

Abends mit dem Eisbecher vor dem Fernseher kuscheln?

Seelennahrung, oder was uns wirklich satt macht

Warum essen Sie? Und was hat Ihr seelisches Befinden eigentlich damit zu tun, ob Sie sich morgens nun ein Leberwurstbrot zum Frühstück genehmigen oder drei, und sich diese hastig rennend auf dem Weg zur Bushaltestelle einverleiben oder genüsslich am Küchentisch, gemeinsam mit Ihrem Partner und einer guten Tasse Kaffee? Was hat die Psyche damit zu tun, ob Sie in der Arbeit, während Sie am PC sitzen, täglich langsam, aber stets unabwendbar eine ganze Gummibärchenkolonie ausrotten oder abends vor dem Fernseher am liebsten mit Ihrem Eisbecher kuscheln? Nun ja, vielleicht sehr viel.

WARUM VERHALTENSTHERAPIE?

Patienten, die in unser Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) am Krankenhaus Barmherzige Brüder München kommen um abzunehmen, durchlaufen neben Ernährungsberatung und Bewegungstherapie auch eine verhaltenstherapeutische Behandlung. Warum das? Diese Frage ist etwas leichter zu beantworten als die Eingangsfrage. Denn seit die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) im Jahr 2014 gemeinsam mit anderen die neue Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas herausgegeben hat, steht die Verhaltenstherapie ganz offiziell auf der Empfehlungsliste. Aber nicht nur das, ihr kommt auch eine wesentliche Bedeutung zu.

Auch wenn die Begrifflichkeiten nicht klar trennbar sind, so hat eine Behandlung, die rein auf den Lebensstil ausgelegt ist, also auf eine positive Beeinflussung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens durch Wissensvermittlung und Training, keinen so guten Effekt wie die Kombination dieser Komponenten mit Verhaltenstherapie.



Mirjam Leibrecht
Psychologische Psychotherapeutin

Was nun aber die konkreten Wirkfaktoren angeht, da sind sich die Forscher noch nicht sicher. Aber Sie kennen das, oft ist es eben nicht das *Was*, sondern das *Wie*, das uns Probleme macht. Neben dem Wissenserwerb rund um die Frage, wie ich gesünder essen und mich ausreichend bewegen kann und was mir dabei vielleicht Schwierigkeiten bereitet, liegt vor allem der Wirkfaktor Beziehung hoch im Kurs. Es ist eben wichtig, mit anderen über Probleme zu sprechen, ob das nun die Psychologin oder die Mitstreiter in der Gruppe sind, denen ich mich mit meinen ganz individuellen Themen während des oft anstrengenden Weges öffne, ich bekomme Verständnis für mein Anliegen und fühle mich gesehen.

Und hier wären wir dann auch schon bei der anderen wichtigen Frage, dem *Warum*, des Pudels Kern, wenn Sie so wollen: Es geht um Bedürfnisse. Und um deren Befriedigung. Und diese sind beim Thema Essen dann doch manchmal noch andere als die naheliegenden.

Ich spreche von Seelennahrung. Ja, die gibt es auch. Nur nach was genau die Seele im Einzelnen hungert, das ist gar nicht so leicht zu erkennen. Sicherlich, wenn es schwierig ist, die inneren Zustände zu deuten, kann Essen emotionale Bedürfnisse kurzfristig stillen, als Ersatzobjekt ist es ein Allroundtalent. Ersatz ist aber eben nur Ersatz. Und so richtig satt wird man, Hand aufs Herz, eigentlich nie.

DEN ECHTEN MOTIVEN AUF DEN GRUND GEHEN

Für eine nachhaltige Sättigung gilt es herauszufinden, warum Sie essen und wonach es Sie in Wirklichkeit verzehrt. Eine spannende Frage, deren Beantwortung manchmal ganz einfach und manchmal komplizierter ist und Zeit beansprucht. Manchmal ist es wirklich der Kinderriegel, manchmal ist er es nicht. Für die Erörterung dieser Frage ist der Raum in der Gruppe und in den Einzelgesprächen während des Programms gedacht. Und in manchen Fällen ist auch eine begleitende Psychotherapie sinnvoll, um den echten Motiven auf den Grund zu gehen.

Eins ist auf alle Fälle klar: Irgendwann im Prozess der Realisierung seines Abnehmvorhabens sollte jeder einmal genauer über diese Fragen nachgedacht haben. Nachhaltig sind nämlich die Lösungen, bei denen Sie am Ende wirklich satt sind. Sie werden den Unterschied merken.

Mirjam Leibrecht
Diplom-Psychologin und approbierte Psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet seit Juli das psychologische Team im Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention der Barmherzigen Brüder in München.