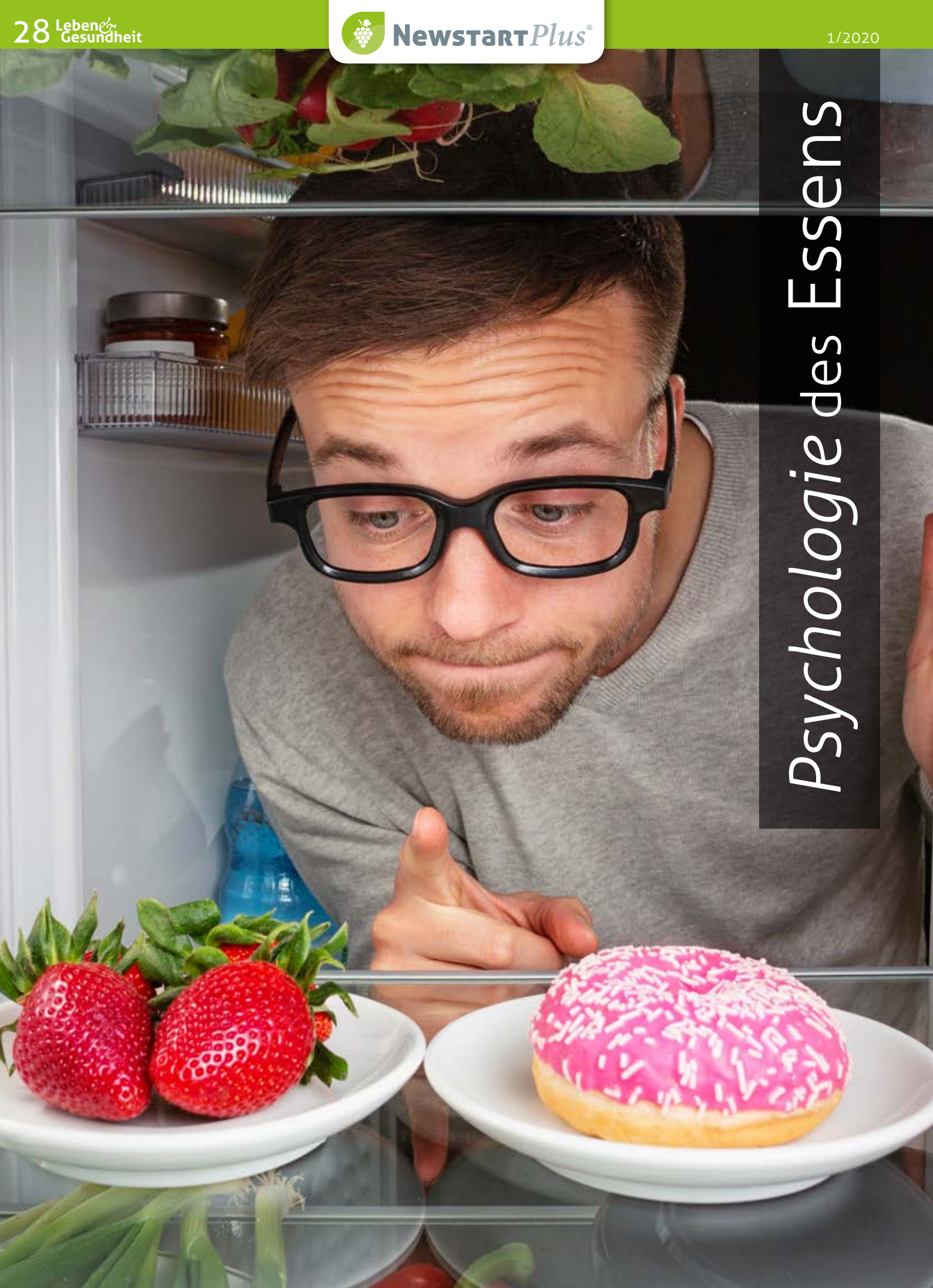




# Psychologie des Essens





CHRISTOF SOMMERSGUTER

Lehrer für Deutsch, Psychologie & Philosophie, Chefredakteur von «salvationandservice.org»  
Salzburg, A

**Woran denken Sie, wenn Sie das Wort «Hunger» hören? Vielleicht sehen Sie ein Bild Ihres geöffneten Kühlschranks vor Ihrem inneren Auge. Möglicherweise denken Sie aber auch an die vielen Menschen, die nicht genügend zu essen haben.**

Um zu überleben, muss der Mensch seinem Körper genügend Nährstoffe zuführen. Doch das Richtige in der richtigen Menge und Vielfalt zu essen, ist noch keine Garantie für Gesundheit und Wohlbefinden. Und ein knurrender Magen ist nicht die einzige Art, wie Menschen Hunger empfinden können. Nicht umsonst ist die Rede von «Wissensdurst» oder «das Auge isst mit». Bevor ich Ihnen einige Phänomene der Psychologie des Essens vorstelle, versuchen Sie, Beispiele aus Ihrer eigenen Erfahrung mit den verschiedenen Hungerarten, wie sie in nachfolgender Tabelle dargestellt sind, zu verbinden.

### **Bruce Alexanders Rattenpark**

Im Jahr 1981 begann der kanadische Psychologe Bruce Alexander eine für Ratten artgerechte Wohnkolonie von etwa 20 m<sup>2</sup> zu bauen. Der Rattenpark wurde genau temperiert, überall lagen herrliche Kiefernspäne und allerlei buntes Spielzeug herum. Es gab Platz für Paarungen, Geburten, zum Streunen für abenteuerlustige Männchen und kuschelige Nester für säugende Weibchen. Ein wahrer Rattenhimmel!

Sein Ziel war, die vorherrschende Lehrmeinung zur Ursache des Drogenkonsums zu widerlegen. Die These lautete, dass Menschen immer dann Drogen nehmen, wenn diese verfügbar sind. Das hatte man von Experimenten mit Ratten abgeleitet.

In ihrem Paradies konnten die Ratten zwischen Leitungswasser und gesüßtem, mit Morphinum versetztem Wasser wählen. Nach bisherigen Forschungen wäre zu erwarten gewesen, dass die nachtschaffinen Nager die mit Drogen versetzte und frei verfügbare süße Flüssigkeit bevorzugen. Tatsächlich war aber genau das Gegenteil der Fall – sie wählten zu einem überwältigenden Teil das Leitungswasser. Zum Vergleich wurde eine Kontrollgruppe in Käfigen gehalten. Da Ratten Rudeltiere mit ausgeprägten sozialen Verhaltensweisen sind und diese in den Käfigen unterdrückt wurden, wählten sie vom ersten Augenblick an die erleichternde Wirkung der Drogen

und wurden süchtig. Versetzte man sie später jedoch in den Rattenpark, der ihrer natürlichen Lebensweise viel mehr entsprach, entwöhnten sich die Tiere selbstständig von der Droge, wenn auch unter zuckenden und zappelnden Entzugerscheinungen. Als die Forscher die Trinkflüssigkeit mit Naloxon mischten, einem Stoff, der die Wirkung des Morphiums im Körper außer Kraft setzt, bevorzugten die Ratten wieder die süße Flüssigkeit. Somit wurde bewiesen, dass die Ratten ganz bewusst die drogenhaltige Substanz mieden, allem süßen Anreiz zum Trotz.

**Dient Ihnen Essen einzig und allein zur Nährstoffaufnahme?**

### **Die verschiedenen Arten des Hungers (mod. nach Bays 2008: Achtsam essen.)**

Hungerart	Wird gestillt durch	Beispiel
Augenhunger	Schönheit	Dieses Dessert sieht so lecker aus, ich nehme noch ein Stück.
Nasenhunger	Gerüche, Duft	der Duft von frischem Kuchen
Mundhunger	Empfindung, Konsistenz	zartschmelzende Schokolade, Schärfe von Chilis
Magenhunger	Richtige Menge und Art der Nahrung	knurrender Magen
Zellhunger	Spezifische Nährstoffe	Verlangen von Sportlern nach Kohlehydraten
Geisthunger	Information und Ruhe	Suche nach der idealen Ernährung
Herz- und Gefühlshunger	Nähe	Trost-, Belohnungs-, Frustessen

Alexander und seine Kollegen haben gezeigt, welchen großen Einfluss soziale und emotionale Gegebenheiten auf den Gebrauch pharmakologischer Substanzen haben. Sie sagten, dass wir nicht von den in den Drogen enthaltenen Substanzen süchtig würden, sondern deren Wirkung als Hilfe im Umgang mit schwierigen Lebensumständen heranzögen.

Betrachten Sie noch einmal die verschiedenen Arten von Hunger (Tab. 1). Dient Ihnen Essen einzig und allein zur Nährstoffaufnahme? Es gibt viele andere Gründe zu essen, und diese können positive wie negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Wie die Ratten aus Bruce Alexanders Rattenpark werden wir in unseren Entscheidungen, bewusst oder unbewusst, von der Umwelt beeinflusst. Dazu kommen noch genetische Faktoren sowie die Fähigkeit der Selbstbetrachtung und -steuerung oder anders gesagt: die menschliche Willenskraft. Wer auf einen gesunden Lebensstil Wert legt, sollte auch in Ernährungsfragen alle genannten Ebenen bedenken. Superfoods und das Wissen über die Wirkung von Nährstoffen sind nur eine Seite – eine andere ist die Psychologie des Essens.

***Im Zuge eines immer rasanteren Alltagserlebens geht den Menschen zunehmend die Empfindungsfähigkeit verloren.***

### **Anwendung in der Psychotherapie**

Im Zuge eines immer rasanteren Alltagserlebens geht den Menschen zunehmend die Empfindungsfähigkeit verloren. Um im Alltag bestehen zu können, müssen wir oftmals einfach nur funktionieren – Gefühle sind dabei zweitrangig. Dabei sind die körpereigenen Empfindungen eine wunderbare Quelle für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Kein Wunder, dass in aktuellen psychotherapeutischen Methoden das Thema des bewussten Wahrnehmens von eigenen Gefühlen, aber auch der Umgebung eine prominente Stellung einnimmt. Die Psychologen sprechen dabei von Achtsamkeit. Forschungen zufolge helfen solche Methoden bei Stressabbau, Schmerzlinderung und Suchtverhalten. Sogar in Kombination



### **Die Rosinenübung**

Mit der Rosinenübung können Sie Ihre Achtsamkeit testen. Nehmen Sie sich einige Minuten der Ruhe und besonderen Aufmerksamkeit! Statt einer Rosine können Sie auch etwas beliebig anderes nehmen – z. B. ein kleines Stück Apfel. Im Vordergrund steht die Frage, wie Sie essen. Bedenken Sie, dass Sie in der Übung nicht einfach eine Rosine verschlingen, sondern diese auf eine ganz besondere und einzigartige Weise zu sich nehmen! Wenn Sie bereit sind, sich auf etwas Bekanntes völlig neu einzulassen, können Sie jetzt beginnen.

### **Anleitung**

Legen Sie nun die Rosine auf Ihre Hand und betrachten Sie sie mit frischen Augen – so, als hätten Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen. Welche Details können Sie erkennen, wie würden Sie ihre Farbe und Form beschreiben? Danach geht es um Ihren Tastsinn. Nehmen Sie die Rosine zwischen die Finger und bewegen Sie diese mehrmals hin und her. Was spüren Sie? Wie fühlt es sich an, wenn Sie etwas fester drücken? Führen Sie nun die Rosine zur Nase! Was riechen Sie? Anschließend nehmen Sie die Rosine in den Mund und lassen sie auf der Zunge ruhen. Was schmecken Sie? Zerkauen Sie nun die Rosine mindestens 20 Mal und machen Sie währenddessen Pausen! Wie verändert sich die Rosine von Augenblick zu Augenblick? Schlucken Sie sie dann ganz bewusst hinunter! Beschreiben Sie möglichst genau, was Sie dabei empfinden!

mit Diäten konnten bessere Erfolge verzeichnet werden, weil die Menschen dadurch weniger abgelenkt sind und nicht so hastig und so häufig aufgrund von belastenden Gefühlen essen – so wie die Ratten in den Käfigen, die plötzlich das mit Drogen versetzte Wasser wählten. Probieren Sie es doch gleich selbst mit einer Rosine im Selbstversuch (siehe «Die Rosinenübung», S. 30)!

### Das Franzosen-Paradoxon

Nicht nur ein ausgewogenes Maß an Achtsamkeit, sondern auch das soziale Miteinander beim Essen hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit. In Studien der letzten 20 Jahre wurde immer wieder nachgewiesen, dass für Franzosen das Essen mehr mit Genuss als mit Gesundheit zu tun hat. Obwohl Franzosen mehr Nahrungsmittel essen, die als ungesund gelten, leiden sie seltener an Herz- und Kreislauferkrankungen. Das ist das sogenannte Franzosen-Paradoxon. Verantwortlich dafür ist ein Effekt, der sich über alle Kulturen hinweg gleichermaßen feststellen lässt. Wer mit der Familie oder Freunden gemeinsam isst und sich auf den Genuss des Essens einlässt, hat einen niedrigeren Body-Maß-Index, und das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit werden gestärkt. Da die Franzosen das gemeinsame Essen zelebrieren, kommt ihnen diese Wirkung zugute.

Bei Einsamkeit und sozialer Ausgrenzung stellen wir jedoch Folgendes fest: Die Menschen erleben ihr Dasein als weniger sinnvoll, fühlen sich weniger wert und sozial nicht gebraucht. Sie haben weniger das Gefühl, ihr Leben unter Kontrolle und ein Ziel vor Augen zu haben. Auffallend ist die besondere Verbindung von Einsamkeit und Ess-Störungen. Dabei werden die negativen Überreaktionen verstärkt. Die Ess-Störungen, bei denen zu viel gegessen

wird, werden durch Einsamkeit weiter forciert. Wird hingegen zu wenig gegessen, wirkt die Einsamkeit zusätzlich appetitmindernd.

Doch nicht alles, was nach einer Ess-Störung aussieht, ist auch eine. Manches ist auch psychologisch bedingt. Frauen erleben beispielsweise kurz vor der Menstruation ein starkes Verlangen nach kohlehydratreichen und kalorienhaltigen Nahrungsmitteln – und/oder Schokolade. Der Grund dafür ist, dass Frauen in der fruchtbaren Phase ihres Menstruationszyklus 8–20 % mehr Energie verbrauchen und dementsprechend auch mehr

zuführen müssen. Wenn sie dann Kohlehydrate zu sich nehmen, erhöhen sich ihr Serotonin-Spiegel und ihr gesamtes Wohlbefinden. Ist der Energiebedarf im Körper jedoch nicht gedeckt, kann es zu Hemmungen oder Unterbrechungen des Menstruationszyklus kommen.

Machen Sie also aus dem nächsten Essen ein Freudenfest und genießen Sie es achtsam und mit allen Sinnen! Essen Sie gemeinsam mit Ihrer ganzen Familie oder mit guten Freunden – denn Studien zeigen auch: Wer gemeinsam isst, hat im Durchschnitt auch die gesünderen Lebensmittel gewählt. ■



### Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit (engl. mindfulness) gewinnt in der Öffentlichkeit immer mehr an Aufmerksamkeit – in England ist es dieses Jahr sogar als eigenes Schulfach eingeführt worden. Dabei geht es um eine bewusste Wahrnehmung seiner selbst und seiner Umwelt im Hier und Jetzt. So erlangt der Mensch wieder Zugang und Wertschätzung für sein ureigenes Empfinden, das so oft durch einen hektischen Alltag oder ungelöste Konflikte abgestumpft ist. Kennen Sie den Zustand, wenn Ihnen alles gleichgültig ist und Sie sich gar nicht mehr richtig spüren? Achtsamkeit hilft Ihnen dabei, wieder zu fühlen und sich selbst mit Wertschätzung zu begegnen.

# Leben & Gesundheit®

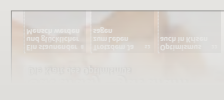
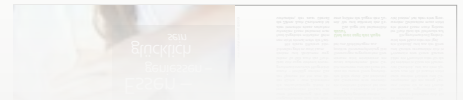
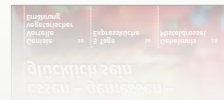
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

