

Emotionales Essen verstehen – warum es entsteht

Emotionales Essen ist **kein Mangel an Disziplin** und kein „falsches Verhalten“. Es ist ein **sinnvoller, erlernter Bewältigungsmechanismus** des Nervensystems.

Wir essen emotional, weil Essen:

- sofort verfügbar ist
- Sicherheit, Trost oder Ablenkung bietet
- den Körper kurzfristig reguliert (Dopamin, Serotonin, Entspannung)

Oft entsteht emotionales Essen dann, wenn:

- Gefühle nicht benannt oder gefühlt werden konnten
- Bedürfnisse (Ruhe, Nähe, Anerkennung, Sicherheit) nicht erfüllt wurden
- der Körper gelernt hat: *„Essen hilft mir, damit umzugehen.“*

👉 Wichtig: Der Körper tut **nichts gegen uns** – er versucht, uns zu schützen.

Warum Gefühle stärker sind als der Verstand

Der Verstand kann planen, analysieren und kontrollieren.
Gefühle steuern jedoch Verhalten.

In emotionalen Momenten:

- schaltet der Körper auf Überleben und Regulation
- wird der Zugriff auf rationale Entscheidungen geringer
- zählt nicht, *was wir wissen*, sondern *was wir fühlen*

Deshalb funktionieren Sätze wie:

„Ich sollte nicht essen“

„Ich weiß doch, dass das nichts bringt“

... in dem Moment nicht.

👉 **Gefühle wiegen mehr als Argumente.**

Erst wenn Gefühle wahrgenommen und reguliert werden, entsteht echte Wahlfreiheit.

Emotionales Essen verstehen lernen und Frieden in sich finden

Der erste Schritt ist **Beziehung statt Kontrolle**.

Frage nicht:

- „Warum habe ich das schon wieder getan?“

Sondern:

- „Was wollte mir mein Körper in diesem Moment geben?“

Emotionales Essen ist oft ein Hinweis auf:

- Überforderung
- innere Leere
- nicht gelebte Bedürfnisse
- unterdrückte Emotionen
- fehlende Pausen oder Grenzen

👉 Wenn du emotionales Essen **verstehst**, verliert es Schritt für Schritt seine Macht.