhalten und dem Auslöser der Lust immer schwächer. Jeffrey M. Schwartz, Psychiater an der University of California in Los Angeles, ist für seine Arbeiten zur Behandlung von Zwangsstörungen berühmt. Auch wenn Sie nicht unter Zwangsstörungen leiden – wenn Sie wissen, wie das Verhalten das Gehirn verändern kann, lernen Sie daraus etwas Wichtiges für den Umgang mit den Auslösern Ihrer Wünsche.

Menschen mit Zwangsstörungen werden von Ängsten bedrängt und greifen auf verschiedene Gewohnheiten wie Händewaschen oder ständiges Kontrollieren zurück, um ihre Ängste zu reduzieren. Schwartz hat eine effektive Behandlung für Zwangsstörungen entwickelt. Er konnte mithilfe bildgebender Verfahren Unterschiede in den Gehirnen von Menschen mit und ohne Zwangsstörungen nachweisen: So ist der vordere Orbitalcortex, ein Teil der vorderen Gehirnrinde, bei zwangsgestörten Menschen aktiver. Der Gyruscinguli meldet einen Fehler, wodurch ein Panikgefühl entsteht, zu dem Menschen mit Zwangsstörungen ohnehin eher neigen. Außerdem scheint der Nucleus caudatus, der es unserem Gehirn erlaubt, seinen Fokus zu ändern, bei einer Zwangsstörung zu »klemmen«, was einen Mangel an mentaler Flexibilität nach sich zieht (SCHWARTZ und BEYETTE 1997). Mit anderen Worten: Wer unter Zwangsstörungen leidet, wird zum Gefangenen seiner großen Ängste vor

Fehlern, der physischen Symptome der Angst und der einseitigen Fokussierung der Aufmerksamkeit. Schwartz' Behandlung der Zwangsstörungen zielt nun auf Veränderungen der »Schaltkreise« des Gehirns, indem er die beteiligten Verbindungen modifiziert. Er forderte seine Patienten auf, beim Auftauchen von Auslösern der Zwangshandlungen ihre Konzentration »manuell«, d.h. ganz bewusst und vollständig auf eine andere angenehmere Tätigkeit zu richten. Zuerst lernen die Patienten, ihr Gefühl zu etikettieren. Anstatt »Keime!« zu denken und »Ekel, Angst, Panik!« zu empfinden, können sie nun diese Gedanken und Gefühle der Zwangsstörung zuordnen. Die Technik der Neu-Etikettierung verschafft den Patienten einen neuen Blick auf das eigene Verhalten. Als Nächstes lernen sie, sich wieder auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und gezielt eine angenehme Tätigkeit aufzunehmen.

Bei der Behandlung von Zwangsstörungen steht das Handeln im Vordergrund, nicht das Fühlen. Wie funktioniert das, unter Berücksichtigung dessen, was wir über Verstärkung gesagt haben? Dem Handlungsimpuls nicht nachzugeben, schwächt das sich durch Wiederholung selbstverstärkende Gewohnheitsprinzip, gleichzeitig beginnt mit der Wiederholung eines neuen Verhaltens sich dieses selbst zu verstärken. Kurz gesagt: Dieser Prozess führt zur Entstehung neuer Schaltkreise im Gehirn, die mit den bestehenden in Konkurrenz treten. Als Schwartz seine Patienten nach einer solchen Behandlung erneut untersuchte, arbeiteten die drei Gehirnareale, die vorher »klemmten« oder unflexibel waren, normal.

Bildgebende Verfahren zeigen auch, dass Menschen mit und ohne emotionales Essverhalten in ihrem Nucleus caudatus unterschiedlich reagieren, wenn man ihnen ein Schoko-Shake oder

andere Versuchungen anbietet. Diese Beobachtung legt nahe, dass emotionale Esser sensibler auf die mit Essen assoziierten Belohnungen reagieren. Daneben steigert emotionales Essverhalten die Erwartungen, die an den Genuss des Essens bei schlechter Stimmung wie auch die Befriedigung durch Essen in dieser Gefühlslage geknüpft sind (BOHON, STICE und SPOOR 2009). Nach allem, was wir über die Komplexität von emotionalem Essverhalten wissen, passen diese vielfachen Belohnungen ins System. Essen kann auf verschiedenen Ebenen verstärkend wirken, es kann spontan Vergnügen bereiten und emotionalen Schmerz lindern. Dennoch: Schwartz' Forschung zeigt die Möglichkeit der Veränderung neurologischer Verknüpfungen. Wenn Laurie, die unschlüssige Anwältin mit der Neigung, sich durch Essen zu trösten, einmal innehielte, sich der Heftigkeit ihrer Emotionen bewusst würde und dann – anstatt zu essen – gezielt ihre Schultern lockern und ihre Miene entspannen würde, wenn sie ihre Atmung verlangsamen und ihre Lieblingsmusik einschalten würde, könnte sie vielleicht mit der Zeit auch ihr zwanghaftes Verhalten ändern. (Darüber hinaus sollte sie ein freundliches Gespräch mit Jarek führen.)

»Urgesurfer«, auf Deutsch Wellenreiten bei aufkommenden Handlungsimpulsen, ist ein von G. Alan Marlatt, Direktor des Research Centers für Suchtverhalten an der Universität von Washington, geprägter Begriff. Er entwickelte diese Technik, das Ansteigen und Abflachen eines Impulses zu beobachten, für Menschen, die unter Suchtdruck litten. In der Folge wurde der Begriff auch genereller verwendet, für Menschen mit Esssucht, mit Essensfixierung und mit Essanfällen. Das Bild vom Wellenreiten passt hervorragend. Wie sich Wogen heben und senken, wachsen auch unsere Gelüste und Emotionen an

und ebben wieder ab. Und selbst die höchste Welle flacht wieder ab. Geübte Surfer reiten auf den Wellenkämmen und halten in jeder Situation das Gleichgewicht. Sie legen eine solche Beweglichkeit und artistische Flexibilität an den Tag, dass man es nur als einen Tanz auf dem Wasser beschreiben kann. (Das Bild des Tanzes auf dem Wasser gefällt mir besonders gut, weil es sowohl das Anspruchsvolle wie das Aufregende dieser Tätigkeit darstellt.) Kelly Slater, neunmaliger Surf-Weltmeister, sagt, dass man zum Surfen das Wasser kennen und wissen muss, welche Wellen man reiten kann; es komme darauf an, das Gleichgewicht zu halten und aus Fehlern zu lernen. Sollten wir unsere Gelüste nicht vielleicht auch eher als aufregenden Wellengang betrachten und weniger als Problem, das es zu lösen gilt?



Auf Emotionen surfen

Wenn Sie ein Verlangen, einen heftigen Wunsch spüren, gibt es ein paar Dinge, die Sie tun können:

Schalten Sie einen Gang zurück, körperlich wie geistig. Oft leben wir wie von einem Autopiloten gesteuert. Wenn wir innehalten, können wir unsere Gedanken und Gefühle besser registrieren und sinnvolle Entscheidungen treffen.

Lassen Sie los. Beobachten Sie Ihren Impuls ohne Wertung. Wo spüren Sie ihn in Ihrem Körper? Was sagt Ihnen Ihr Körper? Wenn Sie die Intensität des Handlungsimpulses auf einer Skala von 1 – 10 einordnen sollten, wo befindet sie sich?

Machen Sie Platz für alle Ihre Empfindungen. Wo sind Sie? Was fühlen Sie? Wie werden Sie sich längerfristig fühlen, wenn Sie Ihrem Impuls nachgeben? Wie werden Sie sich längerfristig fühlen, wenn Sie das Ansteigen und Abklingen Ihrer Gefühle achtsam beobachten?

Treffen Sie eine Wahl. Nachdem Sie Platz für die bewusste wertfreie Wahrnehmung verschiedenster Empfindungen geschaffen haben, ist ein Spielraum für eine Entscheidung entstanden. Wie entwickelt sich Ihr Handlungsimpuls? Nimmt der Wunsch, etwas Bestimmtes zu tun, noch zu oder allmählich ab? Wollen Sie zusehen, wie er größer wird? Wenn nicht, schaffen Sie es, noch ein klein wenig länger auszuhalten als sonst, bevor Sie schließlich Ihrem Verlangen nachgeben?

Probieren Sie wie immer meine Vorschläge aus und finden Sie heraus, ob Sie hilfreich für Sie sind. Sind Sie bereit, versuchsweise auf Ihren Emotionen zu surfen? Anhand der folgenden Übung können Sie ein paar erste Erfahrungen sammeln. Danach können Sie selbst Szenarien testen, in denen Sie versucht sind, aus emotionalen Gründen zu essen.

Jennifer L. Taitz: Wenn Essen nicht satt macht.
Emotionales Essverhalten erkennen und überwinden
1. Auflage 2013
ISBN-Print: 978-3-86739-082-8
ISBN-PDF: 978-3-86739-756-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2012 by Jennifer L. Taitz
Translated from the English: END EMOTIONAL EATING:
Using Dialectical Behavior Skills To Cope with Difficult Emotions
and Develop a Healthy Relationship to Food First published
in the United States by New Harbinger Publications
© für die deutschsprachige Ausgabe: BALANCE buch + medien, Köln 2013
Der Balance buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf
ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert
oder verbreitet werden.
Übersetzung: Dorothee Haentjes-Holländer, Bonn
Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln
unter Verwendung eines Bildes von Photocase (www.photocase.com)
Typografiekonzeption und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: Himmer AG, Augsburg
Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch
FSC®-zertifiziertes Papier verwendet.

