



© pathdoc/stock.adobe.com

Was macht Essen mit unserer Psyche?

Interview mit Prof. Michael Macht

Bei Liebeskummer ein Stück Schokolade essen oder bei Stress in die Chipstüte greifen – diese Reaktionen dürften viele Menschen kennen. Emotionen wirken sich auf das Essverhalten aus und umgekehrt verändert Essen den emotionalen Zustand. Welche Mechanismen dahinter stecken und warum diese manchmal außer Kontrolle geraten, haben wir den Psychologen Professor Michael Macht gefragt.

Welchen Einfluss haben Emotionen auf unser Essverhalten?

Emotionen können das Essverhalten auf mehreren Wegen beeinflussen. Der erste Weg führt über die Nahrung selbst: Nahrung löst Gefühlsreaktionen aus, die das Essverhalten steuern. Wohlgeschmack steigert die Nahrungsaufnahme, Widerwille hemmt sie.

Aber auch Emotionen wie Freude und Traurigkeit wirken sich auf das Essverhalten aus. Sind sie nicht allzu intensiv, geben sie den Essempfindungen eine charakteristische emotionale Tönung – das ist der zweite Weg der Gefühle zum Essen. Der dritte Weg tut sich auf, wenn sehr intensive Emotionen auftreten. Sie unterdrücken die

Nahrungsaufnahme – eine Reaktion, die daher rührt, dass solche intensiven Gefühle mit körperlichen und psychischen Veränderungen verknüpft sind, die mit Nahrungsaufnahme nicht vereinbar sind. Der vierte Weg: Bei gezügelterm Essen können Emotionen paradoxerweise die Nahrungsaufnahme steigern, weil sie die bewusste Beschränkung des Essens enthemmen. Und schließlich essen wir auch, um belastende Emotionen erträglicher zu machen. Dieses Essmuster, auch als emotionales Essverhalten oder Stress- und Frustessen bezeichnet, ist der fünfte Weg der Emotionen zum Essen.

Und wie beeinflusst Nahrung anders herum unsere Gefühle?

Nahrung verändert unseren Gefühlszustand auf mehreren Wegen. Sie löst Gefühlsreaktionen schon durch die Erregungen der Sinne aus, zum Beispiel durch Geschmacks- und Geruchsreize, aber auch durch Nährstoffe oder andere Inhaltsstoffe. Diese durch Nahrung ausgelösten Gefühle können positiv und negativ sein, da gibt es eine große Bandbreite. Zum Beispiel kann energiegeliche Nahrung die Stimmung deutlich verbessern, das ist ihr natürlicher Effekt. Sie kann aber auch negative Emotion auslösen, wenn sie als bedrohlich für die eigene Attraktivität erlebt wird. Welche dieser Wirkungen eintreten, hängt von der psychischen Verfasstheit der betreffenden Person ab.

Für viele Menschen ist der Griff zu Süßem oder Snacks ein Ventil, um Stress oder Frust abzubauen. Wie kann man das Frustessen abbauen?

Zunächst muss man die Gewohnheit des Frustessens überwinden, sofern man sich davon belastet fühlt. Dabei sind drei Fertigkeiten

wichtig: Menschen, die aus Frust essen, sollten erstens das stressbedingte Verlangen erkennen, es zweitens kontrollieren und drittens belastende Gefühle anders als durch Essen bewältigen. Das heißt: Sie beobachten, wodurch sie zum Essen angeregt werden, welche körperlichen Empfindungen sie dabei erleben, wie äußere Einflüsse, Hungergefühle und emotionaler Stress ihr Verlangen nach Nahrung steigern. Sie registrieren ihre Gefühle und Stimmungen und lernen, ihr Verlangen nach Nahrung besser zu kontrollieren, das heißt, den Essimpuls auszuhalten, ohne ihm nachzugeben. Und schließlich lernen sie neue Strategien im Umgang mit belastenden Emotionen. Dazu ist allerdings oft Hilfe von außen notwendig.

Wie wird man denn zum Genießer?

Genießen ist eine Fertigkeit, die sich erlernen lässt, und das ist, gerade wenn es ums Essen geht, sinnvoll. Denn genussorientiertes Essen steigert die Lebenszufriedenheit, vermindert die Tendenz, übermäßig zu essen, und wirkt der Entwicklung von Essstörungen entgegen. Genießen heißt, die Sinne öffnen und sich einer angenehmen Erfahrung bewusst zuwenden. Die meisten Menschen können das, müssen aber lernen, diese Fertigkeit im Alltag auch anzuwenden.

Wer das Essen genießen will, sollte sich Zeit nehmen und sich frei machen von jeder Form des Müßens. Man achtet bewusst darauf, was in einem geschieht. Wird etwas Angenehmes erlebt – und das ist

beim Essen sehr wahrscheinlich –, sollte gewürdigt werden, wie angenehm es ist. Während des Essens achtet man darauf, wie die Sinne reagieren und auf das wohlthuende Nachlassen des Hungers. Zu viel Zielorientierung lässt allerdings den Genuss verschwinden. Er lässt sich nicht bis ins Letzte planen.

Sitzung	Inhalte	Übungen (Beispiele)
1	Achtsamkeit und achtsames Essen	Sitzmeditation und Essübung; Ess-Gefühls-Tagebuch
2	Essauslöser, Hunger- und Sättigungsgefühle beobachten	Essauslöser sammeln; körperliche Hunger-signale erkennen
3	Gefühle wahrnehmen und beschreiben	Gefühle auslösen und beobachten; Gefühlsprotokoll
4	emotionales Essen analysieren	emotionale Essepisode entschlüsseln
5	Verlangen nach Nahrung beobachten und kontrollieren	das Verlangen kontrollieren
6	Emotionsregulationsstrategien finden und anwenden	Sammeln und Erproben alternativer Bewältigungsformen
7	Essen genießen lernen	Übungen zum Essgenuss

Tab. 1: Gruppentrainingsprogramm zur Überwindung emotionalen Essverhaltens (Macht & Herber 2020)

Warum essen manche Menschen zügellos und haben Probleme mit dem Essen aufzuhören, wenn sie satt sind?

Hier spielen häufig zwei Phänomene eine wesentliche Rolle. Zum einen die Enthemmung gezügelten Essverhaltens. Gezügelte Esser zählen Kalorien und versuchen, selbst wenn sie hungrig sind, so wenig wie möglich zu essen. Sie schränken sich ein, um schlank zu bleiben. Aber unterschwellig arbeitet der Hunger weiter – und schlägt bei emotionaler Erregung wie Freude, Trauer oder Stress durch. Dann tun sie genau das, was sie sonst vermeiden: sie essen.

Die emotionale Erregung untergräbt ihre Vorsätze und enthemmt die Zügelung des Essverhaltens. Das andere Phänomen ist das Essmuster des Gefühlsessens: Dass wir essen, weil wir emotionalen Stress erleben. Dieses Essmuster kann vollkommen unbedenklich sein, sich aber auch zu einer Essstörung entwickeln. Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste aller Essstörungen. Ihr Kernmerkmal sind Essanfälle, bei denen unkontrolliert große Nahrungsmengen gegessen werden. Ein beträchtlicher Teil der Betroffenen ist stark übergewichtig. Anders als Magersucht und Bulimie, die überwiegend bei Frauen zu finden sind, tritt die Binge-Eating-Störung mit gleicher Häufigkeit auch bei Männern auf. Es ist kein Zufall, dass sich in der Lebensgeschichte von Menschen, die an dieser Störung leiden, häufig intensive emotionale Belastungsmomente finden – Vernachlässigung, Gewalt-

erfahrungen, Missbrauch, Alkoholabhängigkeit oder der frühe Tod der Eltern.

In Befragungen berichten zwischen 6 und 16 Prozent der Erwachsenen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit. Sie leiden häufig unter ausgeprägten Formen des Gefühlsessens und starkem Übergewicht. Mehrfacher sexueller Missbrauch erhöht das Risiko für eine Essstörung um das Fünffache; bei einmaligem Missbrauch ist es immer noch 2,5-fach erhöht.

Wieso dient gerade Essen als Ventil?

Die Essanfälle und ihre stressdämpfende Wirkung erleben Betroffene oft als letzten Ausweg aus emotionalen Krisen. Dabei kann

Umweltvariablen	Biologische Variablen	Psychologische Variablen
Nahrungsüberfluss	Sensitivität des Belohnungssystems	Fütterungserfahrung bei emotionaler Erregung
Anhäufung von Stressoren	Progesteron, Östradiol	Modelllernen
Intensive emotionale Belastungen		Konditionierung von Emotionen als Essauslöser
		Defizit in der Wahrnehmung innerer Sinnesreize
		Defizite in der Regulation von Emotionen

Tab. 2: Mögliche Risikofaktoren emotionalen Essverhaltens.

das Verlangen nach Nahrung so stark werden wie das Verlangen eines Süchtigen nach einer Droge. Dieses unbezwingbare Verlangen, der exzessive Konsum und der Verlust der Kontrolle sind typische Merkmale einer Abhängigkeitserkrankung. Essen erreicht zwar nicht die stimulierende Wirkung von Amphetaminen, den euphorisierenden Effekt der Opiate oder die enthemmende Wirkung des Alkohols. Und dennoch steckt im Essen das Potenzial zum Suchtmittel.

Wenn wir schmackhafte Nahrung essen, wird eine Gehirnstruktur erregt, die man als Nucleus accumbens bezeichnet. Sie ist ein Teil des Belohnungssystems und liegt im Vorderhirn in der Nähe jener Strukturen, die Gefühle verarbeiten. Drogen entfalten dort eine ähnliche, wenn auch um ein Vielfaches stärkere Wirkung. Und doch kann auch Nahrung zu einer Art von Droge werden. Tatsächlich wurden im Gehirn stark übergewichtiger Menschen ähnliche Erregungsmuster gemessen wie bei Menschen, die an Suchterkrankungen leiden. Wie der Süchtige nach seinem Stoff erlebt der exzessive Gefühlsesser ein unwiderstehliches Verlangen nach Nahrung.

Warum fällt es vielen Menschen schwer, zwischen emotionalem und echtem Hunger zu unterscheiden?

Auch das hat wohl mit Lernprozessen zu tun. Das menschliche Essverhalten wird schon in der Kindheit geformt. Mutter, Vater und andere Bezugspersonen bestimmen, was und in welcher Menge Kinder etwas zu essen bekommen und zu welchen Zeiten. Das hat prägenden Einfluss auf ihre Nahrungsvorlieben und -aversionen. Eltern leiten ihre Kinder dazu an, aufgrund von Hunger- und Sättigungssignalen zu essen oder sich eher durch äußere Reize lenken zu lassen, etwa durch die Tageszeit oder die Nahrungsmenge auf dem Teller.

Wir lernen auch, wie es sich anfühlt, hungrig zu sein. Ein Säugling erlebt das körperliche Bedürfnis nach Nährstoffen zu Beginn vermutlich zuerst als diffusen, unangenehmen Zustand, den er nicht einordnen kann. Erst durch die wiederholte Erfahrung der Nahrungsaufnahme kann er ihn allmählich als ein spezielles Bedürfnis erkennen und von anderen körperlichen Empfindungen unterscheiden, auch von anderen Formen emotionaler Erregung. Wird dieser Lernprozess gestört, etwa wenn das Kind ständig gefüttert wird, ohne hungrig zu sein, kann es die Unterscheidung zwischen einem Hungergefühl und anderen Gefühlen nicht oder nur ungenügend entwickeln.

Viele lassen sich nur hin und wieder von Gefühlen leiten, andere sind diesbezüglich viel anfälliger. Gibt es für Gefühlsessen eine genetische Veranlagung?

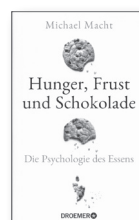
Gefühlsessen ist erlernt. Man kann jedoch vermuten, dass dieser Lernprozess durch biologische Faktoren gefördert wird. Ein genetischer Einfluss könnte im Belohnungssystem des Gehirns stecken. Einige Studien zeigen, dass Gefühlsesser in den Systemen des Gehirns, die bei Belohnung aktiv werden, besonders ausgeprägt auf Nahrungsreize reagieren, etwa im Nucleus caudatus, Thalamus, Putamen und orbitofrontalen Cortex. Ein weiterer biologischer Einfluss steckt im Hormonsystem. Frauen fühlen sich in der zweiten Hälfte des Zyklus oft besonders stark zum Essen hingezogen, um ihre Stimmung aufzuhellen. Die Eierstockhormone Östrogen und Progesteron fördern dieses Essverhalten, und auch hier mischen genetische Faktoren mit, in einer komplizierten Wechselwirkung mit den Hormonen.

Insgesamt gesehen ist ein problematisches Essverhalten in Deutschland weit verbreitet. Hier bedarf es noch mehr Forschung und Aufklärung, wie sich emotional bedingte Essstörungen vorbeugen und behandeln lassen.



Prof. Dr. Michael Macht ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis und außerplanmäßiger Professor für Psychologie an der Universität Würzburg. Er ist zudem Autor vieler wissenschaftlicher Arbeiten zum Thema Essen und Emotion.

Prof. Dr. Michael Macht
Zeller Str. 45b, D-97082 Würzburg
www.praxismacht.de



Buchtipp

Michael Macht: Hunger, Frust und Schokolade. Droemer, München 2021, 18 Euro