

# Essen nach Gefühl -

Wie gehe ich als Trainer mit „Emotional Eatern“ um?



**Als Personal Trainer wird man nach diesem oder jenem Trend gefragt. Was ist die effektivste Trainingsmethode? Welche ist die neueste und wirkungsvollste Diät? Welche Methoden zu entspannen sind der „letzte Schrei“?**

**Pauschale Antworten darauf gibt es selten, zumal Trends noch wenig über Effektivität und Wirkung sagen. Manchmal sind Begrifflichkeiten zu klären, wie z. B. „Emotional Eating“ (emotionales Essen), eine Bezeichnung die im Zusammenhang mit Übergewicht zunehmend wahrnehmbar ist. Man ahnt zwar schon was da ins kollektive Unterbewusstsein eingesickert ist, doch die tatsächliche Tragweite in der Folge ist vielen unklar.**

Wer kennt nicht das geflügelte Wort vom Kammerspeck oder Menschen im eigenen Umfeld, die sich selbst als Stress-, Lust- und/oder Genusssesser bezeichnen? Ist das möglich, aus einem anderen Motiv bzw. Körpergefühl als Hunger heraus zu essen? Welche Impulse werden gefühlt, die zur ungünstigen Verknüpfung „emotionaler Hunger“ und „ein Übermass an Essen“ führt, die das so genannte Normalgewicht und manchmal sogar die Gesundheit gefährden?

Essen wird von Übergewichtigen häufig genutzt und benutzt obwohl physiologischer Hunger fehlt. Das bedeutet, dass es Menschen, die immer und bei jeder Gefühlslage, sowohl bei normalem Hunger als auch bei Siegesfeiern, Stress, Kummer,

Langeweile und noch dazu lustbetont essen, deutlich schwerer fällt, das Gewicht zu kontrollieren.

Nach genauen Analysen beim Personal Training und innerhalb des Ernährungs-Coachings ist meiner Erfahrung nach eindeutig festzustellen: Es gibt Gefühle, die nicht Hunger sind und dennoch dick machen können.

## Raus aus dem klassischen Rollenmuster

Sollen Trainer diejenigen sein, die sich als knickrige Kalorienzähler betätigen? Die, die sagen, dass das Vollkornbrot besser ist als das Marzipanbrot oder die ständig darauf hinweisen, dass ein BMI von 25, ein niedriger Körperfettanteil und ein Blutdruck von 120/80 optimal sind?

Das sollen sie nicht, denn es hat sich viel verändert, da Sportler oder auch stark Übergewichtige durch ein bereits vorhandenes und verbessertes Ernährungswissen tiefer bohren und an Themen wie Kalorien, Vitamingehalt und Idealgewicht vorbeifragen. Viel mehr als noch vor einigen Jahren führen Fitnesstrainer, die auch als Ernährungsberater arbeiten, verhaltensstrategisches Training durch, wenn sie ihren Beruf und die Zielsetzungen ihrer Klienten ernst nehmen. Ernährungsberatung ist viel mehr als starre Vorgaben und das Erkennen von schweren Ernährungsfehlern. Häufig ist es zunächst Ursachenforschung!

## Unterscheiden lernen

Ziel beim Ernährungs-Coaching für die Gruppe der „Emotional Eater“ ist, psychischen Hunger von physischen Hunger unterscheiden zu lernen.

Diese geschieht in erster Linie durch eine vertrauensvolle Kommunikation zwischen Trainer und selbstreflektierendem Klienten. Auch wenn das Essen für „Emotional Eater“ scheinbar für einen kurzen Moment Entspannung bei negativen Gefühlen bringt, müssen bei schwer Übergewichtigen diese Gefühle vom Essen entkoppelt werden. Die psychische Abhängigkeit vom Essen muss zurückgebildet und durch neue Gedankenstrukturen in kritischen Situationen ersetzt werden.

Das ist solange Kopfarbeit, bis falsche Verhaltensmuster mit neuen überschrieben sind und sich richtige Automatismen eingestellt haben. Das bedeutet übrigens nicht, dass das „Mal über die Stränge schlagen“ verurteilt werden soll – es geht vielmehr um die Einschränkung von Maßlosigkeit.

## Kunden sollten sich die „W“-Fragen stellen

Ein Essverhalten, dass der Gewichtsreduktion dienen soll, basiert nicht vorrangig auf Kalorienzählen sondern auf „Instinktschulung“. Die großen „W“s sind es, über die es nachzudenken gilt in der Arbeit mit Klienten, die Gewicht reduzieren wollen oder manchmal sogar dringend müssen.

- › Warum esse ich?
- › Wann esse ich?
- › Was esse ich?
- › Welche Situationen sind es, in denen ich esse?
- › Wieviel esse ich?
- › Wann bin ich satt?
- › Wie fühlt sich satt an?

Das sind die richtigen Fragestellungen, die bei ehrlicher Beantwortung zur Veränderung des Essverhaltens beitragen. Der Ist- und Sollzustand wird gegenübergestellt und durch wiederholtes Training der neuen Verhaltensweisen eine Kalorienreduktion erzielt, die wiederum zur Gewichtsabnahme führt. Und über das hier und jetzt und über die erreichte Gewichtsreduktion hinaus muss sich neu erlerntes Ernährungsverhalten dauerhaft manifestieren um den Erfolg zu stabilisieren.

### Kommunikations-Tipps

Kommunizieren Sie psychologisch geschickt: Wer gerne und aus Genuss isst, sollte möglichst gezügelt essen, damit er möglichst lange essen und genießen kann. Denn durch hausgemachte Krankheiten wie z. B. Diabetes Typ 2 beschneidet man sich der eigenen Lebensqualität und letztlich

auch -erwartung erheblich.

Denn ein jeder weiß, dass Diabetiker und Herz-Kreislauf-Erkrankte mit metabolischem Syndrom kürzer und auch genussärmer leben als agile, aktive Menschen mit Normalgewicht und besseren Blutfettwerten. Verdeutlichen Sie: Man kann gegen ein unangenehmes Gefühl nicht anfressen. Man muss das Gefühl modifizieren, dadurch das ein anderer Blickwinkel eingenommen wird, um so eine neue Sicht und eine neue Bewertung zu erhalten, die wiederum andere und hilfreiche Handlungen zur Folge hat.

### Autor

#### Robert Rode

arbeitet als Personal&Mental Coach in Berlin. Die Bandbreite seiner Tätigkeiten reicht von dem Schwerpunkt Gewichtsmanagement bis hin zum Profisportler, der gezielt für seine Sportart trainiert.  
[www.rorocoach.de](http://www.rorocoach.de)



### Hintergrundwissen – Emotional Eating

„Iss mal Kind“ ... „Essen ersetzt bei uns zu Hause das Reden und allzu gefühlsduseligen Reaktionen“ ... „Als meine Eltern sich scheiden ließen, waren Süßigkeiten und Chips mein Trost“ ... Solche Kindheitserinnerungen kommen wahrscheinlich vielen von uns bekannt vor.

Essen als Trostpflaster oder auch Belohnung ist weit verbreitet. Wir erwerben es uns in frühester Kindheit durch das Lernen am Verhaltensmuster der Eltern. Vor allem negative Empfindungen lassen den Weg zum Kühlschrank schnell kurz werden. Laut einer Studie der Universität Würzburg zeigt etwa jeder dritte Erwachsene ein gestörtes Essverhalten, um negative Emotionen zu bewältigen.

Dieses Essmuster der kulinarischen Problemlösung wird als „Comfort Eating“ oder als „Emotional Eating“ bzw. „Emotionales Essen“ bezeichnet. Problematisch wird es allerdings, wenn

Betroffene so unkontrolliert und exzessiv Nahrung in sich hineinschlingen, dass der gesamte Alltag von diesem Thema im wahrsten Sinne des Wortes „aufgefressen“ wird. Der Unterschied zwischen echtem und emotionalem Hunger schwimmt.

„Vielfach wird als Reaktion auf emotionale Belastungen gegessen,“ erklärt Psychologin Kristina Herber von der Universität Würzburg. Emotionales Essen gilt nach den offiziellen Klassifikationssystemen DSM-5 oder ICD-10 nicht als eigenständige psychische Störung – „aber wir bezeichnen damit den erhöhten Leidensdruck im Zusammenhang mit dem Essen“, so Herber.

Diäten, Sportprogramme und Entspannungstechniken helfen gegen diesen Essdruck nur kurzfristig, da sie gegen die wahren Ursachen, also unbewältigte Gefühle und Sehnsüchte, nicht angehen.

Quelle: medizin compact

## Top-Jobs für Trainer



### Spa Trainer (m/w) weltweit

Gesucht sind Spa TrainerInnen für den weltweiten Einsatz auf AIDA Kreuzfahrtschiffen für:

- › Kurse wie Aerobic, Step Aerobic, Indoor Cycling, Rückenschule, Pilates, Flexi Bar, XCO, BBP, Body Styling sowie Tae Bo.
  - › Einzelcoachings und Personal Training
  - › Gesundheits-Checks auf Basis von Metabolic Messungen u. Polar Diagnostik
- Sende deine Bewerbung online über unsere Homepage, direkt per Mail oder ruf uns vorab an. Wir rufen dich dann gerne zurück.

#### Kontakt:

AIDA Cruises, Human Resources Management. Nicole Bergier, [nicole.bergier@aida.de](mailto:nicole.bergier@aida.de), [www.aida-jobs.de](http://www.aida-jobs.de)

### Referenten für die Bereiche Fitness, Group und Ernährung

Bundesweit gesucht werden qualifizierte, motivierte TrainerInnen, die ein Teil unseres Referententeams werden wollen. Unseren Leitsatz „Moving People“ nehmen wir wörtlich. Deswegen legen wir besonderen Wert auf Team Spirit, Professionalität, Flexibilität und Freude an dem was wir tun.

#### Kontakt:

INLINE Akademie der INLINE Unternehmensberatung, Michaela Blümlein, [info@inlineakademie.de](mailto:info@inlineakademie.de), [www.inlineakademie.de](http://www.inlineakademie.de)

### Allround Animator auf Gran Canaria in Spanien

Gesucht wird für die Einsatzorte Gran Canaria oder Fuerteventura. Voraussetzungen:

- › Mindestens eine Saison Erfahrung in 4 Sterne Club-Hotels
- › Fließend Deutsch und Englisch (wird beides getestet)
- › Sport und/oder Tanzausbildung – Gutes Tanzniveau ist ein MUSS!

#### Kontakt:

Activ Leisure Projects SL, Rufino Gonzalez/Alexander Saalfeld, [personal@activ.net](mailto:personal@activ.net), [www.animajobs.de](http://www.animajobs.de)

Weitere Details und mehr Jobs unter:  
[www.instructors-united.de/Trainer-Jobs/](http://www.instructors-united.de/Trainer-Jobs/)