

# Fasten und Selbstmitgefühl

Ein teurer Restaurantbesuch zur Feier eines bedeutenden Ereignisses oder eine Packung Pralinen aufgrund von Liebeskummer: Emotionales Essen, also die Tendenz, das eigene Essverhalten infolge von Emotionen zu verändern, ist in der Alltagspsychologie altbekannt. Bei manchen Menschen kann dies allerdings zu problematischem Essverhalten und Essanfällen führen, vor allem, wenn durch das Überessen negative Emotionen vermieden oder unterdrückt werden. Zudem kann emotionales Essen eine Gewichtszunahme verursachen und so zu steigenden Übergewichtszahlen und damit verbundenen Gesundheitsproblemen beitragen.

Dies kann dazu veranlassen, eine Diät zu beginnen. Traditionelle Diäten berücksichtigen allerdings häufig nicht, welche Rolle das Essen beim Umgang mit Emotionen spielt. Stattdessen liegt der Fokus auf dem Erreichen eines Kaloriendefizits, was jedoch häufig zum Scheitern verurteilt ist. Des Weiteren gehen Gewichtsprobleme oft mit Körperunzufriedenheit, Scham und Selbstkritik einher. Hier kann es helfen, eine selbstmitfühlende Perspektive in Bezug auf das eigene Essverhalten zu entwickeln. Selbstmitgefühl bedeutet, mit liebevollem Verständnis auf die eigenen Unsicherheiten oder Misserfolge zu reagieren und möglichst empathisch und einfühlsam auf diese Empfindungen einzugehen. Auch beim Essverhalten kann es förderlich sein, verständnisvoll mit sich umzugehen. In Kombination mit achtsamem Genuss beim Essen kann es gelingen, auf lange Sicht gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln.

In verschiedenen Studien konnten wir die positiven Effekte dieses Ansatzes zeigen: Zuerst untersuchten wir achtsames Essen in Kombination mit langem Kauen. Über zwei Monate hinweg erhielten Teilnehmer eine Intervention, um intuitiver auf Hunger- und Sättigungsgefühl reagieren zu können. Tatsächlich konnte in der Interventionsgruppe (verglichen zur Warteliste) eine Reduktion von emotionalem Essen und Gewicht gezeigt werden (Schnepper, Richard & Blechert, 2019). In einer weiteren Studie untersuchten wir Selbstmitgefühl als spezifische Komponente von Achtsamkeit. In einem Zeitraum von zwei Wochen bekamen Teilnehmer über ihr Smartphone tägliche Meditationen und Schreibaufgaben, die das Selbstmitgefühl, vor allem in Bezug auf das eigene Essverhalten steigern sollten. Vor und nach der Intervention wurden Fragebögen ausgefüllt, außerdem wurden während der Intervention an jedem Abend einige Fragen am Smartphone beantwortet. Die Studie stand vor dem Hintergrund eines allgemeinen Anstieges von Stress, Langeweile und Sorgen während der ersten COVID-19-Welle und den damit verbundenen Einschränkungen in Deutschland und Österreich. Wir konnten zeigen, dass Selbstmitgefühl in der Interventionsgruppe stieg, während Stress, emotionales Essen und Gewicht reduziert wurden (Schnepper, Reichenberger & Blechert, 2020). Daten, die während der Intervention täglich erhoben wurden, zeigen, dass Teilnehmer der Wartelistengruppe an Tagen, an denen die Auswirkungen des Lockdowns besonders spürbar waren, vermehrt von Langeweile berichteten. Dieser Effekt war in der Interventionsgruppe weniger stark ausgeprägt. Die Teilnehmer der Wartelistengruppe beobachteten an diesen Tagen zudem mehr emotionales Essen aufgrund von Einsamkeit. In der Interventionsgruppe wurde hingegen ein selbstmitfühlender Essstil wahrgenommen, der als Schutzfaktor gegenüber Essen aus Einsamkeit agierte (Schnepper, Reichenberger, Arend, & Blechert, eingereicht). Diese Studie lässt Rückschlüsse zu, dass ein ausgeprägtes Selbstmitgefühl mit verbessertem Essverhalten und Gewichtsverlust zusammenhängt. Dies weist auf die schützende Rolle von Selbstmitgefühl hin in der herausfordernden Zeit der Pandemie, die als Verstärker von vorhandenen Tendenzen zu emotionalem Essen gesehen werden kann. In Kombinationen mit einem Fokus auf besseren Umgang mit negativen Emotionen könnte Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Menschen mit Essstörungen oder Gewichtsproblemen helfen, Alternativen zu potenziell schädlichem Essverhalten zu finden.

Alle aktuellen Studien finden sich auf: [www.essforschung.at](http://www.essforschung.at)

**Univ.-Prof. Dr. Jens Blechert**



**Neue Broschüre  
„Alles Gute für  
mein Bauchgefühl“  
jetzt bei uns  
anfordern!**

Die 32-seitige Broschüre  
„Alles Gute für mein  
Bauchgefühl“ gewährt  
Einblicke in das wohl am  
meisten unterschätzte  
menschliche Organ:  
den Darm.

✓ Bestellen Sie unter  
[info@yakult.at](mailto:info@yakult.at) ein kosten-  
loses Darmgesundheitspaket  
bestehend aus

- Broschüre „Alles Gute  
für mein Bauchgefühl“  
*Bitte geben Sie uns die gewünschte  
Anzahl an Exemplaren bekannt  
(max. 30 Stück)*
- I Fachbroschüre
- I Bristol Stuhlformenskala

**Alles Gute für mein  
Bauchgefühl**

 **DARM  
GESUNDHEIT**

**Yakult**

Anzeige