

# Wie Adipöse lernen, mit emotionalem Hunger umzugehen

Adipöse Menschen zu beraten und in ihrer Lebenswelt zu erreichen, ist immer schwer, weil die Patienten sich darin meist gut eingerichtet haben. Traudel Eggenstein arbeitet mit solchen Patienten. Die Ernährungswissenschaftlerin Bettina Halbach besuchte sie in ihrer Essener Praxis, um zu erfahren, wie man Adipösen hilft, ihren emotionalen Hunger zu befriedigen.

Nährstoffrelationen ausrechnen, Ernährungswissen weiter geben, mit Klienten am Lebensstil arbeiten – das ist das tägliche Brot von Ernährungsfachkräften. Bei schwerwiegenden psychischen Problemen können sie jedoch an ihre Grenzen geraten. „Das ist normal. Um außer dem physischen auch den emotionalen Hunger eines Patienten zu stillen, bedarf es einer entsprechenden Ausbildung“, sagt Burnout-Therapeutin und Coach Traudel Eggenstein aus Essen. Im Team mit Ärzten, Ernährungsberatern und Sporttherapeuten begleitet sie am Adipositas-Zentrum des Augusta-Krankenhauses in Bochum Adipöse (BMI >30) darin, zu einem normalen Essverhalten zu finden. Traudel Eggensteins lösungsorientierter Ansatz beinhaltet Elemente der klassischen Psychotherapie, der Hirnforschung, des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und schamanisches Heilen.

## Mit dem Unterbewussten arbeiten

„Woher ihre Speckrollen kommen, wissen viele Menschen sehr genau“, sagt Traudel Eggenstein. Sie wissen, dass man zum Beispiel Fressorgien mit Schokolade immer dann feiert, wenn man sich langweilt. Sie legen sich Listen an, was man beim nächsten drohenden Essanfall tun

will, um nicht wieder zwanghaft essen zu müssen. Doch das sei zum Abnehmen zu wenig, so Traudel Eggenstein. Man müsse lernen, den Schalter zu günstigeren Essgewohnheiten wirklich umzulegen: „Hinter so mancher Fressorgie stecken Traumata aus der Kindheit oder man isst, weil es einem an Liebe, Anerkennung und Selbstachtung mangelt. Damit diese Traumata heilen, braucht man therapeutische Hilfe, weil man dazu die rein rationale Ebene der Vernunft verlassen und mit dem Unterbewussten arbeiten muss.“

## Sich in ein Quellenbild beamen

„Ein Steinmetzmeister in einer meiner Gruppen war so stark adipös, dass man überlegte, ihm einen Magenballon zu legen. Dies blieb ihm erspart, er nahm in der Zeit der Therapie am Adipositas-Zentrum 60 kg ab. Ein wichtiger Baustein dafür war, dass er lernte, mit Kritik an seiner Arbeit besser umzugehen. Diese begegnete ihm fast jeden Tag. Um mit den Emotionen, die aufgrund von Kritik in ihm aufkamen, fertig zu werden, fuhr er stets zur Tankstelle und kaufte sich große Mengen Süßigkeiten. Diese Süßigkeiten verzehrte er dann auch sofort“, schildert Traudel Eggenstein. „Wir speichern positive und negative Erlebnisse und können diese bewusst und unbewusst im Alltag aktivieren. Mit allen Adipösen entwickle ich daher grundsätzlich ein Quellenbild als Anker für Notsituationen.“

Der Steinmetzmeister wählte als Quellenbild den Strand von Sankt Peter-Ording und nahm sich vor, sich immer dann, wenn er sich aufregte, dorthin zu beamen und sich in einen entspannten



Zu Besuch bei Traudel Eggenstein.  
© Bettina Halbach

Zustand zu bringen. Darüber gelang es ihm, sein emotionales Kompensationsproblem zu lösen. Als der Steinmetzmeister das erste Mal bei Kritik standhaft bleiben konnte, weil er sich in Gedanken nach Sankt Peter-Ording beamte statt zur Tankstelle zu fahren, war das für ihn ein Grund zu großer Freude.“

## Zauberei mit Worten

Für die Essener Therapeutin ist auch Zauberei mit den Worten ein wichtiger Baustein, um alte Essgewohnheiten abzulegen und neue anzunehmen. „Nein“ und „Nicht“ im Zusammenhang mit Nahrungsaufnahme zu denken, sei beispielsweise verkehrt. Wer denke, „Ich esse die Schokolade nicht“, der äße sie garantiert. Das sei genauso, wie man nicht nicht an einen rosaroten Elefanten denken könne: „Statt zu denken ‚Ich esse die Schokolade nicht‘ muss man trainieren, anders zu formulieren, zum Beispiel ‚Ich gönne mir



Die Patienten geben ihr viel zurück, sagt Traudel Eggenstein. © Bettina Halbach

jetzt das Stück Schokolade'. Sich die Schokolade zu verbieten und dann trotzdem schwach zu werden heißt, sich in eine gedankliche Negativspirale zu begeben: Man macht sich selber schlecht, weil man Verbotenes tut von dem man weiß, dass es Pfunde bringt und man isst dann nur noch mehr.“

Wer abnehmen möchte, der müsse willentlich an seinem Inneren arbeiten, das würde dann im Außen sichtbar. Für dieses bewusste Sich-ändern-wollen sei Jochen (80 Jahre) ein wunderbares Beispiel: „Zu Beginn der Therapie litt er am metabolischen Syndrom und konnte nur noch mit Rollator gehen. Er nahm 35 kg ab, sein Blutdruck und der Blutzuckerspiegel besserten sich deutlich und er benötigt statt Rollator nur noch eine Gehhilfe. Jochen unterscheidet jetzt physischen Hunger von emotionalem Hunger und kann damit umgehen, sich besser akzeptieren. Während des gesamten Kurses hörte er sehr genau zu und kaufte sich zu vielem, was ich sagte, zusätzlich Bücher, um alles richtig umzusetzen.“

## Sich selber lieben

Eine Essstörung heilt, wenn die tieferliegenden Ursachen des Problems gelöst sind – die Beschäftigung mit den Regeln der Nahrungsaufnahme hilft dagegen nicht, im Gegenteil: Diäten verschlimmern das Problem leider oft. Eine 35-jährige Teilnehmerin zum Beispiel hatte eine richtige Diätkarriere hinter sich. Sie kannte alles – von den Weight Watchers angefangen bis zur Kohlsuppendiät. Ihr Problem war, dass sie sich selber ablehnte. Ihre Mutter gab ihr bereits als Kind die Botschaft mit auf den Weg: „So, wie Du auch aussiehst!“ und das zog sich durch: Egal, welche Kleidergröße die Teilnehmerin gerade hatte, ob 36 oder 48, ständig haderte sie mit sich selbst. Ihr Weg aus der Diät-Falle des Jojo-Effektes verlief darüber, dass sie lernte, sich auf ihre positiven Eigenschaften zu konzentrieren statt auf ihre Schwächen. Sie lernte, sich selber ernst und wichtig zu nehmen und das auch zu pflegen, sich das Unterbewusstsein bewusst zu machen und die Botschaften nicht mehr mit Essen zu verbinden.

## Positives Feedback

Traudel Eggensteins Fazit zu ihrer Arbeit mit Adipösen: „Das Feedback meiner Patienten berührt mich stets. Zum Beispiel sagen sie mir, dass der größte Schatz, den sie mit nach Hause nehmen der ist, dass sie immer wieder bewusst in einen guten Zustand gehen und sich selber zum Durchhalten der neuen Essgewohnheiten motivieren können und dass sie Achtsamkeit ihrem Körper gegenüber lernten.“ Sie räumt ein: „Alle sagen, sie haben Ängste, wieder in alte Essgewohnheiten zurückzufallen, aber sie haben auch Zuversicht, weil sie mich anrufen können.“ Traudel Eggenstein steht Ernährungsberaterinnen gerne als Ansprechpartnerin für verhaltenstherapeutische Fragen zur Verfügung. Auch, wer sich als Ernährungsberaterin im Bereich Psychotherapie, NLP oder Schamanismus weiterbilden möchte, kann Traudel Eggenstein ansprechen.

Kontakt:  
[www.traudel-eggenstein.de](http://www.traudel-eggenstein.de)  
[info@traudel-eggenstein-nlp.de](mailto:info@traudel-eggenstein-nlp.de)  
 Telefon 0201-572109

Bettina Halbach, Wuppertal

### Drei Fragen an Traudel Eggenstein

- Wie helfe ich einem Patienten, der öfter Essanfälle erleidet?  
 „Raten Sie ihm, sich zum Beispiel mit Hilfe der Zählatmung zu entspannen. Also Einatmen und eins zählen, Ausatmen und zwei zählen usw. bis zehn.“
- Wie helfe ich einem Patienten, sich selber anzunehmen?  
 „Bitten Sie ihn, zukünftig kleine und positive Ereignisse des Tages wahrzunehmen und sich dafür zu loben.“
- Welches Feedback bekommen Sie von Kursteilnehmerinnen?  
 „Da ist zum Beispiel Laura, sie ist 21 Jahre alt und hat 40 Kilo abgenommen. Sie sagte mir, dass sie jetzt gelernt habe, sich selbst zu vertrauen. Sie habe sich neu entdeckt und könne sich jetzt begeistern. Sie sei kein Looser mehr. Oder Jenny (25 Jahre), die 18 Kilo abgenommen hat. Sie sagt, sie habe Offenheit und Vertrauen gelernt und könne sich nun von Sachen trennen und Ordnung halten.“