

Text Almut Siegert

„Iss, was auf den Teller kommt!“

Warum essen wir, wie wir essen? Oft liegt die Antwort in der Kindheit, in der emotionalen Grundlage unseres späteren Verhaltens: Ob wir die Nahrungsaufnahme mit Genuss oder Kargheit, mit Geselligkeit oder Strenge, mit Scham oder Dankbarkeit verbinden, prägt uns fürs Leben. Fünf Frauen über ihre Ess-Biografie

Protokolle / Almut Siegert

ANNETTE, 42,
MACHT MODE-PR

„Meine Mutter hat jeden meiner Bissen überwacht und kontrolliert!“

Meine Mutter kreiste ständig um das Thema Essen und Kalorien zählen. Sie hat sehr viele Diäten ausprobiert. Mal gab es vor allem seltsame Getreideprodukte aus dem Reformhaus, in der Dr.-Atkins-Phase aßen wir wie wild Fleisch und Eier. Ich habe auch mal zwei Tage lang nur Ananas zu mir genommen. Alles, was in den 80er-Jahren Trend war – bei uns kam es auf den Tisch. Essen war nie einfach nur Essen, sondern immer ein Problem, eine Falle, ein Risiko. Meine Mutter hat quasi jeden meiner Bissen überwacht und kommentiert. Obwohl ich als Erwachsene – unter anderem im Rahmen einer Therapie – viel über das Thema nachgedacht habe, fällt es mir bis heute schwer, Essen als etwas Genussvolles zu empfinden. Es bleibt: der Feind, der in Schach gehalten werden muss! Wenn meine Kinder heute mit einer riesigen Tüte Süßigkeiten von einem Kindergeburtstag nach Hause kommen, erfordert es, zumindest an schlechten Tagen, sehr viel Selbstbeherrschung, ihnen den Kram nicht sofort aus der Hand zu reißen und in den Mülleimer zu schmeißen. Und ja, ich nerve meine Familie, weil ich ein so großes Ding ums Essen mache! Weißmehl statt Vollkorn-Toast? Ich bin dann schlecht gelaunt.

SASKIA, 34,
KUNDENBERATERIN
BEI EINER BANK

„Ich habe mit Nutella gegen das gesunde Essen zu Hause rebelliert“

Immer standen geschnipelte Möhren und Gurken auf dem Abendbrottisch! Und diese vollwertigen Gemüseeintöpfe, die Kartoffelaufläufe mit selbst gezogenen Kräutern. Und es gab nur Wasser und Tee zu trinken, und nie Zitronenlimo wie bei meiner besten Freundin. Als Kind und Jugendliche hat mich „das gute Essen“ bei uns zu Hause so genervt! Während der Ausbildung habe ich es dann richtig krachen lassen: Fast Food fast täglich. Weißmehl-Aufbackbrötchen waren eine Offenbarung. Am besten mit Nutella! Als ich vor fünf Jahren mein erstes Kind bekam, war der Zauber vorbei. Was findet sich heute in der Brotbox meines Sohnes? Vollkorn-Cracker und Möhrenschnitze. Und mit meiner Mutter tausche ich Rezepte aus. Das hätte ich früher nie für möglich gehalten.

FOTO MARTA THISNER

JANA, 25,
SPORTSTUDENTIN

„Ich habe das Mittagessen bei meiner Oma geliebt, weil es so entspannt war“

In der Grundschule ging ich nach dem Unterricht immer direkt zu meiner Oma, die mit dem Mittagessen auf mich wartete. Es gab einfache Dinge wie Kartoffelsuppe, Pfannkuchen oder Frikadellen mit Karotten und Reis, aber es war alles köstlich. Und ich durfte beim Essen Comics lesen. Ich habe diese zwei Stunden bei meiner Oma geliebt. Die Stimmung war, anders als bei uns zu Hause, total entspannt. Das Radio lief, meine Oma werkelt in der Küche, während ich aß. Ich habe ganz intensive Erinnerungen daran, wie ich auf der bequemen Eckbank im Esszimmer sitze, rausgucke und einfach alles gut ist. Bis heute ist der Lunch meine Lieblingsmahlzeit am Tag.

Im Mälzer schwört auf Spaghetti bolognese und die Zitronenrolle, die es zu Hause in Elmshorn gab. Und auf Hühnerfrikassee! Der Berliner Spitzenkoch Daniel Achilles erzählte in „Inside Chefs' Fridges, Europe – Spitzenköche öffnen ihre privaten Kühlschränke“ (Taschen), was seine liebste Leckerei ist: Quarkkeulchen nach einem Rezept seiner Großmutter! Auch für Küchen-Superstars gilt eben: Die Gerichte der Kindheit prägen die Geschmacksvorlieben ein Leben lang. Der Duft und der Geschmack der ersten Lieblingsspeisen können die schönsten Erinnerungen hervorrufen.

Das ist die heitere, very instagrammable Seite unserer Essbiografien! Aber es gibt auch eine komplizierte, anstrengende: Denn in Kindheit und Jugend hat sich in unser Gehirn auch eingegraben, was Essen für unsere Psyche bedeutet: Trost, Beruhigung, Stress, Kontrolle und Macht. Meist ist das eine unbewusste und damit unreflektierte „Wahrheit“, die uns ein Leben lang steuert. Wir essen aus Hunger, klar. Aber auch, wenn wir uns überfordert fühlen oder verärgert sind. Wir lassen unseren Partner durch ein „Ich habe keinen Hunger“ spüren, dass er uns verletzt hat, oder verschaffen uns durch Sonderwünsche beim Essen auch Aufmerksamkeit. Gelernt haben wir diese Bewältigungsstrategien in einer Zeit, in der uns oft keine anderen zur Verfügung standen, in der Kindheit und Jugend. Vielen Menschen sei von klein auf beigebracht worden, sich so zu beruhigen, sagt Susan Albers, klinische Psychologin mit Schwerpunkt Essstörungen am Women's Health Center in Wooster, Ohio.

Unsicherheit, innere Leere, Scham: Sobald wir anfangen, uns unbehaglich zu fühlen, versuchen wir das Gefühl loszuwerden. ▶

KATJA, 49, PROGRAMM-KOORDINATORIN

„Der Impuls, mich mit Essen zu beruhigen, wird mich wohl immer begleiten“

Mein Vater war depressiv, meine Mutter war mit ihrem Job (sie war die Alleinverdienerin), uns Kindern und dem schwierigen Ehemann überfordert. Und ich habe gegessen, gegessen, gegessen. An Nachmittagen habe ich zehn Zwiebacks mit Butter beschmiert, gezuckert und runtergeschlungen. Oder mir im Discounter eine große Packung Fleischsalat gekauft. Bei der schulärztlichen Untersuchung – die Angst vor der Waage dort bereitete mir schon Wochen vorher schlaflose Nächte –, sagte die Ärztin zu mir: „Iss doch mal einen Pflirsich, wenn du Lust auf Süßes hast.“ Was für einen Rat für eine verzweifelte Elfjährige! Bis Ende 30 war mein Essverhalten geprägt von Extremen. Von Diäten, von Kontrolle, ständigem Wiegen und von viel Frust! Erstaunlich spät habe ich von dem Begriff „emotionales Essen“ gehört. Nach und nach ist es mir gelungen, mit schwierigen Gefühlen anders umzugehen. Bewegung und Achtsamkeitsübungen, aber auch die „Innere-Kind-Arbeit“ haben mir geholfen. Den Impuls, mich in stressigen Momenten mit Essen zu beruhigen, kenne ich bis heute. Es ist wie eine chronische Krankheit, die ich im Griff habe, die aber nie mehr weggehen wird. Das Frustessen wird wohl immer ein Teil von mir sein.

SARAH, 31, SOCIAL-MEDIA-MANAGERIN

„Gutes Essen hält uns bis heute als Familie zusammen“

Gutes Essen ist für mich Glück, Heimat, Geborgenheit! Meine Eltern waren und sind passionierte und talentierte Hobbyköche. Wir redeten eigentlich bei jedem Essen über Essen. Über neue Rezepte, seltene Gemüsesorten und die passenden Weine dazu. Ich wusste schon als 14-Jährige, lange vor dem Craftbeer-Trend, dass zu einer Crème brûlée sehr gut süßes belgisches Bier passt. Und Essen hält uns bis heute als Familie zusammen. Meine Eltern sind inzwischen geschieden. Als mein Bruder vor zwei Jahren geheiratet hat, haben sie es sich aber nicht nehmen lassen, gemeinsam das Menü zu entwerfen. Es war köstlich. Und ein wunderbares Geschenk für das Hochzeitspaar.

Das Essen soll den Stress und die unerwünschten Gefühle „wegmachen“, es soll uns trösten, ablenken und helfen, Dinge wegzuschieben oder auch runterzuschlucken, die uns plagen oder unlösbar erscheinen. Und dass eine große Portion Spaghetti mit Käse-Sahne-Soße dann so gut wirkt, ist kein Wunder. Kaum etwas beeinflusst so schnell die Laune wie Essen. „Wohlfühlahrung“, oft reich an Fett und Zucker oder beidem, erhöht die Anzahl der Neurotransmitter im Gehirn, die dazu beitragen, dass wir uns wohlfühlen. Sie ist sättigend, das beruhigt. Die meisten, die das kennen, wurden schon als Kleinkinder darauf konditioniert, Nahrung als Seelenröster zu nutzen, etwa wenn Kekse vom Kummer ablenken sollten. Das wird im Lauf des Lebens zur Routine, ein Verhaltensmuster, das in kritischen Momenten verlässlich funktioniert – kurzfristig. Tatsächlich wird nichts gelöst, im ungünstigen Fall kann sich daraus eine Essstörung entwickeln.

Was man wirklich braucht, ist ein verlässlicher Weg, um diese unangenehmen Gefühle loszuwerden oder zu ertragen“, sagt Albers. Wir brauchen andere Strategien, um starke Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit abfedern zu können. Selbsterkenntnis sei der erste Schritt. „Viele Menschen mit Essproblemen haben große Schwierigkeiten, ihre Gefühle in Worte zu fassen“, sagt Albers. Der britische Psychologe Richard Grannon spricht von „emotional literacy“, die wir bräuchten, um die Beziehung zu uns selbst und zu anderen erwachsen gestalten zu können. Er meint mit „emotionaler Bildung“ die Fähigkeit, unsere Gefühle richtig wahrzunehmen und sie differenziert benennen zu können. Fühle ich mich unwohl, weil ich mich für einen Fehler schäme? Oder bin ich gekränkt, weil ich mich aus der Kollegenrunde ausgeschlossen fühle? Ist das Einsamkeit, die mich bedrückt? Oder Überforderung? Wenn es uns gelingt, die tatsächlichen Auslöser für Stress oder Traurigkeit zu identifizieren, können wir wirksame Strategien entwickeln, mit ihnen konstruktiv umzugehen. Der gedankliche Zwischenstopp „Was genau ist los?“ verhindert im günstigen Fall, dass wir in kindliche Quick-Fix-Automatismen verfallen und schnell mal etwas futtern. Das Innehalten ermöglicht, darüber nachzudenken, welche Alternativen es gibt. Sofort umsetzbar: durchatmen, auf etwas Druck ausüben (Luftposterfolie! Warum nicht?), schreiben, das Lieblingslied auf YouTube hören... Das kann ein Anfang sein, um das früh erlernte Verhalten Schritt für Schritt zu ändern.

Genaueres Hinfühlen wird auch in anderer Hinsicht belohnt: Besondere Vorlieben oder ein großer Widerwille gegen bestimmte Lebensmittel oder Gerichte aus der Vergangenheit können gute Helfer sein, einen besseren Zugang zu seiner (emotionalen) Lebensgeschichte zu finden. Woher kommt der Ekel, woher die große Lust auf eine Speise? Wer war ich damals? Wie habe ich mich gefühlt? Was war damals in unserer Familie los? Und: Was macht all das mit mir und meinem Leben heute? Dann werden Lösungen sichtbar! 