

MARIA SANCHEZ
Warum wir ohne Hunger essen



Buch

Sie haben schon öfter versucht abzunehmen? Und Sie kennen diesen Drang, der Sie trotz allem immer wieder zum Essen zieht, der früher oder später Ihre Abnehmerfolge zunichtemacht? Der Sie runterzieht und manchmal verzweifeln lässt? Maria Sanchez kennt dies aus eigener Erfahrung. Sie hat einen Weg aus diesem kraftraubenden Teufelskreis gefunden und daraus einen erfolgreichen Therapieansatz entwickelt, den sie »Sehnsucht und Hunger« nennt. Das Ungewöhnliche an ihrer Herangehensweise ist: Sie lehnt Diäten ab – alle reglementierenden Maßnahmen wie Ernährungspläne oder Sportprogramme erklärt sie für ungeeignet als Ausstieg aus dem Essproblem. Stattdessen widmet sie sich den psychologischen Ursachen, die das natürliche Wechselspiel von Hunger und Sattsein außer Kraft setzt.

Aus den Zuschriften zu ihrer Radiosendung »Durch dick und dünn mit Maria Sanchez« hat die Autorin die interessantesten für dieses Buch ausgewählt. Ihre erhellenden und manchmal verblüffenden Antworten geben viele Denkanstöße und Lösungsvorschläge.

Autorin

Maria Sanchez wurde 1968 im spanischen Málaga geboren und kam im Alter von fünf Jahren nach Hamburg. Dort lebt und arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Sie ist Gründerin von »Sehnsucht und Hunger« und hat mit diesem Konzept einen alltagstauglichen Weg für den Ausstieg aus der Essstörung gefunden. Sie hält Vorträge und gibt Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

MARIA SANCHEZ

WARUM WIR OHNE HUNGER ESSEN



Die wahren Gründe
für Essdrang
und Übergewicht

GOLDMANN

Die deutsche Originalausgabe erschien 2016 bei Königsfurt-Urania,
Krummvisch bei Kiel.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 der Originalausgabe Königsfurt-Urania
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: istock; f28_photo

SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22231-5

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

EMOTIONALES ESSEN – WAS IST DAS?	9
SIE SIND KEIN EINZELFALL	11
Es gibt einen Weg	13
Sehnsucht und Hunger – mein eigener Weg	14
Emotionales Essen als Notausgang	24
Die Kraft unserer Sehnsucht	25
Sie mag zwei Seiten haben, aber es bleibt doch immer dieselbe Münze	28
EIN NEUER ANSATZ: NICHT DAS ERGEBNIS LEITET UNS, SONDERN DER PROZESS!	31
Wenn Essen nicht mehr nur satt machen soll	32
Auf zu neuen Ufern!	33
Flucht ist keine Alternative!	34
Ohne den inneren Körper geht nichts	36
Eine Reise in das Innere unseres Selbst	38
Abkürzungen bringen nichts	40
Es braucht einen anderen Weg!	42
Zwei Arten von Zukunft	43

WARUM WIR MEHR ESSEN, ALS UNSER KÖRPER BRAUCHT	45
Wann komme ich endlich an?	45
Die tiefe innere Demokratie	
Mein Problem ist die Schokolade	61
Das verletzte innere Kind in uns	
Wenn jemand, den wir lieben, unter einem Essproblem leidet	76
Die Entscheidung für den Weg muss von innen heraus kommen	
Wenn schon keine Umarmung, dann doch wenigstens Kuchen	81
Den Schmerz vermeiden wollen, hilft nicht	
Ich weiß, warum ich esse, aber ich kann es dennoch nicht lassen	94
In der ursprünglichen Situation präsent sein	
Wenn der eigene Antrieb fehlt	99
Den Kontakt zu unserer Urkraft finden	
Der Kampf hört einfach nicht auf	107
Die Gefahr der Suchtverlagerung	
Essen aus Protest	117
Den versteckten Widerstand entdecken	
Ich esse, um mir weh zu tun	127
Eine Folge von Gewalt: Das Täterintjekt	
Ich muss mich täglich wiegen	137
Kontrollzwang als Ablenkung vom eigentlichen Problem	

Welche Verbindung besteht zwischen einem Trauma und emotionalem Essen?	142
Trauma als Wurzel psychischer Störungen	
Gibt es eine Verbindung zwischen Depressionen und emotionalem Essen?	150
Ein besonderes Trauma – das Entwicklungstrauma	
In Gesellschaft esse ich immer zu viel	164
Die Aufmerksamkeit auch auf sich selber lenken	
Meine Tochter ist zu dick	167
Die eigenen Vorstellungen auf den Prüfstand stellen	
Erst wenn ich mich übergeben habe, fühle ich mich frei	177
Bulimie hat zwei Seiten	
Selbstfürsorge oder Egoismus?	189
Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen – »Nein« sagen können	
Ich hasse Sport	200
Bewegung hilft nur, wenn wir einen selbstbestimmten Weg finden	
Wie schaffen die anderen das, ihr Leben im Griff zu haben?	207
Probleme sind keine Störfelder, sie sind eine Chance	
Mein Mann verlässt mich, wenn ich nicht abnehme	222
Die unbewusste Macht-Ohnmacht-Dynamik	
Unsere Tochter träumt zu viel	227
Tagträume als Selbsthilfemaßnahme	
SCHLUSSWORT	231
REGISTER	233



EMOTIONALES ESSEN – WAS IST DAS?

Kernthema dieses Buches ist ein weit verbreitetes Phänomen: das sogenannte emotionale Essen. Dieser Begriff umschreibt die Situation, dass viele Menschen essen, ohne körperlich hungrig zu sein, und darunter leiden. Bei manch einem ist dies beim allabendlichen Griff zu den Süßigkeiten der Fall. Bei anderen, wenn sie eine Mahlzeit hungrig beginnen, diese aber – trotz deutlicher körperlicher Sättigungssignale – erst bei einem unangenehmen Völlegefühl stoppen können.

Diese Form von Hungerempfinden und Nahrungsaufnahme ist nicht biologisch bedingt, sondern hat mit Emotionen zu tun. Deshalb spricht man in diesen Fällen von emotionalem Essen. Die Gründe für die zugrundeliegenden Emotionen schlummern in den Tiefen unserer individuellen Biografie.

Diese Emotionen und ihre Ursachen freizulegen und zu bearbeiten ist ein notwendiger Schlüssel zu einem geänderten Essverhalten.

Sie sind kein Einzelfall

Liebe Leserin, lieber Leser,

warum nehmen Sie dieses Buch zur Hand? Möglicherweise sind Sie mit Ihrem Körpergewicht unzufrieden. Eventuell leiden Sie sogar darunter, sind unglücklich und fragen sich, wie Sie eine Veränderung herbeiführen können. Sie haben schon zahlreiche Diäten hinter sich und sich vielleicht mit Verzicht und anstrengenden Sportprogrammen gequält. Aber, wenn überhaupt, hat alles nur kurzfristig geholfen.

Dabei haben Sie diese Sehnsucht in sich, schlanker zu sein. Die Sehnsucht, Ihre Situation zu verändern und dem Kreislauf aus Übergewicht, Diäten und erneuter Gewichtszunahme entfliehen zu können.

Wir wissen ganz genau, dass es vernünftiger wäre, nur zu essen, wenn wir ein wirkliches Hungergefühl verspüren. Aber das ist leichter gesagt als getan. So viele Menschen werden immer wieder von Essanfällen überfallen, obwohl sie sich seit Jahren davon zu befreien versuchen. In solchen Fällen kann es durchaus hilfreich sein, sich diese Essattacken einmal genauer anzuschauen: Als Sie das letzte Mal einen Essanfall hatten, wie haben Sie sich danach gefühlt? Fühlten Sie sich schuldig, klein, kraftlos, wütend oder verzweifelt? Kein Mensch wiederholt *freiwillig* eine Handlung, die ihn seelisch schmerzt oder ihm womöglich sogar gesundheitlich schadet. Niemand entscheidet sich *freiwillig*, in einem kraftraubenden Teufelskreis aus übermäßigem Essen

und Leiden zu verharren. Aber in dem Moment, in dem Sie ohne hungrig zu sein zum Essen greifen, geht es nicht um eine Freiwilligkeit. Es geht um einen Zwang. Könnten Sie anders handeln, würden Sie es tun.

Aber auch wenn Essanfälle Sie übermannen, sind Sie kein hoffnungsloser Fall! Auch wenn Sie sich schon zig-mal selbst ermahnt haben, »Iss die Kekse nicht! Du weißt doch, dass du es bereuen wirst!«, sie letztlich aber doch gegessen haben, ist mit Ihnen nichts verkehrt! Vernünftige Argumente oder Zurechtweisungen können ein zwanghaftes Verhalten nicht verhindern.

Wenn Sie den ewigen Kreislauf von guten Vorsätzen und dem Brechen dieser Vorsätze, von Verurteilung, Selbsthass und Scham oft erlebt haben, haben Sie sich bestimmt schon häufig gefragt: Kann ich wirklich von emotionalem Essen frei sein? Die Antwort lautet: Ja, das können Sie! Ist es leicht? Nein, das ist es nicht! Denn bei der Lösung eines Essproblems geht es nicht um das Einhalten oder Erlernen von Disziplin. Dass Sie diszipliniert sein können, erfahren und beweisen Sie vermutlich täglich in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens – beispielsweise bei Ihrer Arbeit oder bei der Fürsorge gegenüber Ihren Kindern. Um aus dem übermäßigen Essen auszusteigen, braucht es etwas, das uns Menschen sehr viel schwerer fällt als bloße Disziplin. Nämlich Liebe, Interesse und Respekt für uns selbst. Das sagt sich leicht. Ist es aber ganz und gar nicht. Viele nicht befriedete Ereignisse in unserer Biografie stehen dem im Augenblick noch diametral entgegen. Die Art, wie Sie sich selbst vor, während und nach einem Essanfall behandeln, ist ein Gradmesser dafür, inwieweit Sie sich in schwierigen Momenten mit Wertschätzung begegnen können. Aber auch wenn Ihnen dies bisher noch schwer fallen sollte: So muss es nicht bleiben!

Es gibt einen Weg

Der Weg, den ich in diesem Buch vorstellen möchte, wird Sie an die inneren Orte geleiten, die bisher noch verhindern, dass Sie sich selbst mit Hochachtung begegnen können. Sie werden auf Situationen und Erlebnisse stoßen, die in Ihnen bisher noch verschüttet liegen. Sie werden erfahren, warum Sie noch nicht vom Essen lassen *können* und anhand von Beispielen tiefergehende Alternativen erfahren. Es werden vielleicht Bilder und Erinnerungen auftauchen, die erlebte Ängste und Schmerzen, Verluste oder Verzichte aufzeigen. Wir haben nicht mit dem emotionalen Essen begonnen, weil es uns gut ging. Deshalb gehören – neben vielen beglückenden – auch schwierige innere Landschaften zu diesem Weg dazu. Aber: Wenn Sie den Mut fassen dabeizubleiben, entwickeln Sie auf diesem Pfad den stärksten Motor für Veränderung, den wir Menschen besitzen: Mitgefühl für sich selbst. Es gibt nichts, was uns reichhaltiger nähren und innerlich mehr befrieden kann, als dieser tiefe Kontakt zu uns selbst. Mein therapeutischer Ansatz von »Sehnsucht und Hunger« hat genau diese Ausrichtung. Anhand meiner eigenen Leidensgeschichte habe ich ihn entwickelt und durch die jahrelange Erfahrung mit Klienten erweitert und verfeinert. Ich hoffe, dass Ihnen die Berichte in diesem Buch eine Ermutigung sein können, diesen Motor in sich finden zu wollen. Denn erst wenn unsere Sehnsucht größer ist als unsere Angst, machen wir uns auf den Weg.

Sehnsucht und Hunger – mein eigener Weg

Bis zu meinem fünften Lebensjahr war ich schlank. Dann begann ich zuzunehmen. Obwohl ich nie ein außergewöhnlich dickes Kind war, war mein Gewicht oft ein Streitthema in der Familie. Diese für mich mit viel Scham besetzten Diskussionen taten sehr weh. Ich hasste mich dafür, dass ich so viel aß. Das Schlimmste war für mich das Ausgeliefertsein und die vermeintliche Ausweglosigkeit. Denn der Feind, mein zwanghafter Drang, essen zu müssen, lebte *in mir*. Hätte er sich außerhalb von mir befunden, hätte ich vor ihm weglaufen können. Aber er war Teil meiner selbst. Auch in Phasen, in denen ich mich mithilfe von viel Disziplin für längere Zeit schlank hielt, lauerte er stets im Hintergrund. Er war immer präsent, als stetige Gefahr. Mithilfe von Verzicht und Disziplin erreichte ich bestenfalls eine innere Waffenruhe. Aber ein Boden für einen tragfähigen Frieden existierte auf meiner damaligen inneren Landkarte nicht. Die Essensbombe tickte die ganze Zeit in mir – bereit, jederzeit zu explodieren. Wenn sie hochging, fühlte es sich an wie eine innere Welle. Manchmal war die Welle klein, dann konnte ich sie mithilfe meines Essens-Kontroll-Korsetts schnell bannen und manchmal war sie wie ein Tsunami, der mich in einem Essensmeer untergehen ließ.

In diesen Phasen aß ich Unmengen und fand keinen Halt, um dem Essdruck etwas entgegensetzen zu können. Dafür schämte ich mich sehr. Die damit einhergehenden verurteilenden und teils beleidigenden Attacken gegen mich selbst, wie »Du fettes Schwein!« oder »Du wirst es niemals schaffen!« waren quälend. In jenen Phasen wollte ich mich nur noch verstecken. So erfand ich Ausreden und Lügen, um nicht zu Verabredungen gehen zu

müssen. Da ich so zwar vor anderen, aber nicht vor mir selbst flüchten konnte, hatte ich damals nur eine Möglichkeit, meinem Selbsthass und meiner Verzweiflung zu begegnen: Essen. So kam es zu den seltsamen Situationen, dass ich Essanfälle hatte, weil ich gerade Essanfälle hatte.

Ließ der übermäßige Zwang, essen zu müssen, so weit nach, dass ich eine Reglementierungsboje ergreifen konnte, brachte ich mich mit deren Hilfe aus dem Essensmeer wieder an das »schlanke Land«. So ging es viele Jahre. Erst später, als ich begann, nicht mehr gegen mich selbst in den Krieg zu ziehen, sondern stattdessen mein diesem Verhalten zugrundeliegendes Problem zu erforschen, wurde mir klar, dass *eine* »Aufgabe« meines Kampfes mit den Nahrungsmitteln darin bestand, mich von einer ganz anderen inneren Bühne abzulenken: meiner unaushaltbaren familiären Situation. Meine Kindheit war von Gewalt begleitet. Mithilfe meines Essverhaltens konnte ich eine Art »Problemverlagerung« vollziehen. Das geschah natürlich nicht bewusst. Die Fixierung auf das Essen gab mir die Illusion, meine Situation beeinflussen und kontrollieren zu können. So ohnmächtig ich mich der Gewalt ausgeliefert fühlte, so stark kämpfte ich in Bezug auf mein Gewicht um eine Handlungsmacht. In der Beschäftigung mit dem Essen hatte ich die Möglichkeit, Einfluss nehmen zu können. Für mich ging es nicht nur darum, ob ich schlank war, für mich ging es darum, ob ich mein Leben im Griff hatte. Wenn ich zugenommen hatte und Personen in meinem Umfeld dies als nicht so schlimm ansahen, verstand ich ihre Reaktion nicht. Für mich war es eine gefühlte Katastrophe.

Durch den Kampf mit meinem emotionalen Essen konnte ich unbewusst die unaushaltbaren Empfindungen meiner familiären Situation ein Stück weit in den Hintergrund verbannen. Ich war

besessen davon, schlank zu sein. Mit aller Kraft kämpfte ich darum, dass das Essensmonster in mir nicht vollständig durchbrechen konnte und ich die Kontrolle nicht komplett verlor. Dies gelang mir bis Anfang 20. Nachdem ich bei einer Radikal-diät wieder mal viel abgenommen hatte, nahm ich anschließend durch eine Stoffwechselerkrankung in wenigen Wochen 22 Kilo zu. Ich konnte zusehen, wie der Zeiger auf der Waage täglich weiter nach oben ging. Diese unaufhaltsame Gewichtszunahme war für mich ein Desaster. So kam das, was kommen musste: Ich brach zusammen. Nachdem ich all die Jahre auf einem inneren Gefühlsvulkan gegessen hatte, brach dieser nun aus. Hatte ich auch in den Jahren davor durch meine traumatischen Erlebnisse bereits mit psychischen Problemen zu kämpfen, befand ich mich nun in freiem Fall. Ich war sehr depressiv, hatte starke Angstzustände und kämpfte eine Zeitlang damit, mir nicht das Leben zu nehmen.

Aber dieser Zusammenbruch, der sich wie eine sehr dunkle innere Nacht anfühlte, war im Nachhinein betrachtet meine Rettung. Das Gefühl, nicht mehr weiter zu können, raubte mir jede Kraft, meinen bisherigen Weg der Härte und Unerbittlichkeit mir selbst gegenüber weitergehen zu können. In dieser Zeit zog ich das erste Mal ein Resümee. Mir wurde klar, dass ich mich in der Vergangenheit, unabhängig davon, ob ich dicker oder dünner war, ständig in einem nicht enden wollenden Krieg mit mir selbst befunden hatte. Und diese Erkenntnis brachte eine starke Emotion mit sich. Sie führte dazu, dass ich das erste Mal etwas für mich empfand, was mir bis dahin fremd war: Mitgefühl für mich selbst.

In der folgenden Rückschau weinte ich viel. Nicht über etwas, das ich nicht erreicht oder geschafft hatte. Sondern das erste Mal

in meinem Leben weinte ich wirklich um *mich*. Diese Tränen, so weh sie auch taten, hatten etwas Versöhnliches. Ich spürte, dass sie begannen, mich von den Krusten der Vergangenheit zu reinigen. Denn ich erlebte dieses Weinen nicht als etwas, das mich im alten Schmerz versumpfen ließ – was ich bis dahin kannte und deshalb zu vermeiden suchte –, sondern als etwas, das mich näher zu mir selbst brachte. Es machte mich sanfter und gab mir ein zärtliches Gefühl für mich selbst.

Als Folge dieser Rückschau beschloss ich, mich keiner weiteren Essensreglementierung mehr zu unterwerfen, sondern stattdessen zu erforschen, wie es sein

konnte, dass ich immer wieder in dieselben Muster verfiel und mehr aß, als mein Körper eigentlich brauchte. Das alles kann ich heute in wenigen Zeilen leichtfüßig be-

..... Was heute so einfach klingt, hat mir
..... damals viel Angst eingeflößt. Aber es
..... gab keine Alternative. Denn es ging
..... mir sehr schlecht.

schreiben, doch damals bedeutete dieser Aufbruch für mich einen sehr großen Schritt. Denn zu jener Zeit dachte ich noch, dass es einen inneren Schweinehund, ein Monster in mir gäbe, das ich im Zaum halten müsste, um nicht vollkommen in meinem Essverhalten verloren zu gehen.

Meine Befürchtung war, wenn ich mich nicht weiter in Ketten legte und meine Nahrungsmittel tatsächlich frei wählen würde, käme mein inneres Essensmonster durch und ich würde in kurzer Zeit 150 Kilo wiegen.

Die Frage, die ich mir damals das erste Mal stellte – und ich hatte sie mir davor tatsächlich noch nie ernsthaft gestellt –, war: »Warum esse ich eigentlich mehr, als mein Körper braucht?« In meiner Essenskampfzeit gab es für mich immer nur zwei Möglichkeiten: Ich bin diszipliniert und halte mich an einen Plan, oder

ich bin eine Versagerin. Die Frage nach dem »Warum?« war mir nie gekommen. Aber genau diese neue Perspektive veränderte alles. Sie durchbrach die hypnotische Dynamik des Zusammenspiels von »Reiß dich zusammen!« auf der einen und »Ich kann nicht mehr!« auf der anderen Seite.

Nachdem ich begonnen hatte, mir selbst Fragen zu stellen, lernte ich als Nächstes zu unterscheiden, ob die Fragen, die mir kamen, *offene* Fragen waren oder nur gut versteckte Kritiken. Mich beispielsweise bei Essdruck zu fragen: »Warum willst du das jetzt essen?« konnte dazu dienen, etwas über mich zu lernen, oder einfach eine getarnte Verurteilung sein, die eigentlich sagen wollte: »Du bist wirklich verfressen, dass du schon wieder essen willst!« Die offene Frage brachte mich weiter auf meinem Erkundungspfad, die Verurteilung aber löste, als Reaktion auf die eigene Abwertung, Trotz oder Scham aus, und ich aß weiter.

So begann mein Essensheilungsweg. Er war untrennbar mit meinen tiefen Emotionen und damit mit meiner Biografie verbunden. Das ehrliche Hinterfragen meines Verhaltens und meiner Empfindungen entwickelte sich mehr und mehr zu meinem inneren Antrieb. Dabei war es nicht so, dass mir die Einsichten nur so entgegenflogen. Ganz und gar nicht. Vielmehr war es eine Forschungsreise durch unbekannte und oftmals sehr schmerzhaft erinnernde Erinnerungen und Gefühle. Und so, wie man bei einer Expedition oft nicht weiß, was als Nächstes kommt und sich manchmal in Gegenden wiederfindet, deren Terrain und Gegebenheiten einem fremd sind, ging es auch mir auf dieser Reise.

Ein innerer Kompass war für mich mein Essdruck. Mir wurde klar, dass immer, wenn er sich meldete, Verhaltensmuster aus meiner Vergangenheit anklopfen. Diese fußten – wie ich heute

weiß – auf Verletzungen meiner Kinderseele, die sich so sehr nach der Erfahrung sehnte, willkommen, getröstet und begleitet zu sein. Solange ich als Erwachsene nicht die Fähigkeit entwickelte, dieser Kinderseele Trost und Beistand zu leisten, musste ersatzweise das Essen die Aufgabe der Beruhigung übernehmen. Tauchten in meinem Alltag Situationen auf, die mich bewusst oder unbewusst überforderten, dämpfte das emotionale Essen diese ungelösten Spannungen meiner Vergangenheit ab. Mir wurde immer deutlicher, dass, solange ich mich nicht um diese biografischen Wunden kümmerte, das Essen sich um sie »kümmern« würde.

In den darauffolgenden Jahren lernte ich an meinem Essdruck entlang sehr viel über mich selbst. Ich begegnete Seiten von mir, die ich verdrängt hatte und die dennoch – oder gerade deshalb – große Auswirkungen hatten. Da ich nur mich selbst als Referenz kannte, fiel mir lange Zeit nicht auf, dass mein Nervensystem permanent zu hochtourig lief. Ohne es zu bemerken, stand ich unter einem inneren Dauerstress. Um mich von dieser Anspannung zumindest stundenweise befreien zu können, brauchte ich das Essen. Es war meine Anti-Stress-Pille. Mein psychologischer Helfer. Wenn ich gegessen hatte, »flatterte« ich innerlich nicht mehr hin und her. Erst als sich meine inneren Spannungen langsam lösten, spürte ich, wie sich ein Körper ohne inneren Dauerdruck anfühlen konnte. Ich erlebte, wie es sein konnte, im eigenen Körper zu ruhen. Das war für mich unglaublich.

Hätte mich in meiner Diätkampfzeit jemand gefragt, ob das emotionale Essen etwas Positives haben könnte, hätte ich dies mit aller Inbrunst und Entschiedenheit verneint. Was sollte an einem Feind, der einem Leid zufügt, gut sein? Erst die Beschäftigung mit den tiefer liegenden Ursprüngen half mir, nicht nur einen