

## i nterview

Martina Tischer suchte lange Jahre Zuflucht im Essen. In ihrem Buch „Braucht die Seele Apfelstrudel?“ erzählt die Wiener Ernährungswissenschaftlerin ihre Geschichte – und wie sie lernte, sich auf ihre wahren Bedürfnisse zu konzentrieren



Ernährungsexpertin Martina Tischer

„GEWICHT ist nur eine Zahl auf der Waage“

**Um es gleich vorwegzunehmen: Wie lautet die Antwort auf die Frage Ihres Buchs?**

Klar ist: Essen macht unsere Seele nicht satt – weder Apfelstrudel noch sonst ein Nahrungsmittel. Die Seele braucht vielmehr schöne Erfahrungen und Farben, inspirierende Bilder und viel Liebe. Ich selbst habe meine Emotionen lange Zeit mit Essen hinuntergeschluckt. Ich habe meine Traurigkeit und meinen Schmerz weggegessen und damit weggesperrt.

**Wann haben Ihre Probleme begonnen?**

Schon als Teenager. Ich rebellierte, wie sicherlich viele Mädchen und Jungen in diesem Alter, gegen das heile, aber langweilige Familienleben. Ich war mir meines Körpers nicht gewiss, ich fühlte mich nicht liebenswert. Kleine Kränkungen innerhalb und außerhalb der Familie taten da ein Übriges. Auf der Suche nach Liebe und Bestätigung wurde das Essen dann zu meinem Verbündeten.

**Was passierte da genau?**

Ich verlor mein natürliches Empfinden von Hunger und Sätttheit, denn ich aß entweder so lange nichts, bis ich ausgehungert war, oder ich stopfte mich voll. Natürlich gab es auch

gute Tage, an denen ich normal aß. Aber sobald unangenehme Gefühle in mir hochkamen, griff ich wieder zum Essen. Irgendwann konnte ich nicht mehr unterscheiden, ob ich wirklichen Hunger hatte oder ob der Hunger durch meine Emotionen ausgelöst wurde.

**Hatten Sie auch Probleme mit dem Gewicht?**

Ich brachte zehn bis 15 Kilogramm zu viel auf die Waage. Deshalb habe ich auch jede Diät ausprobiert. Kennen Sie beispielsweise die Ahornsirup-Zitronensaft-Kur? Dabei setzt man dem Getränk sogar noch Chili zu, damit mehr Fett verbrannt wird... Die Zeiten der Diäten sind glücklicherweise für immer vorbei: Diäten helfen nicht, eine Wunde zu heilen. Heute ist Gewicht für mich kein Problem mehr, sondern nur noch eine Zahl auf der Waage.

**Wie haben Sie zu dieser Einstellung gefunden?**

Ich habe eine gesunde Einstellung zum Essen entwickelt, ohne dabei den Genuss zu verlieren. Dazu habe ich mein Essverhalten erkundet und Frieden mit meinem Hunger geschlossen. Außerdem habe ich Zugang zu meinen Gefühlen gefunden,

die ich wieder frei fließen lassen kann. Das alles ist nicht von heute auf morgen passiert, es war ein langer Prozess, den ich als Genesung wie nach einer schweren Krankheit sehe. Den berühmten Schalter, den man umlegen kann, und dann wird sofort alles besser, den gibt es jedenfalls nicht.

**Wie gehen Sie heute mit sich und Ihren Gefühlen um?**

Ich bin ruhiger, zentrierter, nehme meinen Körper besser wahr. Ich bin in einen liebevollen Dialog mit mir selbst getreten. Ich rede mir gut zu, weil ich mir selbst die Nächste bin. Und ich gebe nichts mehr vor – vor allem nicht, perfekt zu sein. Das tut mir richtig gut. Apfelstrudel braucht meine Seele heute ganz sicher nicht mehr. Aber natürlich erlaube ich es mir aus purem Genuss, ab und an ein Stückchen zu essen.



„Braucht unsere Seele Apfelstrudel?“  
(Goldegg Verlag  
Wien, 21,40 Euro)



Wenn die Seele hungert, wird Essen schnell zum Kampf mit dem eigenen Ich. Gefühle sind aber auch der Schlüssel dazu, den emotionalen Hunger zu stillen – für immer!



# HUNGER

## im Herzen

Sie haben im Büro gerade erst zu Mittag gegessen und trotzdem umkreisen Sie schon wieder den Süßigkeitenteller der Kollegin? Wenn Sie nach der Arbeit nach Hause kommen, führt Sie der erste Weg, noch im Mantel, zum Kühlschrank? Nie reicht Ihnen das Stück Schokolade, es muss immer die ganze Tafel sein? Dann gehören Sie möglicherweise zu den so genannten emotionalen Essern. So wie Maria Sanchez früher. Die heilkundliche Psychotherapeutin aus Hamburg spürte jahrelang einen „Essdruck“, der mit körperlichem Hunger nichts zu tun hatte: „Sieben-, achtmal bin ich hintereinander in die Küche gerannt, immer auf der Suche nach etwas Essbarem“, erzählt die heute 42-Jährige. Keine Diät ließ sie aus, um ihre Ernährung und ihr Essverhalten in den Griff zu bekommen. Immer wieder gelang es ihr auch, abzunehmen. Doch halten konnte sie das ersehnte Gewicht nie. Ihr emotionaler Hunger war stets präsenter als alle guten Vorsätze, Ernährungs- und Verhaltensregeln.

„Wir essen nicht nur, weil wir hungrig sind“, weiß die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. „Wir essen, weil wir

traurig, gelangweilt, fröhlich und angespannt sind oder gerne abschalten wollen.“ Essen drängt sich in unserer Gesellschaft dabei geradezu auf, um Gefühle zu kompensieren: Es ist immer verfügbar – und wir müssen ja ohnehin essen, um zu leben. „Doch Essen macht unsere Seele nicht satt“, sagt die Österreicherin Martina Tischer, Ernährungswissenschaftlerin und Autorin des Buchs „Braucht unsere Seele Apfelstrudel?“ (Goldegg Verlag Wien, 21,40 Euro), siehe auch Interview S. 61.

### Fünf Kilo zu viel – oder doch schon stark übergewichtig?

Emotionaler Hunger äußert sich dadurch, dass wir – unabhängig von unserem körperlichen Hunger – ständig auf der Suche nach etwas Essbarem sind. Oder dass wir bei einer Mahlzeit weit über unseren Hunger hinaus essen, weil wir uns einfach nicht stoppen können. Dieser Essdrang ist keine Essstörung im medizinischen Sinn. Er kann im Extremfall aber dazu führen. Manch eine emotionale Esserin schleppt nur die berühmten „fünf Kilo zu viel“ mit sich herum, die andere wiederum ist stark übergewichtig. Der Leidensdruck hält sich bei der einen in Grenzen, die andere verzweifelt an den



**Maria Sanchez, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hamburg**

„Ich habe früher keine Diät ausgelassen, mein Essverhalten bekam ich aber nie in den Griff. Ich musste zuerst meinen emotionalen Hunger stillen. Seitdem habe ich kein Problem mehr mit Essattacken.“

**Vor allem der Hunger auf Süßes macht viele gute Vorsätze zunichte**





Monika L. Löttgen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gevelsberg

„Vielen Frauen fällt es schwer, sich zu entspannen, einfach mal nichts zu tun. Die Folge: Die Seele hungert – Süßspritzen sollen uns dann im Alltag trösten.“

ständig wiederkehrenden Essattacken. Beide jedoch fragen sich gleichermaßen: Warum kann ich meiner Esslust, meinem Essdrang keinen Einhalt gebieten? Was passiert da eigentlich mit mir?

„Essen wird zum Abdämpfen für ein tiefer liegendes Gefühl benutzt“, weiß die Hamburgerin Maria Sanchez heute. Sie hat den Weg zum Wohlfühlgewicht gefunden – und dabei selbst 30 Kilo abgenommen! In speziellen Kursen, die auf dem von ihr entwickelten Konzept „Sehnsucht und Hunger“ ([www.sehnsuchtyundhunger.de](http://www.sehnsuchtyundhunger.de)) basieren, unterstützt sie nun Frauen und auch Männer dabei, ihrem emotionalen Essverhalten auf den Grund zu gehen. Dabei zeigt sich: Es liegt weder an mangelndem Ernährungswissen noch an mangelnder Disziplin. Emotionale Esser sind sogar echte Experten für das richtige Essen, meint Maria Sanchez: Sie wissen, welche Lebensmittel gesund sind, wie wichtig Ballaststoffe sind und wofür unser Körper Eiweiß braucht. „Doch im entscheidenden Moment greifen sie dann doch wieder zur Schokolade statt zum Radieschen“, so Sanchez. Emotionale Esser stehen auch mitten im Leben: Sie meistern die Doppelbelastung von Familie und Beruf, schmeißen den Haushalt, haben Erfolg im Job, managen den Freundeskreis –

fühlen sich dabei jedoch eigentlich permanent überfordert.

Die Forschung zeigt jedoch, dass man eigentlich nur 90 Minuten am Stück poweren kann. Danach verlangen Körper und Geist eine Ruhephase von 20 Minuten. „Doch Nichtstun hat in unserem stressigen Alltag keinen Platz. Selbst in eigentlich freien Minuten räumen wir lieber noch eben die Spülmaschine aus oder stellen die Waschmaschine an“, beobachtet die Heilpraktikerin für Psychotherapie Monika L. Löttgen aus Gevelsberg. Sie beschäftigt sich ebenfalls seit vielen Jahren mit dem Hunger der Seele ([www.hunger-der-seele.de](http://www.hunger-der-seele.de)), hält Vorträge und berät Frauen in ihrer Praxis. „Die Folge der Dauer-Power ist doch, dass wir einer permanenten Überforderung unterliegen, die uns allzu oft nicht einmal bewusst ist.“ Von der Schokolade versprechen wir uns zum einen den schnellen Energiekick. „Süßspritze“ nennt die 45-Jährige das. Zum anderen suchen wir im Essen die Freude oder den Trost, die wir in unserem Leben eigentlich vermissen. Denn, so Löttgen: „Tatsächlich ist in unserem Alltag doch nicht viel Zeit für Aufmerksamkeit und Anerkennung. Die stets akkurat gebügelten Hemden für den Partner? Fallen in die Kategorie Routine. Die perfekte Organisation des Familienausflugs am Wochenende? Wird als selbstverständlich vorausgesetzt.“

### Ein perfekter Tag – und trotzdem lockt Schokolade

Manchmal schlägt der emotionale Hunger gerade auch nach einem perfekten Tag zu – und wir fragen uns, wie das sein kann. Man hat im Job einen neuen Kunden gewonnen, einen Auftrag tadellos abgeschlossen, ein Lob vom Chef bekommen: Erfolg also auf der ganzen Linie. Doch abends verliert man (wieder einmal) den Kampf gegen die Tafel



Foto: HLPhoto - Fotolia.com



Schokolade. „Die Frage ist, ob der Tag wirklich so gut war, wie es den Anschein hat“, mahnt Maria Sanchez. „Denn möglicherweise stand man demmaßen unter Strom, um alle Aufgaben auch zur Zufriedenheit zu erledigen, dass man im tiefsten Inneren ganz leer ist – weil man tatsächlich gegen die eigenen Bedürfnisse gehandelt hat.“

„Hier macht man Erfahrungen auf einer anderen Ebene: Der bewusste Verstand wird ausgeschaltet und so kommt man wieder in Berührung mit seiner Intuition, mit dem Inneren.“ Die Themen werden fokussiert, Gefühle wie unter einer Lupe betrachtet. Hypnotherapie hat mit den Showveranstaltungen von Hypnotisuren nichts gemein: Wäh-

der anderen. Einfach nicht an die Tür zu gehen, wenn es schellt, nicht das Telefon abzuheben, wenn es klingelt. „Das klingt, als wäre es leicht umzusetzen. Tatsächlich aber sind wir so darauf bedacht, unsere Pflichten zu erledigen, dass es uns wahnsinnig schwerfällt, einen Gang runterzuschalten und auch bei solchen vermeintlichen Kleinigkeiten einfach mal nur an uns zu denken“, so die Heilpraktikerin.



„Man muss einen neuen Umgang mit seinem Seelenleben pflegen: Wer Zugang zur eigenen Gefühlswelt findet und lernt, auch mit schlechten Gefühlen umzugehen, der kann sich tatsächlich von automatischem Essen befreien.“

Monika L. Löttgen

### Mit Hypnotherapie Gefühle unter die Lupe nehmen

Wer emotionalen Hunger stillen will, muss daher Zugang zu seiner Gefühlswelt finden: sich erfahren und erforschen. Für die Gevelsberger Heilpraktikerin Monika L. Löttgen liegt ein Schlüssel dazu in der Hypnotherapie:

rend dort mit Amnesie gearbeitet wird, ist die Klientin in der Hypnotherapie bei vollem Bewusstsein. Sie fokussiert sich jedoch einfach mehr auf sich selbst: „Man redet nicht über die Dinge, man erfährt sie“, beschreibt Monika L. Löttgen die Situation.

Dabei zeigt sich: Ganz oft geht es für emotionale Esser darum, sich einfach mal Zeit für sich zu nehmen, anderen Grenzen zu setzen, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu hören als auf die

### Achtsamkeit ist eine wichtige Lektion

Vor allem auch im Job müssen das viele lernen: Als stellvertretende Abteilungsleiterin fühlte sich Heike immer für die Arbeit der ganzen Abteilung verantwortlich. Die 36-jährige Berlinerin erledigte immer öfter auch die Arbeit, die ihre Mitarbeiter nicht geschafft hatten. „Dabei ging ich unter und stopfte immer mehr Essen in mich hinein“, erzählt die Berlinerin. Den Teufelskreis hat sie nicht von heute auf morgen durchbrochen, sondern Schritt für Schritt. Indem sie achtsamer mit sich und ihrem Körper umgegangen ist, indem sie auf Entspannung geachtet hat, kreativ geworden ist, wieder mehr (kleine) Dinge gemacht hat, die ihr Freude bereiteten. Monika L. Löttgen fasst das als einen „neuen Umgang mit dem Seelenleben“ zusammen: „Wer

Seelentröster Schokolade. Jede Frau kennt das Phänomen: Ist die Tafel erst angebrochen, isst man sie auf





Zugang zur eigenen Gefühlswelt findet und lernt, mit schlechten Gefühlen umzugehen, kann sich von automatischem Essen befreien.“

### Es gilt, die innere Grundspannung zu lösen

Für die Hamburger Heilpraktikerin für Psychotherapie Maria Sanchez beginnt die Lösung des Essproblems ebenfalls damit, dass wir unsere persönlichen Beweggründe erkennen. Doch das allein reicht nicht aus, denn viele Menschen wissen bereits, dass sie essen, weil sie gestresst oder wütend sind. Es gilt darüber hinaus, das Essproblem „im Körper“ zu erspüren und damit zu arbeiten. „Es gilt, den Essdrang als direkten Hinweis zu nutzen – gewissermaßen als Kompass für unsere Emotionen“, sagt die Expertin. „Wenn wir unserem Essdrang nicht sofort nachgeben, sondern ihn stattdessen erforschen, dann

kommen wir in Kontakt nämlich mit genau den Gefühlen, vor denen wir durch mit dem Essen entfliehen.“

Denn: Emotionales Essen hat immer tiefere seelische Ursachen, die in der Regel in unserer Kindheit liegen. Maria Sanchez nennt sie „biographische Wunden“: Hier ist es der leistungsorientierte Vater, dessen Einfluss uns noch als Erwachsene verfolgt und uns ständig zu Höchstleistungen antreibt, dort ist es die Mutter, die uns vorlebt: Nur wenn du schlank bist, wirst du glücklich. Als Kinder übernehmen wir solche Wertvorstellungen, auch wenn sie unserem eigentlichen Wesenskern nicht entsprechen. Die Folge davon ist eine lebenslange innere Grundspannung. Maria Sanchez: „Machen wir dann irgendwann die Erfahrung, dass Essen die Spannung abdämpfen kann, koppelnd wir diese Empfindung unbewusst an die Nahrungsaufnahme. Später verspüren wir dann Appetit auf Schokola-

de oder etwas anderes, bevor wir die Spannung überhaupt wahrnehmen können.“

Wer jedoch seine Sehnsucht kennt, muss sie nicht mehr mit Essen stillen: Schwindet der Essdruck, können sich emotionale Esser auch wieder auf ihren angeborenen Essinstinkt besinnen: Sie können ihre Nahrung wieder selbstbestimmt wählen, das essen, was sie wollen – und nicht das, was Diäten ihnen vorschreiben. „Den eigenen Heilungsweg zu gehen, wenn auch oft über Wochen und Monate, das ist ein lohnender Prozess“, sagt Maria Sanchez. „Schließlich führt er nicht nur zum Wohlfühlgewicht, sondern auch zu einer stetigen Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Wir gewinnen durch ihn einen besseren Zugang zu unserer Kraft und zu unserem Leben.“

*Silke Bruns*