



Leseprobe

Allen Carr, John Dicey

Endlich Schluss mit Frustessen!

Der einfache Weg zu einem Leben ohne Heißhungerattacken und Gewichtsproblemen

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Eine Tafel Schokolade ist schnell verputzt, wenn beruflicher und privater Stress an den Nerven zehren. Und während sich abends auf der Couch Einsamkeit breitmacht, wird aus der wohlverdienten Handvoll Chips nebenbei eine ganze Tüte. Emotionales Essen nennt man das Phänomen, wenn wir ohne echten Hunger über die Stränge schlagen, um negative Gefühle wie Stress, Langeweile oder Trauer abzudämpfen. Nach derlei Essanfällen empfinden wir Reue, denn Frustessen ist ungesund und führt zu Gewichtsproblemen. Mit Allen Carrs berühmter Easyway-Methode gelingt es mühelos, mit Heißhungerattacken langfristig Schluss zu machen und zu einem entspannten, gesunden Essverhalten zu finden.

Autoren

Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen von Menschen von Süchten befreit, darunter Nikotin, Alkohol und schlechter Ernährung.

John Dacey ist der dienstälteste Suchttherapeut und internationale Direktor des Allen-Carr's-Easyway-Institut.

Außerdem von Allen Carr im Programm

Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel (16964)

Endlich Nichtraucher! für Frauen (16542)

Endlich Nichtraucher! für Eltern (13893, nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)

Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675;
nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! der Erfolgsplan (17633)

Endlich Wunschgewicht! (17380)

Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)

Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)

Endlich ohne Alkohol! (17391)

Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634)

Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)

Endlich ohne Zucker! (17711)

Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)

Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)

Endlich handyfrei (17886)

Allen Carr
John Dickey

Endlich Schluss mit Frustessen!

Der einfache Weg zu einem Leben
ohne Heißhungerattacken und Gewichtsproblemen

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Für alle Menschen, die sich vom emotionalen Essen
befreit haben und persönlich bestätigen können,
dass die Easyway-Methode funktioniert. Ohne sie wäre
dieses Buch nicht möglich gewesen.

Vielen Dank auch an Tim Glynne-Jones
für redaktionelle Ergänzungen.

Inhalt

Vorwort	13
Einführung	15
1. Der Schlüssel	25
Ein kühnes Versprechen	26
Das Wort mit »S«	27
Die einfache Wahrheit	32
Wir müssen reden	35
Eine Methode, die wirklich funktioniert	36
Das kann dieses Buch leisten	38
Die Anweisungen	40
2. Eine Welt voller Verlockungen	41
Unsere Hassliebe zu Nahrungsmitteln	43
Die Vorteile von Junkfood	46
Die Illusion von Genuss	50
Wie kann ich mit dem Essen aufhören?	52
3. Deshalb lesen Sie dieses Buch	55
Gehirnwäsche	62
Der »Beweis« des Scheiterns	64
Den Mut verlieren	65
Was bin ich ohne mein Essen?	68

Verleugnen	70
Der einfache Weg	77
4. Erste Schritte Richtung Freiheit	81
So funktioniert Easyway	82
Gesund und genussvoll essen	86
Frei werden und bleiben	87
Produktprofil	92
5. Die Falle	95
Gute Absichten	103
Alles nur vorgetäuscht	106
Die Denkweise ändern	109
Die Leere füllen.	112
Genial, aber simpel	114
Was hält Sie zurück?	120
6. Auf den Trick hereinfliegen	123
Intellekt gegen Instinkt	124
So erkennt man die Wahrheit	127
Es macht mich glücklich	130
Ich habe es im Griff	133
So bin ich nun mal	134
7. Angst	137
Projizierte Ängste	138
Angst vor dem Scheitern	140
Angst vor dem Erfolg	143
Das Tauziehen gewinnen	145
Alle Zweifel beseitigen	147

8. Willenskraft	151
Die falsche Methode	152
Wie willensschwach sind Sie?	154
Ein endloser Kampf	155
Ganz leicht ans Ziel	161
Andere ehemals Süchtige	163
9. Die Theorie von der Suchtanfälligkeit	167
Lediglich ein Mythos	170
Wieso gerade ich?	174
Von Geburt an schwach	175
Eine statistische Tatsache	176
10. Süchtig werden	179
Der Anfang der Gehirnwäsche	180
Verbotene Früchte	181
Deshalb machen wir weiter	183
Zwei Monster	185
Sich den Ängsten stellen	189
Nicht nachgeben	191
11. Bewusst essen	193
Auftanken	196
Exzessives Essen	197
Austern als Beweis	199
Eine wohlüberlegte Entscheidung	202
12. Hunger	205
Der Zusammenhang zwischen Hunger und Geschmack	206
So lesen Sie die natürliche Kraftstoffanzeige	209
Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören	211

Echter und falscher Hunger	215
Easyway ist keine Diät	216
13. Ihre Lieblingsnahrung	219
Die unglaubliche Maschine	221
Auf den Geschmack achten	224
Die Würze des Lebens	227
Die Junkfood-Toleranz	231
14. Hartnäckige Fragen	237
Wissen statt Ungewissheit	239
Werde ich schöne Zeiten genießen können?	243
Werde ich schlechte Zeiten ertragen können?	245
Der Augenblick der Offenbarung	247
15. Sie sind nicht allein	249
Heimlich essen	250
Männer und Frauen	251
Hin und wieder	253
Reduzieren und Ersatzstoffe	256
16. Entzug	259
Die Panik	260
Den Entzug genießen	263
Wann kann ich mich entspannen?	265
17. Die Kontrolle übernehmen	267
Die Entscheidung liegt bei Ihnen	270
Gut aufpassen	272
Das große Monster töten	273
Die richtige Einstellung	276
Die gute Nachricht verbreiten	278

18. Das letzte Festmahl	281
Der richtige Zeitpunkt	285
Das letzte Festmahl	289
Sofortige Gewissheit	294
19. Das Leben ohne emotionales Essen genießen ...	297
Schlechte Zeiten	299
Starten Sie ins Leben	301
20. Nützliche Gedächtnisstützen	303
Register	308
Werden Sie Teil der Allen-Carr-Community	312
Unterstützen Sie uns!	312
Die Allen-Carr's-Easyway-Zentren	314

Vorwort

Allen Carr war über 30 Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien. Statt 60 bis 100 Zigaretten pro Tag rauchte er dann keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucherinnen und Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchstopp, und sein Netzwerk von Zentren umspannt heute den ganzen Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher*, hat sich mehr als 14 Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in über 40 Sprachen übersetzt. In Allen-Carr's-Easyway-Zentren haben Hunderttausende erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Wer dort nicht mühe-los von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der unvergleichlichen Easyway-Methode von Allen Carr lassen sich diverse Probleme wie Übergewicht, Alko-

VORWORT

holismus, Überschuldung, Zuckersucht und noch vieles mehr besiegen.

Weitere Informationen über die Easyway-Methode von Allen Carr finden Sie unter **www.allen-carr.de**

Einführung

Von John Dickey, weltweiter Geschäftsführer und leitender Therapeut, Allen Carr's Easyway

- Belohnen Sie sich regelmäßig mit Essen?
- Essen Sie, um sich zu trösten oder sicher zu fühlen? Oder beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme, weil Ihnen das ein Gefühl von Kontrolle gibt?
- Essen Sie mehr, wenn Sie gestresst oder traurig sind?
- Essen Sie auch dann noch weiter, wenn Sie eigentlich satt sind?
- Verzichten Sie manchmal oder häufig ganz aufs Essen?
- Erleben Sie oft oder gelegentlich regelrechte Essattacken?
- Wünschen Sie sich manchmal, Sie könnten dem Drang zu essen widerstehen? Oder können Sie sich kaum zum Essen überwinden?
- Haben Sie schon einmal Nahrung gezielt von sich gegeben (z. B. durch absichtlich herbeigeführtes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, Diuretika oder Klistiere), oder es in Betracht gezogen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihrem Essverhalten hilflos ausgeliefert sind?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, deutet das darauf hin, dass Ihr Umgang mit Essen für Sie belastend ist und Stress verursacht. Ihr Appetit und Ihre Verdauung werden durch negative Gefühle in ihrer Funktion beeinträchtigt und verzerrt.

Allerdings hat dieses Buch nicht die Absicht, Sie in eine bestimmte medizinische oder psychologische Schublade zu stecken. Alle genannten Symptome können auf unterschiedliche diagnostizierbare Störungen hindeuten.

Das Spektrum erstreckt sich von »emotionalem Essen« (häufig als »emotionales Überessen« bezeichnet) bis hin zu weitaus besorgniserregenderen Störungen wie Binge-Eating, Bulimie, Magersucht oder »atypische Ernährungs- oder Essstörungen«, auch bekannt als OSFED (Other Specified Feeding or Eating Disorder).

Dabei handelt es sich um ernstzunehmende psychische Erkrankungen, die jeden Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder Hintergrund treffen können. Wenn Sie den Eindruck haben oder fürchten, an einer solchen schweren Form zu leiden, ist es ganz wichtig, dass Sie ärztlichen Rat einholen. Sprechen Sie Ihre Sorgen unbedingt offen an, auch wenn Ihnen das verständlicherweise unangenehm sein könnte.

Falls Sie noch nicht so weit sind, können Sie sich in einem ersten Schritt anonym an eine der vielen hervorragenden gemeinnützigen Einrichtungen und Hilfsorganisationen wenden. Dort wird man Ihnen wohlwollend, mitfühlend, verständnisvoll, vorurteilsfrei und kompetent zuhören. Oft ist es bereits von unschätzbarem Wert, wenn man sich einem anderen Menschen anvertrauen kann.

Dieses Buch maßt sich keinesfalls an, bei Problemen wie Binge-Eating, Bulimie oder Magersucht die Hilfe und Unterstützung durch medizinische Fachkräfte ersetzen zu können. Allerdings ist es durchaus in der Lage, Ihnen die Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme und Ihren Gefühlen zu verdeutlichen.

Ganz gleich, in welcher Lage Sie sich befinden, der Inhalt dieser Seiten wird in keiner Weise zu Ihrem Schaden oder Nachteil sein, kann Ihnen jedoch dabei helfen, die Tür zum Gefängnis des emotionalen Essens aufzustoßen.

Der Definition nach bedeutet emotionales Essen, dass man nicht aus Hunger isst, sondern um negative Gefühle abzustellen. So entsteht eine komplexe, unglückliche Beziehung zu Nahrungsmitteln, eine Neigung zum übermäßigen Essen und zur Gewichtszunahme, der die Betroffenen hilflos ausgeliefert sind, sodass sie sich dafür verachten. Vielleicht haben Sie schon einmal vergeblich versucht, Ihr Essverhalten mit Diäten oder Verzicht in den Griff zu bekommen. Um Erfolg zu haben, brauchen Sie jedoch eine Methode, die Ihnen deutlich macht, dass emotionales Essen keine körperlichen, sondern zahlreiche psychologische Ursachen hat, und Ihnen zeigt, wie man diese behebt.

»WIE UM ALLES IN DER WELT SOLL MIR EINE
NICHTRAUCHER-METHODE HELFEN?«

Das ist eine gute Frage. Vor rund 20 Jahren hatte ich ein großes Problem. Ich war süchtig nach Zigaretten. Nicht

nur das, ich rauchte 80 Stück am Tag und hatte jegliche Hoffnung aufgegeben, jemals damit aufhören zu können. Ich ahnte nicht, dass die Ursache für mein Leid fast ausschließlich psychologischer Natur war – genau wie die Lösung. Ich rauchte nicht gerne, war aber überzeugt davon, das sei nun mal mein Schicksal, und nichts konnte mich vom Gegenteil überzeugen.

Allerdings hatte ich Glück, denn meine Frau gab sich nicht so leicht geschlagen. Ich ließ mich von ihr dazu überreden, das Allen-Carr-Zentrum in London aufzusuchen, während sie mir im Gegenzug versprach, mich mindestens zwölf Monate lang in Ruhe weiterrauchen zu lassen, wenn ich nach dem Besuch immer noch überzeugter Raucher wäre.

Nach meinem ersten Seminar war ich mir jedoch ganz sicher, dass ich niemals wieder rauchen würde. Das überraschte niemanden mehr als mich selbst – höchstens vielleicht meine Frau.

Wenn ich aufgeschlossener gewesen wäre, hätte mich der Erfolg allerdings nicht so erstaunt. Schließlich hatte Allen damals mit seinen Zentren und Büchern bereits Millionen von Menschen zum Aufhören verholfen. Alles sprach für die Easyway-Methode, doch als Kettenraucher, dessen gesamte Existenz sich nur um »die nächste Zigarette« drehte, konnte ich das nicht erkennen.

Im Nachhinein muss ich zugeben, dass ein Teil von mir die Wahrheit nicht sehen wollte. Erst die persönliche Erfahrung, die mein Leben veränderte, konnte mich überzeugen. Damals ahnte ich nicht, dass Allens unvergleichliche Methode mich zwei Jahrzehnte später auch vor

Typ-2-Diabetes retten würde, indem sie mich von meiner lebenslangen Sucht nach »schlechten Kohlenhydraten« befreite.

DIE EASYWAY-METHODE VON ALLEN CARR
VERÄNDERT DAS GANZE LEBEN.

Allen selbst hat über 30 Jahre lang 60 bis 100 Zigaretten pro Tag geraucht. Mit Ausnahme von Akupunktur hatte er alle üblichen und unüblichen Aufhormethoden ausprobiert, doch stets ohne Erfolg. Deshalb kam er irgendwann genau wie ich zu der Überzeugung »einmal Raucher – immer Raucher«, gab sämtliche Bemühungen auf und machte sich auf einen vorzeitigen Tod gefasst. Dann jedoch entdeckte er etwas, das ihn dazu veranlasste, es noch einmal zu versuchen.

Allen beschrieb das so: »Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt 100 Zigaretten keine einzige mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Ganz im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, war mir klar, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Das war für Allen eine Offenbarung, und er erkannte sofort, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der sich jeder Mensch von der Nikotinsucht befreien kann, und zwar:

- ganz leicht, sofort und mühelos,
- ohne Willenskraft, Hilfsmittel, Ersatzstoffe oder Tricks,
- ohne Niedergeschlagenheit oder Entzugssymptome,
- ohne Gewichtszunahme.

Nachdem sich seine Methode auch bei den Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Menschen beim Aufhören helfen zu können. Seine Methode, die er »EASYWAY« nannte, war so erfolgreich, dass Allen-Carr's-Easyway-Zentren mittlerweile in über 150 Städten in 50 Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als 40 Sprachen übersetzt; jedes Jahr kommen neue hinzu.

Allen wurde schnell klar, dass seine Methode nicht nur bei Nikotinsucht, sondern bei jeder Droge oder Verhaltensstörung Erfolg versprach. Mittlerweile haben damit zig Millionen Menschen ihre Sucht nach Zigaretten, Alkohol, illegalen Drogen, Zucker und digitaler Technik überwunden. Andere konnten sich von übermäßigem Essen, Glücksspiel, Verschwendungssucht oder Flugangst befreien.

Ich war von Allen und seiner unglaublichen Methode so begeistert, dass ich ihn und Robin Hayley (mittlerweile der Vorsitzende von Allen Carr's Easyway) inständig bat, sie in ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen.

Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie davon zu überzeugen. Dass ich von Allen und Robin ler-

nen durfte, hat mein Leben unendlich bereichert, und ich schätze mich glücklich, dass Allen nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde.

In den letzten 20 Jahren habe ich persönlich in Allens erstem Zentrum in London mehr als 30 000 Nikotinsüchtige behandelt und leite nun das Team, das die Easyway-Methode von Berlin bis Bogota, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago anbietet. Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Zentren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher, in Online-Programmen, auf Video-on-Demand sowie vielen weiteren Wegen – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

Hinter diesem phänomenalen Erfolg steckt eine einfache Wahrheit – eine Wahrheit, die Allen zufällig entdeckt und an viele Millionen Menschen wie mich weitergegeben hat. Wir alle haben etwas gemeinsam: Keiner von uns hat damit gerechnet, eine derartige Veränderung zu erleben. Wir alle waren skeptisch, glaubten alle den gleichen Illusionen.

Die Wahrheit über Zwangshandlungen wie Rauchen und emotionales Essen wird durch eine sorgfältig orchestrierte Kampagne mit Vertuschungsmanövern und falschen Behauptungen verheimlicht. Wir leben in einer Welt, in der Unwahrheiten jeder Art regieren. Von allen Seiten werden wir durch Organisationen und Personen manipuliert, die uns angeblich helfen wollen, während sie es in Wirklichkeit auf unser Geld abgesehen haben. Die Werbebranche bombardiert uns unablässig mit ihren Botschaften.

Man lockt uns in die Falle und verleitet uns zu Verhaltensweisen, die uns schaden, indem man uns vorgaukelt, diese bedeuteten »Spaß«, »Individualität« und »Entscheidungsfreiheit«. Deshalb verspüren manche Menschen, die eine Sucht oder ein unerwünschtes Verhalten mit Willenskraft abgestellt haben, immer noch das Verlangen danach, manchmal für den Rest ihres Lebens. Sie werden die Überzeugung nicht los, dass sie ein Opfer bringen, etwas »aufgeben«, das ihnen Genuss oder Trost verschafft oder bewirkt, dass sie unterhaltsamer und geselliger sind.

Um sich aus der Falle des emotionalen Essens zu befreien und dauerhaft von den damit verbundenen Problemen verschont zu bleiben, müssen Sie eine einfache Wahrheit erkennen und auf Ihre eigene Situation übertragen.

Dieses Buch wird Ihnen die Wahrheit offenbaren. Dabei handelt es sich nicht um eine Diät. Sie werden hier keine Vorwürfe finden, nicht unter Druck gesetzt und nicht eingeschüchtert werden. Solche Techniken machen das Aufhören sogar noch schwieriger, wie Sie bald erfahren werden. Stattdessen wird Ihnen eine übersichtliche, leicht umsetzbare Methode vorgestellt, mit der Sie Ihr Problem rasch, mühelos und dauerhaft überwinden können. An diesem Buch haben etliche Menschen aus aller Welt mitgewirkt, die früher ebenfalls vom emotionalen Essen betroffen waren und persönlich bestätigen können, dass die Easyway-Methode von Allen Carr tatsächlich funktioniert.

Ich bin persönlich dafür zuständig, dass unsere Bücher

der ursprünglichen Methode von Allen Carr treu bleiben. Man hat mir nahegelegt, als Verfasser der Bücher aufzutreten, die wir seit Allens Tod veröffentlicht haben, doch das halte ich für falsch.

Jedes neue Buch richtet sich nämlich strikt nach Allen Carrs brillanter Easyway-Methode. Für unsere neuen Bücher wurde lediglich das Format ein wenig geändert und aktualisiert, damit sie auf dem neuesten Stand sind und unserer modernen Leserschaft bestmöglich helfen. In unseren Büchern findet sich kein einziges Wort, das Allen nicht selbst geschrieben hat oder nicht so schreiben würde, wenn er heute noch unter uns weilte. Alle Aktualisierungen, Anekdoten und Analogien, die nicht von ihm selbst stammen, sondern von mir auf den neuesten Stand gebracht oder hinzugefügt wurden, sind deshalb genau in Allens Stil abgefasst, damit sie den ursprünglichen Text und die ursprüngliche Methode nahtlos ergänzen.

Ich betrachte es als große Ehre, dass ich zu Allens Lebzeiten eng mit ihm an den Easyway-Büchern arbeiten durfte und erfahren konnte, wie sich die Methode anwenden, weiterentwickeln und ausgestalten lässt. Nur zu gerne habe ich die Verantwortung für die Fortsetzung dieser lebenswichtigen Mission übernommen, die mir Allen selbst anvertraut hat. Diese Verantwortung habe ich voller Demut auf mich genommen, und sie ist mir äußerst wichtig.

Allen Carr hat mich nicht nur von meiner Nikotinsucht erlöst, die mich sonst schon längst getötet hätte, sondern von ihm habe ich auch gelernt, welche psychologischen Abläufe für diese Problematik verantwortlich

sind und wie sie mit der Easyway-Methode leicht, mühelos und ohne Willenskraft abgestellt werden können.

Obwohl ich schon fast 20 Jahre lang an Allens Büchern arbeite, gebe ich Lob und Anerkennung nach wie vor nur zu gerne an den großen Mann selbst weiter: Sie gebühren ausschließlich Allen Carr.

Die Methode ist so simpel, so klar, so flexibel und so effektiv wie nie zuvor, sodass wir sie nicht nur auf das Rauchen, sondern auf eine ganze Reihe von Süchten und Problemen anwenden können. Ob übermäßiges Essen oder Alkoholismus, Glücksspiel oder Verschwendungssucht, Flugangst, Achtsamkeit oder gar »harte Drogen« – Easyway bietet allen, die Hilfe benötigen, eine einfache, nachvollziehbare, unverblünte Anleitung.

Ich durfte selbst erleben, dass sich das Leben entscheidend verändert, wenn man diese Methode befolgt. Deshalb möchte ich Sie jetzt in die allerbesten Hände geben – die Hände von Allen Carr und seiner Easyway-Methode.

John Dicey

*Weltweiter Geschäftsführer und leitender Therapeut,
Allen Carr's Easyway*

I. Der Schlüssel

In diesem Kapitel

- Ein kühnes Versprechen
 - Das Wort mit »S«
 - Die einfache Wahrheit
 - Wir müssen reden
 - Eine Methode, die wirklich funktioniert
 - Das kann dieses Buch leisten
 - Die Anweisungen
-

Ist Essen für Sie kein Genuss mehr? Haben Sie das Gefühl, Ihrem Essverhalten ausgeliefert zu sein? Können Sie den Verlockungen von Junkfood auch dann nicht widerstehen, wenn Sie gar keinen Hunger haben? Dann ist es höchste Zeit, dass Sie sich aus dem elenden Gefängnis des emotionalen Essens befreien – den Schlüssel dazu halten Sie zum Glück bereits in der Hand.

Emotionales Essen ist eine Störung, bei der die Betroffenen versuchen, mit ihrem Essverhalten unangenehme Gefühle wie Sorgen, Stress, Einsamkeit und Langeweile abzustellen. Fast jeder Mensch kennt den Drang, sich mit Nahrung zu »trösten«, wenn man sich schlecht fühlt, sich langweilt oder unter Druck steht, doch in manchen

Fällen dominiert dieser Drang das gesamte Leben und löst einen zerstörerischen Kreislauf aus, in dem Essen zu Schuldgefühlen, schlechter Stimmung und letztendlich weiterem Essen führt.

EIN KÜHNES VERSPRECHEN

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die merken, dass sie in diesem Teufelskreis gefangen sind. Es ist jedoch kein Diätatgeber. Diäten führen nicht zum Erfolg, denn sie konzentrieren sich zu sehr auf die körperlichen Aspekte und lassen außer Acht, was sich im Kopf abspielt. Diäten sind anstrengend, und selbst wenn man sein Ziel erreicht, mehren sich die Pfunde sofort wieder, sobald man nicht mehr Diät hält.

Dieses Buch befasst sich mit den psychologischen Abläufen, die zu emotionalem Essen führen. Es wird Ihnen verdeutlichen, was aus welchem Grund in Ihrem Kopf vor sich geht, und anschließend dabei helfen, Ihre Einstellung so zu verändern, dass Sie kein Bedürfnis mehr nach Trostessen haben.

Anders als bei einer Diät müssen Sie keinerlei Opfer bringen. Sie müssen nicht sämtliche Willenskraft aufbringen, um einem Gefühl von Verzicht standzuhalten. Sie werden feststellen, dass keine Gefahr droht, erneut in die Falle zu geraten, wenn Sie Ihre Probleme mit dem emotionalen Essen überwunden haben.

Vielleicht erscheint Ihnen dieses Versprechen zu schön, um wahr zu sein. Die gängige Meinung besagt,

dass Probleme wie emotionales Essen sehr komplex sind und man ungeheure Willenskraft benötigt, um sie zu überwinden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass diese gängige Meinung falsch ist. Nicht nur das – sie ist sogar kontraproduktiv.

Die Wahrheit lautet, dass Sie emotionales Essen ohne Qualen oder Opfer abstellen können, unabhängig von Ihrer Persönlichkeit oder Ihrer individuellen Lebenslage. Sie müssen lediglich aufgeschlossen sein.

Wenn Sie das skeptisch sehen, stellen Sie sich bitte eine Frage: Hat die gängige Meinung Ihnen bislang weitergeholfen? Wenn dem so wäre, würden Sie dieses Buch nicht lesen.

DAS WORT MIT »S«

Emotionales Essen ist deshalb so komplex, weil es nichts mit echtem Hunger zu tun hat. Wer aus emotionalen Gründen isst, verspürt nicht den Drang, nährstoffreiche Nahrung wie Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, sondern verlangt nach Lebensmitteln, die auf die Schnelle das liefern, was wir als »Genuss« oder »Trost« wahrnehmen: reichlich Zucker, stärkehaltige Kohlenhydrate und Salzige. Solche Lebensmittel haben nur geringen oder gar keinen Nährwert und machen zu allem Überfluss sehr schnell süchtig. Deshalb kann man sie getrost als »Junkfood« bezeichnen. Dass wir darauf Appetit verspüren, hat nichts mit echtem Genuss oder Trost zu tun, sondern liegt einzig und allein an der Sucht.

1. DER SCHLÜSSEL

In diesem Buch verwende ich den Begriff »Junkfood« oder »Junk« für sämtliche nährstoffarmen, süchtig machenden Nahrungsmittel, nach denen man beim emotionalen Essen greift, zum Beispiel Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Schokolade, Chips, Brot und Fastfood. Diese Nahrungsmittel sind Junkfood, weil sie den Magen füllen, ohne Ihrem Körper die benötigten Nährstoffe zu liefern. Das Verlangen danach nimmt auch dann kein Ende, wenn Ihr Magen bereits voll ist – wieso das so ist, werde ich später erläutern. Wer das durchschaut, erlebt oft eine richtiggehende Offenbarung, denn so lässt sich erklären, wieso man von diesen Lebensmitteln regelmäßig zu viel isst.

Wir neigen dazu, unser Verlangen nach diesem »Comfort Food« auf die leichte Schulter zu nehmen, indem wir leichthin behaupten, wir seien süchtig danach.

»Ich bin eben Schokololiker.«

»Ich bin süchtig nach Kohlenhydraten.«

»Zucker ist meine Sucht.«

Dass emotionales Essen tatsächlich eine Sucht ist, kommt dagegen niemandem in den Sinn. Eine Sucht liegt immer dann vor, wenn ein Teil des Gehirns, den man gemeinhin als »Belohnungspfade« bezeichnet, betroffen ist.

Über die Belohnungspfade werden angenehme Gefühle ausgelöst, wenn wir etwas tun, das gesund oder gut für uns ist, was wiederum dazu führt, dass wir dieses Verhalten wiederholen.

Drogen wie Heroin und Nikotin kapern jedoch die Belohnungspfade und beeinträchtigen ihre Funktion, so dass wir nicht zwischen echtem und vermeintlichem Genuss unterscheiden können.

Auf vermeintlichen Genuss folgt immer ein schwerer Absturz. Das ist der entscheidende Unterschied zwischen echten Genüssen und den falschen Genüssen, die uns Drogen verschaffen: Echter Genuss sorgt für ein anhaltendes Hochgefühl und hat nicht zur Folge, dass Sie sich anschließend schlecht oder niedergeschlagen fühlen. Nicht nur die bekannten Drogen kapern die Belohnungspfade – Zucker und »schlechte Kohlenhydrate« haben genau die gleiche Wirkung.

Wenn Sie am liebsten Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffelprodukte essen, nicht zu vergessen raffinierten Zucker (Desserts, Schokolade, Kuchen, ...), dann sind Sie wahrscheinlich süchtig nach »schlechten Kohlenhydraten«. Mein Buch *Endlich ohne Zucker* befasst sich eingehend mit dieser Problematik und könnte Ihnen weiterhelfen, wenn Sie das emotionale Essen überwunden haben. Ich verspreche Ihnen, dass ich hier nicht zu ausführlich auf die Sucht nach anderen Drogen wie Nikotin oder Alkohol eingehen werde, doch hin und wieder wird es sinnvoll sein, damit bestimmte Zusammenhänge zu veranschaulichen.

Wenn das durch eine Droge (oder Junkfood) ausgelöste vermeintliche Hochgefühl abebbt, verspüren Sie ein Gefühl der Leere und Unruhe. Bei einer Sucht spricht man dann von Entzugserscheinungen. Sobald Sie die nächste Dosis der Droge zu sich nehmen, schwindet das

1. DER SCHLÜSSEL

leichte Unbehagen des Entzugs. Man fühlt sich auf der Stelle besser. Doch bald kommt es zum nächsten Entzug, Leere und Unruhe kehren zurück. Nun erinnert sich Ihr Gehirn, dass die zweite Dosis der Droge die unangenehmen Erscheinungen nach der ersten Dosis abgestellt hatte.

Somit wird das Gehirn zu dem Trugschluss verleitet, dass die Droge Genuss verschafft – es deutet die Linderung der Entzugserscheinungen als Genuss oder Belohnung. Folglich löst das Gehirn Verlangen nach mehr von der Droge aus, wenn sich erneut Entzugsgefühle regen.

Die Beseitigung des Unbehagens, das durch den Entzug ausgelöst wurde, sorgt lediglich dafür, dass die süchtige Person sich kurzzeitig wieder normal fühlt. Mit anderen Worten: Sie braucht die nächste Dosis der Droge, um sich so zu fühlen wie jemand, der überhaupt nicht süchtig ist. Dieser Bluff ist die Grundlage sämtlicher Drogensüchte.

Im Grunde ist dieser Ablauf genial, denn er verdreht die Realität und hält Sie in einem Wust von Illusionen gefangen. Doch sobald Sie die Illusionen durchschauen – wie es bald der Fall sein wird –, wird die Wahrheit sonnenklar. Wer süchtig ist, will immer mehr und mehr von seiner Droge, während der vermeintliche Genuss immer weiter nachlässt.

VERMEINTLICHER GENUSS LÄSST NACH =
ENTZUG VON DER DROGE

ENTZUGSERSCHEINUNGEN WURDEN DURCH DIE
ERSTE DOSIS DER DROGE AUSGELÖST.

DIE NÄCHSTE DOSIS STELLT DEN ENTZUG NICHT AB –
SIE LINDERT DIE SYMPTOME, BEVOR SICH DER
NÄCHSTE ENTZUG ANBAHNT.

Wie alle Süchtigen klagen auch Menschen, die aus emotionalen Gründen essen, dass ihnen die Nahrung, die sie so übermäßig verzehren, keinen Genuss verschafft. Trotzdem sehen sie sich nicht in der Lage, damit aufzuhören – ungeachtet der Schuldgefühle und des Selbsthasses, die sie deshalb empfinden. Das ist ein klassisches Symptom der Sucht: Etwas, das eigentlich emotionales Leid abstellen sollte, verstärkt dieses Leid letztendlich.

Es fängt ganz harmlos an, sodass Sie meinen, alles im Griff zu haben. Bald jedoch artet das Suchtverhalten so weit aus, dass Sie die Kontrolle verlieren und das gesamte Leben in Mitleidenschaft gezogen wird. Sie essen immer mehr Junkfood, um sich Befriedigung zu verschaffen, die sich jedoch niemals einstellt. Dass Sie nicht aufhören können, Junkfood zu essen, obwohl Sie wissen, wie sehr es Ihnen schadet, ist ein weiteres untrügliches Zeichen einer Sucht.

Wie bei allen Süchten werden Sie durch eine Illusion in der Falle gehalten: die Illusion, dass das Suchtverhalten echten Genuss oder Trost verschafft. Wer raucht, leidet unter der Illusion, dass Zigaretten der Entspannung dienen. Dabei gilt in Wahrheit das genaue Gegenteil. Der gleiche Irrglaube herrscht auch bei emotionalem Essen.

1. DER SCHLÜSSEL

Lebensmittel, die Sie als Belohnung betrachten, machen Sie in Wirklichkeit unglücklich. Dennoch hat die Illusion von Genuss Bestand.

Das ist ein Teufelskreis, und je länger Sie sich der Illusion hingeben, dass Junkfood Genuss oder Trost verschafft, desto unglücklicher werden Sie.

Zudem werden emotionale Essstörungen häufig von Eltern auf ihre Kinder übertragen, da sie die Kleinen entweder mit zu viel Junkfood mästen oder ihnen ganz im Gegenteil Nahrung vorenthalten, um die mangelnde Kontrolle über ihr eigenes Essverhalten zu kompensieren. So oder so, eine Essstörung kann an die nächste Generation weitergegeben werden, einschließlich der unvermeidlichen Schuldgefühle, die damit einhergehen.

DIE EINFACHE WAHRHEIT

Der Begriff »emotionales Essen« impliziert, dass ein emotionales Problem vorliegt, das Sie zum Essen verleitet. Dabei kann es sich um Stress handeln, um Depressionen, Angst, Liebeskummer, ein Gefühl der Nutzlosigkeit, Einsamkeit, Langeweile ... oder eine Kombination all dieser Gefühle. Unabhängig von der Ursache kann Essen niemals die Lösung sein. Vermutlich haben Sie das selbst schon erkannt, und doch finden Sie keinen Ausweg. Die Versuchung, zu Nahrung zu greifen, wenn Sie ein emotionales Bedürfnis verspüren, ist einfach zu groß. Es ist, als hätte ein mächtiges Monster Sie in seiner Gewalt.

Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, dieses Monster

zu töten und Sie aus dem elenden, unaufhörlichen Kreislauf des emotionalen Essens zu befreien. Ohne die tyrannische Herrschaft dieses Monsters können Sie sich dann bei klarem Kopf mit Ihren Gefühlen befassen.

Vielleicht fragen Sie sich: Wenn die Lösung wirklich so einfach ist, warum bin ich dann nicht von selbst darauf gekommen?

Das Monster ist sehr gewitzt. Es hat Ihren Geist verwirrt, dabei ist die Wahrheit unglaublich einfach ...

EINE SUCHT WIRD MAN NUR LOS, INDEM MAN IHR
NICHT MEHR NACHGIBT.

Easyway besteht natürlich nicht nur aus dieser einfachen Wahrheit, doch diese Methode ist weitaus eindeutiger als viele andere, die das Offensichtliche aus dem Blick verlieren: »Eine Sucht wird man nur los, indem man ihr nicht mehr nachgibt.« Entscheidend ist, *wie* man dabei vorgeht.

Grundsätzlich ist es nicht ungewöhnlich, dass man sich von Nahrung Trost erhofft. Dass wir beim Essen Befriedigung verspüren, ist in unserer DNA als Teil unseres Überlebensinstinkts verankert. Jeder kennt die Versuchung, zu viel Kuchen, Schokolade, Süßigkeiten oder andere Dinge zu essen, die nicht »gut« sind, und weiß, dass der Appetit darauf steigt, wenn man gestresst oder traurig ist. Und da beim emotionalen Essen ein ganz ähnlicher Prozess abläuft wie beim Essen aus Hunger, wird beides oft verwechselt.

Allerdings gibt es auch entscheidende Unterschiede, und wie wichtig diese sind, wird Ihnen erst klar, wenn Sie

1. DER SCHLÜSSEL

im Teufelskreis des emotionalen Essens gefangen sind. Wenn Sie sich erstmals mit Nahrung trösten, sind Sie überzeugt davon, alles im Griff zu haben. Sie wissen zwar, dass Nahrungsmittel mit reichlich Zucker und Kohlenhydraten nicht »gut« sind, sind sich jedoch sicher, dass es Ihnen nicht schaden wird, diese in Maßen zu konsumieren.

Und vermutlich gäbe es tatsächlich keine schlimmen Folgen, wenn wir uns im Griff *hätten*. Das jedoch ist nicht der Fall, oder? Der Drang, Junkfood zu essen, wird immer stärker, mit dem Maßhalten ist es schnell vorbei, und der Selbsthass regt sich.

Dass nicht die Nahrung selbst bewirkt, dass Sie immer weiteressen, ist dabei offensichtlich; es muss etwas anderes sein, eine unsichtbare Kraft, die Sie in ihrem Bann hat. Das gilt für sämtliche Süchte. Wenn Sie sich zum ersten Mal mit Nahrung trösten wollen, sind Sie überzeugt davon, dass Sie alles im Griff haben und sich mäßigen können. Doch je häufiger Sie zum Trost essen, desto schneller verlieren Sie die Kontrolle.

Da Sie dieses Buch lesen, ist davon auszugehen, dass Sie den Eindruck haben, Ihr Essverhalten sei außer Kontrolle geraten. Vielleicht haben Sie schon einmal versucht, gegen das Essproblem anzugehen, und sind mit diesem Versuch gescheitert. Sosehr Sie sich auch bemüht haben, es fehlte Ihnen an Willenskraft. Jetzt trösten Sie sich sogar dann mit Nahrung, wenn Sie es gar nicht wollen, und können nicht damit aufhören.

Dieses Buch wird Ihnen zwei wichtige Wahrheiten vermitteln:

SIE SIND NICHT MACHTLOS, UND ES FEHLT IHNEN
NICHT AN WILLENSKRAFT.

SIE KONNTEN DAS EMOTIONALE ESSEN BISLANG
NICHT ABSTELLEN, WEIL SIE AUF DIE FALSCHER
METHODE GESETZT HABEN.

WIR MÜSSEN REDEN

Niemand gibt gerne zu, sich nicht im Griff zu haben. Selbstbeherrschung gilt als Eckpfeiler des zivilisierten Verhaltens, Hand in Hand mit Moral, Würde und Höflichkeit. Kontrollverlust löst Schamgefühle aus, deshalb werden Probleme wie Süchte und emotionales Essen unter den Teppich gekehrt. Wer ein solches Problem hat, verleugnet es, alle anderen versuchen, es zu vermeiden.

WENN SIE IHR PROBLEM FÜR SICH BEHALTEN,
ENTSTEHT EINE LAST, DIE DIE FLUCHT AUS DER FALLE
NUR NOCH SCHWIERIGER MACHT.

So können Sie Ihr Problem nicht lösen. Sie fühlen sich dann sehr allein und sehen sich gezwungen, es zu verheimlichen – vor anderen und vor sich selbst. Geheimniskrämerei verstärkt die Schuld- und Schamgefühle, sodass Ihr Elend immer größer wird.

Um ein Problem wie emotionales Essen anzugehen, muss man sich zuallererst eingestehen, dass man dieses Problem hat – beziehungsweise ihm ausgeliefert ist. Dass

