

# „Emotionales Essen“



Wer keine Essprobleme hat, kann diesen unkontrollierbaren Druck nach „Essen müssen“ nicht verstehen.

Normalerweise essen wir, um unseren Hunger zu stillen und den Körper mit Nährstoffen zu versorgen.

Beim „**Emotionalen Essen**“ ist da noch ein anderer Hunger, der unstillbar zu sein scheint.

Wie von einem Sog gepackt, zieht es uns an den Kühlschrank, an die Schublade mit der Schokolade oder an den Herd, um die Reste aufzuessen, die da noch stehen. Es ist wie ein Loch ohne Boden in uns, das nie gefüllt zu sein scheint.

Dieser Hunger ist eine tiefe Wunde in unserem Herzen aus unserer Vergangenheit, die darauf wartet gesehen und geheilt zu werden. Es sind jüngere Persönlichkeitsanteile, die sich bislang nur über den Essensdruck bei uns zeigen konnten.

Es ist wenig hilfreich, diesen Menschen mit Druck und guten Ratschlägen zu kommen.

„Reiße Dich doch zusammen!“ „Mach doch mehr Sport!“ „Dann kauf doch einfach keine Schokolade mehr!“ etc., sind gut gemeinte Ratschläge, die aber leider nicht den Kern des Problems treffen und auflösen.

Die Betroffenen sind dazu aufgefordert, stehen zu bleiben und hinzuspüren: Welche Tränen durften nie geweint und welcher Frust nie geäußert werden?

Immer wenn wir emotional essen, reagieren wir zwar auf eine Situation im Heute (Trigger) aber es ist nicht der erwachsene Anteil in uns sondern der jüngere vielleicht kindliche Anteil.

Mit dem Essen holen wir ein bestimmtes Gefühl zu uns, wie z.B. Geborgenheit, Nähe, Freiheit, Entspannung oder Trost und betäuben die gefühlten inneren Schmerzen.

**Emotionales Essen** macht uns auf einen tiefen Schmerz in uns aufmerksam, der seine Ursache in unserer Biografie hat.

Diesem verborgenen Schmerz in uns zu finden, im Platz zu geben, ist der einzige Weg, aus dem Kreislauf **des Emotionalen Essens** auszusteigen.