



Und zack -
Mittendrin in den Emotionen!

*„Meine Mutter hat immer gesagt,
dass ihr 6 Kinder gereicht hätten...“*

(Michaela M., 58 Jahre alt)



Emotionen in der ernährungspsychologischen Beratung

Anja Schneider

Foodcoaching Kopfsache,
Praxis für Ernährungspsychologische
Beratung

Staatl. gepr. Diätassistentin

Tiefenpsychologische Beraterin und
Supervisorin (AkaBP)

Tiefenpsychologische Lehrberaterin i. A.

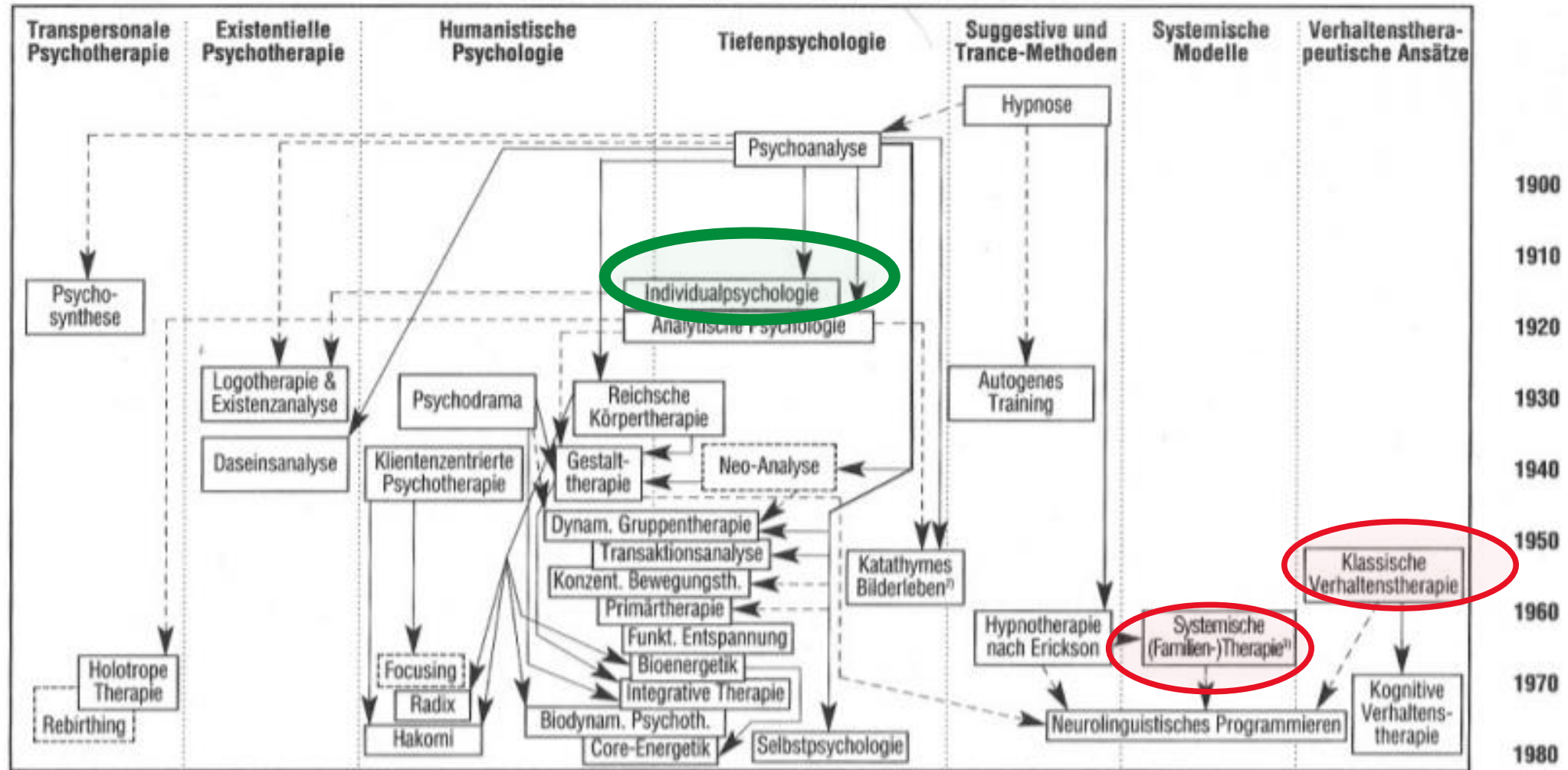
HP Psych

NLP Lehrtrainerin (DVNLP), Inntal Institut

Hypnotherapeutische Beraterin, SySt-Institut

Prof e.a.t. - Beraterin, Prof e.a.t.-Akademie

Stammbaum der Psychotherapie und ihrer Schulen¹⁾



Tiefenpsychologie – der Blick in die „Black Box“

Was wirkt unbewusst?



„Black Box ist in der Verhaltensbiologie, speziell im frühen Behaviorismus eine Metapher für sämtliche psychischen und kognitiven Prozesse, die sich nicht mit naturwissenschaftlichen Methoden objektiv messen, beschreiben und reproduzieren lassen...“

Wissenschaftlicher Ansatz in der AkaBP durch die Individualpsychologie (Alfred Adler) und Daseinsanalyse (Martin Heidegger): **Phänomenologische Hermeneutik der Faktizität**

Es geht es um **Emotionen**, um Beziehungen, um den Bezug zur Vergangenheit, um Unbewusstes; was für die Ernährungspsychologische Beratung lernbar gemacht wurde...(BERATUNG nicht Therapie)

Das sind keine Fälle für den Psychologen!

Unsere Themen sind solche wie

- naschen oder zu viel essen: Patienten schämen sich, fühlen sich schuldig...
- Essattacken: unterdrückte Wut, nicht gefühlte Einsamkeit...
- Gastro-intestinale Beschwerden: Stressgefühl (Konvolut an Emotionen)... usw.

Unsere Themen: der Mensch und sein Essen!

Quelle: Akademie für Beratung und Philosophie

Emotionen ... eine uralte Geschichte

- für unsere Vorfahren waren Emotionen wie Angst, Wut, etc. immer ein Wegweiser, in Aktion zu treten
- Emotionen sind also verdammt schnell „verschaltet“
- emotionale Reaktionen benötigen kein Denken: sie sind „unbewusst“ und bedürfnisorientiert

C. Schubert „Emotionen sind keine Krankheit“

Fritz Riemann „Grundformen der Angst – eine tiefenpsychologische Studie“



Emotionen beim Essen... die Geschichte beginnt schon früh!

- Ein Kind erlebt die Welt zunächst ausschließlich emotional, auch Esssituationen
- denken und sprechen kommt erst viel später
- Essen und Gefühle: Nähe, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Wohlbefinden (bereits im Mutterleib und beim Stillen)
- oder auch: Angst, Einsamkeit, Traurigkeit, Wut, Schuld, Scham...
- Die frühen Erfahrungen betreffen damit auch das Essen

„Man kann den Erwachsenen nicht verstehen, wenn man das Kind nicht versteht“ A. Adler 1931

Quelle: TN-Skript Beraterweiterbildung Tiefenpsychologie, H.J. Tymister, S. Mannhardt

24.09.2024



Gefühle sind der Weg zur Emotionsregulation

- Einfachste Gefühle: Hunger, Durst, voll sein
- Der Weg um „sich zu spüren“

Bsp.: ein Magen, der nicht mehr ganz „vollgefressen“ ist, verursacht bei manchen Menschen den Impuls, zu essen

Wenn aber Hunger nicht das Bedürfnis ist, was ist es dann?

Genährt sein? Sich geborgen fühlen? Sich selbst „Liebe“ schenken? Was ganz Anderes?...

Quellen: H.J. Tymister: „Pädagogische Beratung mit Kindern und Jugendlichen“

Emotionen, die nicht gespürt werden

Wut: „Man darf nicht auf...wütend sein“

Traurigkeit: „Bringt ja eh nix“

Freude: „Mir darf es nicht gut gehen“; „Ich bin nicht gut genug, um mich zu freuen“

Und da wären noch mehr: Schuld, Scham, Neid, Liebe...

Woher kommt das Nicht-Spüren?

Wozu ist das Nicht-Spüren gut?

Und was sind die Folgen von Nicht-Spüren?

Wie das Unbewusste wirkt

Emotionen, die nicht gespürt werden, werden nicht als solche gelebt und gewürdigt

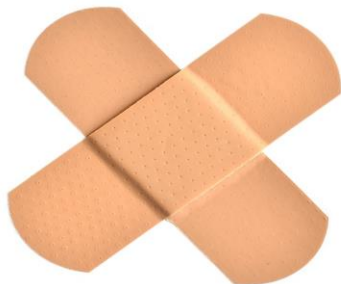
Sie suchen sich einen anderen Weg zur Oberfläche:

- essen / nicht essen
- Aggressionen / Impulsivität
- „sich Gewalt antun“: „...*brauche einen A-tritt*“; bariatrische OP`s, Pläne...
- unbestimmte Ängste ...

Mit ernährungspsychologischer und tiefenpsychologischer Haltung, mit klientenzentrierten und tiefenpsychologischen Methoden gehen wir den Emotionen und Bedürfnissen auf die Spur! Nicht rational, sondern **emotional!**

Wenn Emotionen wieder gefühlt werden, verliert häufig das Essproblem seine Bedeutung

Es macht also keinen Sinn,
Emotionen und essen
„wegzuberaten“!
Sie sind Teil unseres
Lebens, unserer
Geschichte und unserer
persönlichen Erfahrungen
und weisen Menschen
den Weg zu sich selbst!



„Emotionen sind kein PROBLEM, das man lösen muss und auch keine Krankheit.“

Emotionen gehören zum Menschen dazu.

Nicht LÖSEN, sondern VERSTEHEN und mitfühlend Dasein!

Zitat: S. Mannhardt

Quellen: Prof. Dr. Paola-Ludovika Coriando „Affektenlehre und Phänomenologie der Stimmungen“

Martin Heidegger „Was ist Denken?“

H. J. Tymister „Pädagogische Beratung mit Kindern und Jugendlichen“

C. Schubert „Emotionen sind keine Krankheit“

Seminar: „Emotionen kennenlernen und verstehen, was da is(s)t“

Luca – der Weg vom Bewussten ins Unbewusste

- ❖ sie ist 7 ½ Jahre alt
- ❖ adipös (p98,1; 119 cm; 31,1 kg)
- ❖ sie isst viel Toast, Nudeln, Kuchen und Süßigkeiten
- ❖ sie ist ständig am Essen
- ❖ sie mag keinen Sport
- ❖ sie fährt gerne Fahrrad

Klassische Ernährungsberatung

Der Blick auf das Kind

Was geht einer
Ernährungsfachkraft als erstes
durch den Kopf?



Luca hatte übrigens keinen Leidensdruck!

Und Luca so...

Mutter berichtet über ihre Schwangerschaft von...

- ❖ Angst um ihren Job
- ❖ Panik und Existenzängsten
- ❖ Weinkrämpfen
- ❖ Traurigkeit über ihre Einsamkeit
- ❖ Scham über den One Night Stand
- ❖ Schuldgefühlen gegenüber des Mannes
- ❖ Wunsch nach Abtreibung



NCP und Prof e.a.t. Thema

„naschen“

Luca`s Mutter:

„Luca hat all meine Panik, Trauer, Verzweiflung mitbekommen.

Sie kannte mich in den ersten fünf, sechs Lebensmonaten nur weinend.

Und wie hat Luca darauf reagiert: nahm mich immer schon in den Arm, kann gut trösten. Sie ist ein sehr sensibles Kind“ und sie nascht gern



NCP und Prof e.a.t. mit
tiefenpsychologischem Blick

Luca

- ❖ lebt seit dem 2. Lj mit Mama, Oma und Opa
- ❖ Großeltern: verloren Tochter durch Krebs (8 Jahre vor Geburt von Luca); Opa: Mutismus; Oma: trauerte
- ❖ Deren Enkeltochter (27) starb 5 Monate vor Lucas Geburt plötzlich an Aneurysma; Oma versorgt Luca, wenn Mutter arbeitet; Oma ißt viel und süß (kocht auch entsprechend) und hat seit dem Tod der Enkeltochter sehr zugenommen



Luca

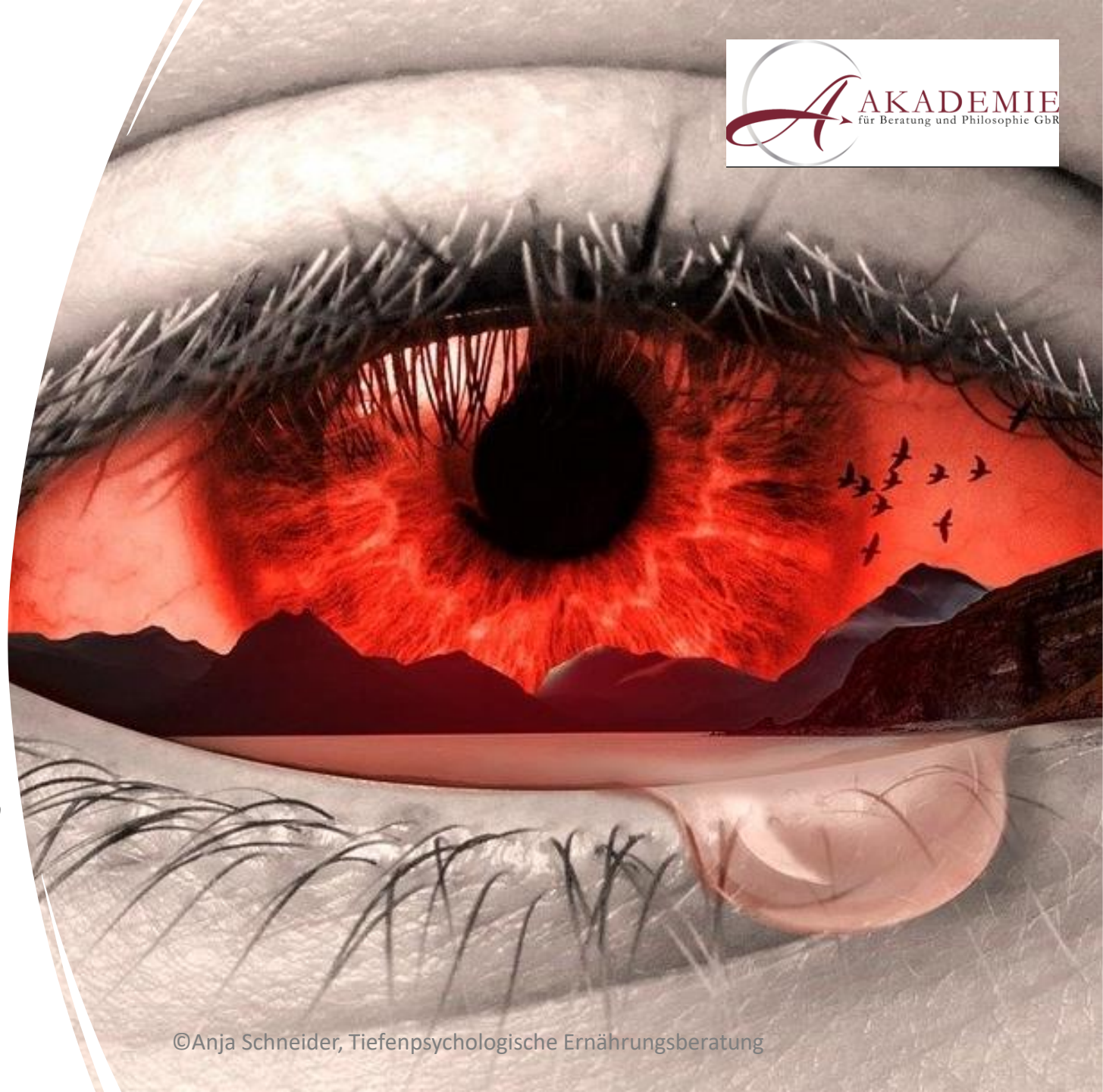
- ❖ Sie trauert mit, spürt die Traurigkeit der Oma, die Sorgen und Ängste von Mama, sie ist auf ihre Familie angewiesen: deshalb starke Fokussierung auf Familie;
- ❖ Liebt ihre Oma über alles und umgekehrt (würde sie ernsthaft deren Essen ablehnen?);
- ❖ Oma wiederum liebt ihre Enkelin über die Maßen (Trauer über vorher verstorbene Enkelin!!!); verwöhnt sie mit essen, hat Opa an die in ihm eingeschlossene Trauer verloren; hält sich an Luca fest, Und Luca spürt das alles! Möchte Trost spenden, indem sie ihre Liebe beim Essen zeigt: isst alles und in großen Mengen, was Oma kocht
- ❖ Omas kochen mit Liebe: Kinder spüren das! Auch das kommt dazu



Und Frau M.?

Frau M. rief mich 2 Monate später an:

„Liebe Frau Schneider, ich musste mich jetzt unbedingt mal bei ihnen melden. Seit unserem letzten Termin ist für mich so viel Klarheit entstanden: ich habe begriffen, was dieser Satz meiner Mutter in mir ausgelöst hat: die Angst, die Traurigkeit, meine Bedürftigkeit... Wozu ich immer alle anderen beschütze und ihnen helfe und mich selbst dabei vergesse. Ich habe mein (Gewichts)-Ziel erreicht und so Vieles in meinem Leben macht plötzlich Sinn“



Vielen Dank
fürs Dabeisein!