



© elena kalinicheva/depositphotos.com

Tiefenpsychologische Beratung

Chance für Ernährungsfachkräfte

Anja Schneider, Sonja Mannhardt

Wissensvermittlung reicht nicht aus, um Essverhalten zu ändern. Das wird langsam jedem klar. Es ist daher an der Zeit, dass sich Ernährungsfachkräfte fundiert mit Ernährungspsychologie auseinandersetzen und diesbezüglich ihre Beratungskompetenzen erweitern.

Wenn empathische Ernährungsfachkräfte ihren Klienten und Patienten zuhören, erzählen uns Menschen sehr schnell ihre Essgeschichten und damit Geschichten aus ihrem ganzen Leben. In diesen sind Freude und Leid, Schmerz und Krankheit, Emotionen, Essmotive, unbewusste Bedürfnisse, Erlebnisse und Erfahrungen verborgen. Es kommen soziale Beziehungen vor sowie Erzählungen aus ihrem Privat-, Berufs-, und Sozialleben und aus ihrer Kindheit. Menschen sprechen nicht über Ernährung, sie erzählen vom Essen und ihrem Leben. Denn: Essen als *Totalphänomen* ist mittendrin und verbunden mit allen Lebensbereichen des Menschen. Das erklärt, warum Menschen anders essen, als sie sich ernähren sollten.

Wissen ändert kein Verhalten

Wissensvermittlung rund um Nährstoffe, Ernährung und Diätetik reicht folglich nicht aus. Vielmehr benötigen Ernährungsfachkräfte neben Fachkompetenz auch eine umfassende pädagogisch-psychologische Professionalisierung, um Menschen wirkungsvoll dabei zu unterstützen, ihr Essverhalten und ihre Gewohnheiten zu ändern. Unser tiefenpsychologischer Beratungsansatz bereichert und erleichtert die ernährungstherapeutische Beratung durch das Auseinandersetzen mit unbewussten Prozessen. Er ist speziell auf Ernährungsfachkräfte und deren Berufsalltag zugeschnitten und erweitert zudem die Beratungskompetenz um eine tiefenpsychologische Sicht.

Der Mensch ist mehr als seine Ernährung, mehr als seine Krankheit – und ernährungstherapeutische Beratung ist mehr als Wissensvermittlung. In der tiefenpsychologischen Beratung steht daher der

ganze Mensch im Zentrum und es wird versucht, so gut es geht – nach dem Ansatz des Psychologen Alfred Adler – „mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des Patienten zu hören und mit dem Herzen des Patienten zu fühlen“. Ziel ist es, den Klienten Partner zu sein, damit sie ihr Denken, Fühlen, Handeln, ihr Essverhalten, ja sogar den Sinn von Erkrankungen, tief im Unbewussten besser verstehen. Das alles hilft, sie zu befähigen, ihre Lösungen für ihre Essprobleme in der Gegenwart selbst zu finden.

Die Individualpsychologie hingegen geht davon aus, dass die meisten Gewohnheiten unbewusst sind und mit unserer Kindheit, Emotionen, Erfahrungen und sozialen Beziehungen zu tun haben und man erst verstehen muss, was in der Black-Box Mensch geschieht (Abb. 1). Was wirkt unbewusst, und was geschieht genau, wenn der Patient alles weiß und trotzdem sagt: „Es funktioniert nicht“, „Ich kann nicht“, „Ich schaffe das nicht“, „Ich habe ein schlechtes Gewissen“.

Schritt 3: Ernährungspsychologie. Berater, die bereits Grundlagen in Ernährungspsychologie erworben haben, fragen vielleicht schon mehr in die Tiefe, nach Motiven, nach Bedürfnissen, erkennen Emotionen und die tief-erliegenden Gründe des Naschens wie Langeweile oder Stress. Diese Begründungen sind aber noch immer sehr oberflächlich und rational, denn das Unbewusste sitzt noch tiefer.

Schritt 4: Tiefenpsychologie. Hier gehen wir und unser Berater Netzwerk den Beweggründen des Naschens genau auf den Grund. Da der Mensch nichts tut, was ihm schadet, erkennt der Klient die unbewussten und nützlichen Beweggründe seines Naschverhaltens, zum Beispiel Gefühle zu unterdrücken oder seinen Selbstwert zu stabilisieren.

Blick in die Vergangenheit
Wer nascht und sich damit Gutes tut, fühlt sich trotzdem schuldig oder schämt sich sogar. Kommt dieser Mensch in die Beratung, will er mit dem Naschen aufhören. Beide Partner – Klient und Berater – glauben, es wird besser, wenn das Naschen aufhört, und suchen nach Lösungen für dieses „Essproblem“ in der Gegenwart. Doch diese Lösungen sind nicht von Dauer. Der Klient fühlt sich zwar besser, weil er nicht mehr nascht. Ihm fehlt jetzt aber sein unbewusstes Notfallmedikament, um sich gut zu fühlen. Daher schauen wir in der Individualpsychologie



Abb. 1: Das „Black-Box-Modell“ ist in der Verhaltensbiologie eine Metapher für Prozesse, die sich naturwissenschaftlich nicht objektiv messen, beschreiben und reproduzieren lassen.
(nach John B. Watson, Begründer des Behaviorismus)

Von Beratung zur Individualpsychologie

Nach vielen Jahren in der ernährungstherapeutischen Beratung führte unser Weg in die Tiefenpsychologie. Denn wir machten die Erfahrung, dass Appelle an die Vernunft nicht ausreichen, Ernährungs- und Essverhalten unserer komplex erkrankten Patienten zu verändern. Erst in der Individualpsychologie haben wir gefunden, wonach wir gesucht haben: Eine komplett andere Sichtweise auf den Menschen, einen Paradigmenwechsel (siehe Kasten S. 70). Die meisten psychologischen Schulen fußen auf einem behavioristisch-positivistischen Menschenbild. Das heißt, sie möchten mit Methoden direkt auf das Verhalten einwirken, um dieses zu verändern.

Schritt 1: Klassische Ernährungstherapie (Ziel Wissensvermittlung). Berater, die sich noch gar nicht mit Ernährungspsychologie beschäftigen haben, suchen Lösungen, damit das vermeintliche Problem (das Naschen) verschwindet. Sie geben vielleicht Ratschläge wie „Essen Sie doch ein Knäckebrot oder Karottensticks“. Das Ganze bleibt leider an der Oberfläche.

Schritt 2: Ernährungspädagogik als Hilfe zur Selbsthilfe. Hier werden keine vorgefertigten Lösungen gegeben, sondern der Berater unterstützt den Klienten, sämtliche Dimensionen seines Essverhaltens selbst zu erkennen und seine Lösungen rund um Naschen selbst zu finden.



Anja Schneider ist seit 21 Jahren in freiberuflicher Praxis als ernährungstherapeutische Beraterin tätig. Zudem ist sie Tiefenpsychologische Lehrberaterin (i.A.) an der Akademie für Beratung und Philosophie sowie als Supervisorin, Prof e.a.t. Beraterin sowie Heilpraktikerin (Psychotherapie) qualifiziert.



Dipl. oecotroph. Sonja Mannhardt ist Entwicklerin von methodisch-didaktischen Ernährungsmodellen und in eigener Praxis für ernährungspsychologische Ernährungstherapie tätig. Sie ist Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin der prof e.a.t. ESSperden-Netzwerk & Akademie sowie wissenschaftliche Leiterin der Akademie für Beratung und Philosophie GbR.

auch in die Vergangenheit. Kompensatorische Bewältigungsstrategien sind in der Kindheit entstanden, in einer Zeit, in der das Kind seine Bedürfnisse nicht selbst stillen konnte, sondern fremdreguliert werden musste. Haben die Bezugspersonen die Signale des Kindes nicht verstanden, musste es selbst Lösungen für seine Bedürfnisse finden. Essen als Notlösung ist dabei naheliegend, denn es lernte bereits an der Mutterbrust, dass Essen nicht nur den Körper, sondern auch seine sozialen und emotionalen Bedürfnisse stillt.

Dieses Kind mit seinen Vorerfahrungen sitzt uns in der Beratung im Körper eines Erwachsenen ebenfalls gegenüber. Um durch den Blick in die Vergangenheit eine Sichtenerweiterung für das Hier

*„Hilf mir, es selbst zu tun.
Zeige mir, wie es geht. Tu es
nicht für mich. Ich kann und
will es allein tun. Mute mir
Fehler und Anstrengung zu,
denn daraus kann ich
lernen.“*

—
Maria Montessori
(Reformpädagogin)

und Jetzt zu bekommen, arbeitet die Individualpsychologie mit aufdeckenden Methoden, zum Beispiel Familienkonstellation und Geschwisterpositionen, Kindheits-erinnerungen, Geschichten oder Träumen.

Tiefenpsychologie in der Ernährungsberatung

Viele Ernährungsfachkräfte tun sich mit Ernährungspsychologie sehr schwer. Doch Menschen ernähren sich nicht, sie essen. Und Essen ist immer mit Emotionen und mit

Das Menschenbild der Individualpsychologie nach Alfred Adler

1. Der Mensch ist eine Leib-Seele-Einheit, ein ganzheitliches Wesen, kein Körper getrennt von einer Psyche. Er war wohl der Begründer der Psychosomatik.
2. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er ist nur verstehbar in Bezug zu seinen sozialen Beziehungen. Seine Individualpsychologie ist daher eine Sozialpsychologie.
3. Der Mensch ist ein zielorientiertes Wesen. Alles, was er tut und unterlässt, macht Sinn und verfolgt einen positiven Zweck. Der Mensch ist ein finales Wesen. Es gilt, das Unbewusste zu entdecken.
4. Der Mensch ist ein geschichtliches Wesen. Erst wenn wir seine Geschichten kennen, verstehen wir, wie er denkt, fühlt und handelt.

Sozialem verknüpft und kann daher gar nicht ohne Psychologie und ohne den ganzen Menschen verstanden werden. Allein das ist schon Ernährungspsychologie. Wer weitergehen möchte, braucht noch ein wenig mehr.

Grundvoraussetzung für ganzheitliche, Mensch zentrierte, tiefenpsychologische Beratung ist, keine Angst vor der Psyche und Emotionen zu haben, auch nicht vor den eigenen. Es benötigt die Bereitschaft bzw. die Haltung, mit Klienten auf Augenhöhe zu gehen (Gleichwertigkeit), sie nicht belehren, sondern verstehen zu wollen. Nötig ist auch die Bereitschaft, nicht Ernährung oder gar Methoden zur Lösung von Problemen, sondern den ganzen Menschen ins Zentrum der Beratung zu rücken. Denn Essprobleme sind bio-psycho-sozial zu betrachten, also auch mit den Emotionen, Bedürfnissen, Vorerfahrungen, sozialen Beziehungen, mit der ganzen Persönlichkeit. Das heißt, das ganze Leben der Klienten ist mit einzubeziehen. Denn nur mit einem Tiefenverständnis wird Sinn, Zweck, Nutzen und Herkunft eines unerwünschten Verhaltens sichtbar.

Hilfe zur Selbsthilfe als Voraussetzung

Jede Form von Ernährungsberatung – sowohl die präventive, die ernährungstherapeutische, als auch die ernährungspsychologische – ist zunächst einmal ein pädagogischer Prozess. Denn in allen Fällen ist die Funktion von Beratung Hilfe zur Selbsthilfe, damit ein Mensch seine Essprobleme eigenständig lösen kann. Leider ist dieses Fundament der ernährungstherapeutischen Profession als pädagogischer Beratungsberuf in der Ausbildung von Ernährungsfachkräften nach wie vor ein Stiefkind.

Selbst die tiefenpsychologische (Ernährungs-)beratung zählt aufgrund ihrer Funktion (Hilfe zur Selbsthilfe) und des Themas (Ernährungsverhalten) nicht zur Psychotherapie. Sie gilt vielmehr als ernährungstherapeutisch-pädagogisch-psychologische Beratung.

Psychologische Fortbildung ist sinnvoll

Wie gelingt der Weg von der klassischen Ernährungsberatung bis zur tiefenpsychologischen Beratung?

Stufe 1: Ernährungsfachkräfte können ihre ernährungspädagogisch-psychologischen Kompe-

tenzen erweitern, indem sie viele Einzelseminare besuchen, um beispielweise gute und richtige Fragen zu stellen, um Körperwahrnehmung schulen zu können, um ressourcenorientiert oder lösungsfokussiert zu arbeiten, um besser ermutigen zu können oder um emotionales Essen in den Griff zu bekommen. Doch fehlt diesen punktuellen Angeboten in vielen Fällen eine klare Integration des

Stufe 3: Unsere dreijährige Weiterbildung zum tiefenpsychologischen Berater* blickt von Anfang an ganzheitlich auf den Menschen, mit seinem Verhalten, sozialen Umfeld, Beziehungen und Vergangenheit. Dabei behalten wir aber immer den Bezug zum Zweck von ernährungstherapeutischer Beratung (Essverhalten ändern) und zum Thema (Essverhalten) bei. Daneben fördert diese Weiter-

uns als gereifte Beraterpersönlichkeit wissen, was wir tun können, um noch besser „mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören und mit dem Herzen des anderen fühlen zu können.“ Wie viele Bildungsstufen insgesamt sinnvoll sind, sollte jede Beratungskraft für sich selbst entscheiden.



Für die Verfasserinnen:
Anja Schneider
Arberseestr. 8
D-94252 Regenhütte
info@foodcoaching-kopfsache.de

Fortbildungen in Ernährungspsychologie lohnen sich für Ernährungsfachkräfte, die ihre Methodik erweitern möchten.



© Designsells/depositphotos.com

Gelernten in den ernährungstherapeutischen Prozess von einzelnen Patienten und die notwendige Tiefe.

Stufe 2: Beratungsfachkräfte können auch in sich geschlossene Fortbildungen in verschiedenen psychologischen Disziplinen besuchen. Doch diesen fehlt häufig der Bezug zum Thema Ernährung und zur angewandten ernährungstherapeutischen Beratung als Profession in Abgrenzung zur Psychotherapie. Das macht es Kollegen oftmals schwer, eine Balance zwischen Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungspsychologie zu finden.

bildung nicht nur die psychologischen Beratungskompetenzen einer Ernährungsfachkraft und erweitert deren Werkzeugkoffer um tiefenpsychologische, aufdeckende Methoden. Sie fördert mit intensiver 120-stündiger Selbsterfahrung und einer tiefenpsychologischen Sichterweiterung auf die eigene Person auch die persönliche Weiterentwicklung. Das dient dazu, dass wir, bevor wir andere tiefenpsychologisch beraten, uns selbst besser verstehen: als verletzlicher Mensch mit unserer eigenen Kindheit, Geschichte, Essbiografie, mit unseren Emotionen, Bedürfnissen, sozialen Beziehungen. Und es lässt

*Die 3-jährige Weiterbildung zur/m tiefenpsychologischen Berater:in mit Schwerpunkt Ernährung an der Akademie für Beratung und Philosophie umfasst pro Jahr 4 Wochenenden (insgesamt 12 Wochenenden mit 24 Modulen, 48 Seminaren, 25 ECTS). Für den nächsten Kurs in 2025 sind noch wenige Plätze frei.

Literatur

- Adler A (1982). Psychotherapie und Erziehung (Bd.1). Fischer, Frankfurt
- Mannhardt S (2014). Du sollst, du musst, du darfst nicht: Agonie des Essens und des „guten Geschmacks“. In: Du sollst! Du darfst! Ich muss? Zur Moralisierung von Ernährung und Gesundheit. Haushalt in Bildung und Forschung, 3(4), 40-56
- Mannhardt S. Ernährungstherapeutische Beratung komplex erkrankter Patienten als pädagogische Königsdisziplin zwischen Ernährungswissenschaft, Ernährungsmedizin und Psychologie. e&m (in print)
- Pudel V, Westenhöfer J (1991). Ernährungspsychologie, Hogrefe, Göttingen
- Pudel V (1985). Praxis der Ernährungsberatung. Springer, Berlin
- Tymister HJ (1996). Pädagogische Beratung mit Kindern und Jugendlichen. Bergmann, Hamburg
- Tymister HJ, Mannhardt S (2002-2024). Weiterbildungsunterlagen zur tiefenpsychologischen Beraterweiterbildung der Akademie für Beratung und Philosophie GbR, Müllheim und Jahrbücher
- Tymister HJ (Hrsg) (1990). Individualpsychologisch-pädagogische Beratung. Begründungen – Funktion – Methoden. In: Beiträge zur Individualpsychologie (13). Individualpsychologisch-pädagogische Beratung. Grundlagen und Praxis. 18-23, Ernst Reinhard, München