Wie stoppe ich meinen emotionalen Hunger?

Nach dem Diätwahn ist der emotionale Hunger die zweithäufigste Ursache für Übergewicht. Dem Drang, sich mit Essen vollzustopfen, um damit ein negatives Gefühl zu überdecken oder ein emotionales Loch zu stopfen, sind die meisten Übergewichtigen ausgeliefert. Aber Essen aus Frust, Stress oder Langeweile spendet keinen echten Trost. Auch macht es nicht satt, sondern höchstens dick, und schafft damit weitere ungute Gefühle, die wiederum mit Essen betäubt werden wollen. Doch wie durchbricht man diesen Teufelskreis? Wie lässt sich der emotionale Hunger stoppen?

VON INGEBORG PULT

Echter oder emotionaler Hunger?
Wenn wir verlernt haben, auf die Signale unseres Körpers zu hören, fühlen sich der echte und der emotionale Hunger fast gleich an. Aber es gibt eindeutige Unterscheidungsmerkmale. Der echte Hunger, der sicherstellt, dass der Körper die lebensnotwendige Nahrung erhält, entwickelt sich langsam. Auch kann man ihn im Magen spüren. Zuerst zieht sich der Magen nur leicht zusammen. Später beginnt er immer lauter zu knurren.
Der seelische Hunger dagegen tritt plötzlich auf. Meistens überfällt er uns, wenn wir uns ohnmächtig fühlen, weil wir traurig, einsam, gestresst oder wütend sind, weil wir uns langweilen oder uns belohnen möchten. In solchen Situationen lechzen wir nach Schokolade, Glacé oder Chips.
Der Wunsch danach wird übermächtig. Geben wir ihm nach, fühlen wir uns hinterher vollgestopft und schuldig. Es plagt uns das schlechte Gewissen. Aber satt sind wir nicht geworden.

Die hungernde Seele will gehört und nicht gefüttert werden
Emotionalen Hunger kann man mit Essen nicht stillen. Denn bei emotionalem Hunger ist nicht der Körper, sondern die Seele hungrig. Anstatt im Essen Ersatzbefriedigung zu suchen, ist es besser, den Ursachen des seelischen Hungers auf den Grund zu gehen und diese aufzulösen. Das kommt nicht nur der Figur, sondern auch dem Gemüt zu Gute.

Den emotionalen Hunger beobachten und analysieren
In einem ersten Schritt bietet es sich an, den emotionalen Hunger zu beobachten und zu analysieren. Am besten führt man ein Tagebuch und notiert sich, wann (Datum und Uhrzeit) und bei welcher Gelegenheit (zum Beispiel nach dem Nachtessen vor dem Fernseher) sich der emotionale Hunger aufgrund welcher Gedanken und Gefühle (zum Beispiel Erholungswunsch nach stressigem Tag) und in welcher Form (zum Beispiel Lust auf Süsses) gemeldet hat und wie man darauf reagiert hat (zum Beispiel eine Tafel Schokolade und danach eine Tüte Chips verschlungen, anschliessend Völle- und Schuldgefühle). Bald erkennt man, in welchen typischen Situationen und aufgrund welcher Gedanken und Gefühle man mit welcher Art von emotionalem Hunger reagiert.

Die seelischen Bedürfnisse ernst nehmen
In einem weiteren Schritt geht es darum, seine seelischen Bedürfnisse zu erkennen, ernst zu nehmen und durch sinn- und

Essen, weil die Seele Hunger hat. ZVG

lustvolle Aktivitäten zu befriedigen, die nichts mit Essen zu tun haben.
Im Beispiel des stressbedingten Hungers bietet es sich zum Beispiel an, sich abends nicht vor den Fernseher zu setzen, sondern einen Spaziergang an der frischen Luft zu unternehmen, sich ein warmes Bad oder eine Massage zu gönnen oder ein gutes Buch zu lesen. Sinnvoll wäre es auch, einen Kurs in Meditation, Yoga oder Autogenem Training zu besuchen und sich regelmässig aktiv zu entspannen.

Die verborgenen Ursachen des seelischen Hungers aufspüren und auflösen
Oft reicht das Erkennen der offensichtlichen Gründe für den emotionalen Hunger jedoch nicht aus, um sich vom Essdruck befreien zu können. Denn die belastenden Emotionen, die letztlich zu einem leidvollen Essverhalten und damit zu Übergewicht führen, spielen sich selten nur auf der verstandesmässigen Ebene ab. Der emotionale Hunger hat fast immer emotionale Ursachen, die in den tiefen Ebenen des Unterbewusstseins verborgen liegen. Meist sind diese Ursachen den Betroffenen selbst gar nicht bewusst. Um den emotionalen Hunger erfolgreich stoppen zu können, müssen sie daher erst aufgedeckt und dann aufgelöst werden.
Hierzu ist die Analytische Hypnose in besonderem Masse geeignet. Nur sie ermöglicht einen direkten Zugang zu den tiefen Ebenen des Bewusstseins und damit zu den wahren Ursachen des emotionalen Hungers. Mit ihrer Hilfe können Letztere gezielt aufgespürt und bearbeitet und das daraus resultierende Symptom, der unstillbare Hunger nach Süssigkeiten, Chips & Co., sowie weitere negative Gefühle (zum Beispiel Wut, Einsamkeit) und einschränkende Glaubenssätze (zum Beispiel «Ich bin nicht liebenswert.») aufgelöst werden. Ein zusätzlicher wichtiger Bestandteil der Analytischen Hypnosetherapie ist die Vergebensarbeit. Denn erst durch das Vergeben kann eine vollständige emotionale Befreiung stattfinden. Nachdem die negativen Programmierungen – die negativen Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze – neutralisiert worden sind, werden mittels Suggestionen positive Programmierungen etabliert.

Der emotionale Hunger kann auf diese Weise rasch und effektiv gestoppt werden. Das Erreichen des Wohlfühlgewichts wird dadurch erst möglich.

Die Autorin

Prof. Ingeborg Pult ist Hypnose-Therapeutin NGH. Sie betreibt zusammen mit ihrer Schwester Dr. med. Irmgard Pult in Dietikon das Institut Vital Living. Unter «Hypnose Limmattal» bietet sie folgende Dienstleistungen an: Aufdeckung und Auflösung der emotionalen Ursache von Krankheiten und Problemen, Begleitung auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, Potenzialentwicklung, Finden von Antworten auf existenzielle Fragen.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 17. September.

INSERAT

az nordwestschweiz LIMMATTALER ZEITUNG

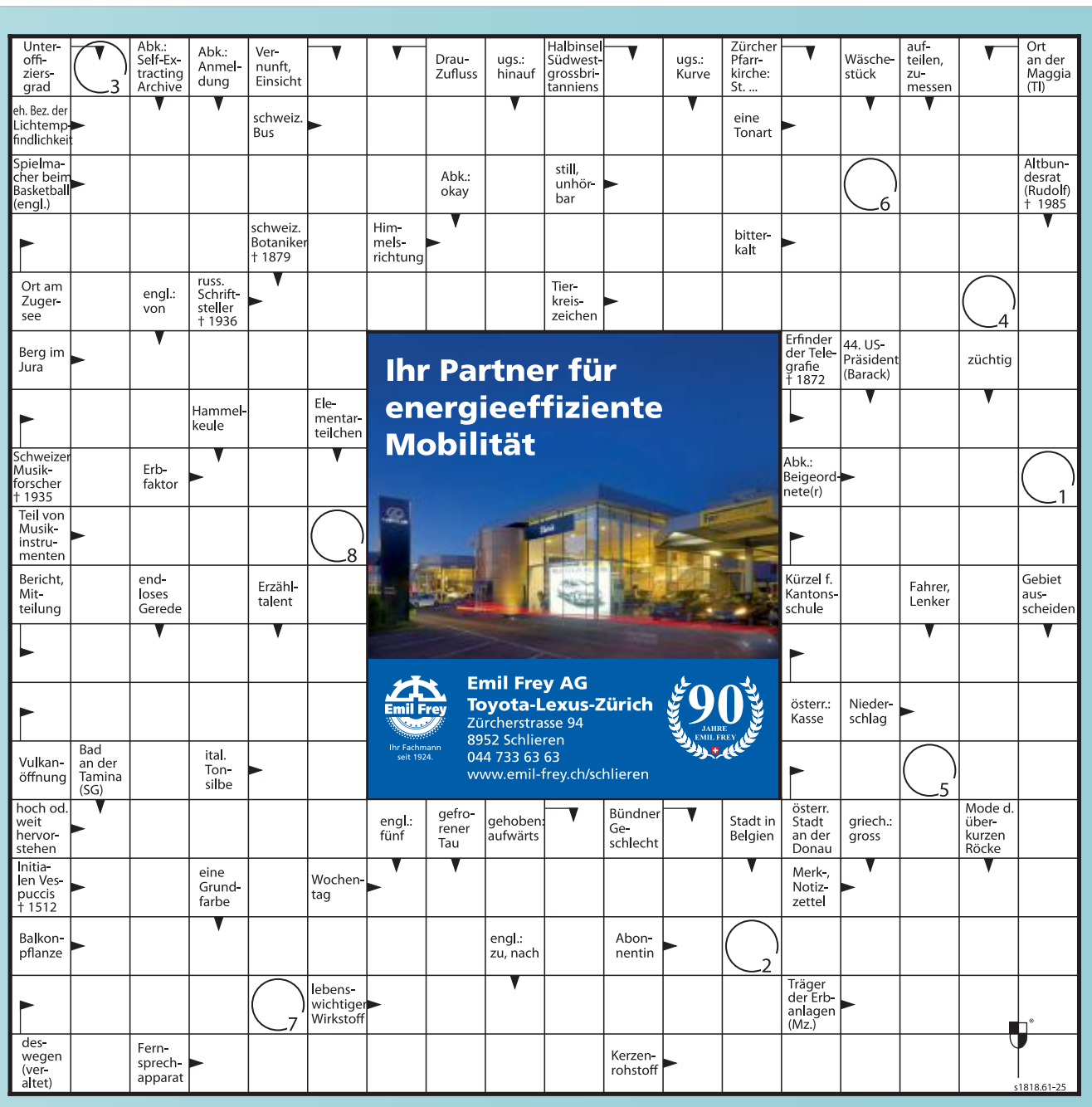
Rätseln Sie mit
und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

Per Telefon
Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

Per SMS
Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr.1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

Per Post
Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.



1	2	3	4	5	6	7	8

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:
OSTALPEN

Emil Frey AG, Lexus-Schlieren
Zürcherstrasse 94, 8952 Schlieren
044 733 63 63, www.emil-frey.ch/schlieren

Gewinnen Sie einen Gutschein vom Maori Pacific Rim Cuisine
im Wert von 30.00 Fr.
Einlösbar im Maori Pacific Rim Cuisine, Bernstrasse 15, Schlieren beim Gaswerk
www.maori.ch

maori PACIFIC RIM CUISINE

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per Telefon, SMS und Postkarte.