

# Essen und Emotionen

---

Die Wirkung von Gefühlen auf das Essverhalten

---

*Fachbereich:* WAH

*Modul:* Fachspezifisch planen und beurteilen II

*Seminar:* Essen und Ernährung als soziokulturelles Phänomen

*Vorgelegt von:* Maja Krämer, 12-630-927

*Eingereicht bei:* Ursula Rohner

*Bern, 13.11.2015*

---

**Inhaltsverzeichnis**

1	Einleitung .....	2
2	Auseinandersetzung mit der Thematik.....	3
2.1	Einfluss auf die Nahrungsaufnahme.....	3
2.2	Einfluss des Geschlechts .....	4
2.3	Alternative Möglichkeiten .....	4
2.4	Einfluss von Nahrungsmittel auf die Gefühle .....	5
3	Reflexion .....	5
3.1	Fazit.....	6
4	Quellenangaben.....	7

## 1 Einleitung

*[...] könnte sie andere Bewältigungsmuster als das Essen für ihre Gefühle entwickeln. [...], dass sie es genossen hat, die Freundin zu treffen, [...], dass sie zusammen viel gelacht hätten, dass ein Mann im Café sie sehr aufmerksam angesehen hätte, dass er gar nicht so übel ausgesehen hätte, dass sie sich also bereits belohnt hätte. Sie würde dann nicht im Mantel und in Straßenschuhen eine halbe Packung Vanilleeis verspeisen, vielmehr würde sie es sich in einem Sessel bequem machen. [...]* (Klotter, 2006, S. 148)

Fallbeispiele wie dieses gäbe es wohl in der Gesellschaft zu genüge und nicht selten wird Essen als Bewältigungsstrategie für Gefühle gebraucht. Dass Emotionen Essen hervorrufen können und Einfluss darauf nehmen, ist mir auch bei der, als Workload durchgeführten, Selbstbeobachtung über drei Wochen aufgefallen. Es zeigte mir, dass sehr oft Emotionen bei der Nahrungsaufnahme eine Rolle spielen und mich mehr beeinflussen, als ich mir vorgestellt habe. Es war mir zwar bereits bewusst, dass unser Essverhalten auch von der Gefühlslage beeinflusst wird und in einer Wechselbeziehung dazu steht. Durch die Selbstbeobachtung wurde mir aber der weitreichende Horizont dieser Thematik bewusster und lässt mich seither öfters auf meine Gefühlslage achten, bevor ich mich entscheide ob, wie viel und was zu essen.

Ich habe mich also für dieses Thema entschieden, da mich dieses Thema im Alltag auch häufig begleitet und grundsätzlich interessiert. Ausserdem erachte ich es für wertvoll, wenn jemand die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen kann und sich dann reflektiert mit der Ursache und den Handlungsmöglichkeiten auseinandersetzt, anstatt sie einfach zu umgehen durch Essen. Für die Tätigkeit als Lehrperson ist der Umgang mit Gefühlen und dem Essverhalten ein Aspekt, den man mit den Schüler und Schülerinnen unbedingt ansprechen sollte, denn die Mehrheit von ihnen hat sicher auch schon emotional geleitet etwas gegessen. Ausserdem hören die Jugendlichen zudem weniger auf ihre inneren Signale sondern lassen sich auch von äusseren (wie eben Gefühlen) leiten (vgl. Pudiel/Westerhöfer, 1998: 46).

Daher möchte ich im ersten Teil dieser Arbeit folgende Fragen beantworten: Welchen Einfluss haben Emotionen auf das Essverhalten? Welche Gefühle verstärken, verhindern, lösen die Nahrungsaufnahme aus? Gibt es Emotionen die tendenziell zur Aufnahme von bestimmten Nährstoffen führen? Des Weiteren interessiert mich, inwiefern das Geschlecht einen Unterschied auf den Umgang von Emotionen und Essen hat. In der Gesellschaft sind die weiblichen und männlichen Rollenbilder nach wie vor stark verankert und ich bin überzeugt, dass sich diese auch emotional auf das Essverhalten auswirken. Auf diesen Teil folgt einerseits eine Abhandlung davon, welche alternativen Möglichkeiten ich sehe mit diesen Gefühlen umzugehen und andererseits davon mit welchen Nahrungsmittel gerade das Umgekehrte erreicht werden kann, nämlich eine Beeinflussung der Gefühle durch das Essen. Im Reflektionsteil liegt das Hauptaugenmerk dann darauf, was ich persönlich aus dem ersten Teil mitnehme und inwiefern diese Überlegungen auf der Zielstufe umgesetzt werden können und bedenklich werden müssen.



## 2 Auseinandersetzung mit der Thematik

### 2.1 Einfluss auf die Nahrungsaufnahme

Dass Emotionen in einer Wechselwirkung stehen mit wie viel, was und ob wir überhaupt essen, ist in der Forschung bereits länger bewiesen. So sagt beispielsweise Klotter (vgl. 2006: 149), dass der Mensch von Natur aus Zuneigung und Essen verwechselt. Er erklärt diese Verbindung damit, dass die Urerfahrung des Gestillt Werdens im Prinzip untrennbar mit Zuneigung, körperlicher Nähe und Geborgenheit zusammenhängen. Bei Emotionen wie Einsamkeit, Hilflosigkeit oder das Vermissen von Zuneigung und körperlicher Nähe liegt es also auf der Hand, dass jemand dann zum Essen greift und so auf seine Gefühle reagiert.

Macht (vgl. 2005a: 9) hingegen verweist auf die individuelle Wirkung von Emotionen auf das Essverhalten. Bei gezügelten Esser und Esserinnen steigern Emotionen das Essverhalten, bei nicht gezügelten Esserinnen wird es hingegen eher gehemmt. Neben den Emotionsmerkmalen sind also auch die persönlichen und unter normalen Umständen geltenden Essgewohnheiten zu berücksichtigen, wenn der Einfluss von Emotionen auf das Essverhalten untersucht wird. Die Tabelle 1 gibt einen Überblick dazu, welchen Einfluss die genannten Emotionen laut Macht (vgl. 2005a: 12) tendenziell haben. Die Annahmen basieren auf verschiedenen Befragungen, Tier- und Humanexperimenten und sind daher nicht empirisch überprüft. Sie geben aber immerhin einen Anhaltspunkt für wahrscheinliche Auswirkungen in Abhängigkeit ihrer Merkmale. Wie auf den ersten Blick ersichtlich ist, gibt es zu den negativen Emotionen unterschiedliche Forschungsbefunde. Macht (vgl. 2005a: 18f.) hält deshalb auch zusammenfassend fest, dass es noch ungeklärt ist, unter welchen Bedingungen negative Emotionen das Essverhalten fördern und unter welchen sie es hemmen. Klar definiert ist jedoch die Verminderung der Nahrungsaufnahme bei extrem intensiven, aktivierenden negativen Emotionen (Stress und Angst). Dies erwähnt auch Hohmann (vgl. 2006: unbekannt) und erklärt dieses Verhalten dadurch, dass mit solchen Emotionen physiologische Reaktionen verbunden sind, wie zum Beispiel Angst = Fluchtverhalten, welche mit einer Nahrungsaufnahme nicht vereinbar sind.

Emotion	Merkmale	Auswirkung auf das Essverhalten
Stress	Intensiv, chronisch	Verminderung
	schwach	Steigerung <b>oder</b> Verminderung der Menge
Langeweile	wenig aktivierend	Steigerung der Menge
Traurigkeit	wenig aktivierend	Steigerung <b>oder</b> Verminderung der Menge
Angst	intensiv, stark aktivierend, negativ	Verminderung
Ärger	negativ	Appetitshemmend <b>oder</b> impulsives Essen, um das emotionale Befinden zu verbessern, „junk food“
Freude	positiv	Essen, um zu genießen, „gesund“
Einsamkeit	negativ	Appetitssteigernd

Tabelle 1: Ausgewählte Emotionen und ihre Auswirkungen auf das Essverhalten (nach Macht, 2005 : 12)

## 2.2 Einfluss des Geschlechts

Die Rollenbilder von Mann und Frau beeinflussen auch unser Essverhalten. Setzwein (vgl. 2004: 506) hat sich mit dieser Thematik auseinander gesetzt und hält dazu folgendes fest:

„Für Frauen und Männer gelten häufig unterschiedliche Maßstäbe für das Empfinden und Ausagieren von Gefühlen, [...]. Die Sexuierung von Emotionen und die durch Sozialisationsprozesse verfestigten geschlechtsdifferenzen emotionalen Kulturen besitzen [...] auch für die unterschiedlichen Umgangsweisen mit der Ernährung eine hohe Relevanz.“

Sie schreibt, dass Merkmale wie Mässigung und Zurückhaltung beim Essen eher als weibliches Verhalten beurteilt werden, während das Männliche eher mit Merkmalen wie kräftigem Zulangen und schnellem Esstempo verknüpft wird. Doch inwiefern nehmen diese Rollenzuschreibungen Einfluss auf die Wechselwirkung von Emotionen und Essen? Nun, die männlichen Merkmale implizieren eine unbekümmerte Hingabe kulinarischen Genusses und damit auch Zufriedenheit, Freude und Wohlbefinden. Setzwein (vgl. 2004: 507) sagt, dass sich Männer deshalb sorgloser dem Essen zuwenden (dürfen) und so eher positive Emotionen bei der Umgangsweise mit der Ernährung haben. Das männliche Rollenbild von Unabhängigkeit und Überlegenheit transferiert sich also auch in kulinarischer Hinsicht. Die Merkmale, welche weiblichen Essverhalten zugeschrieben werden, lassen nach Setzwein (vgl. ebd.) die weibliche Lust am Essen auch bereits gedanklich trüben und somit Appetitlosigkeit, Kontrollwünsche und Angstgefühle aufkommen. Aus diesem Grund entwickeln Frauen dann bei der sorglosen Hingabe oder ungehemmtem Genuss auch eher negative Emotionen wie Scham oder Schuld. In der Gesellschaft werden diese Gemütszustände wiederum eher als feminin angesehen und bestätigen somit die geschlechtstypsische Bewältigungsform konflikthafter Situationen und fügen sich in die Konstruktion von „Weiblichkeit“ ein.

## 2.3 Alternative Möglichkeiten

Im Rahmen der Veranstaltung wurden alternativen Möglichkeiten diskutiert, wie man mit den Gefühlen, welche das Essverhalten beeinflussen, umgehen kann. Die Tabelle 2 zeigt einen Überblick dazu und ist aus den Selbstbeobachtungen der Seminarteilnehmer entstanden und basiert demnach nicht auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen. Natürlich ist der Umgang mit den Handlungsmöglichkeiten sehr individuell. Für jemanden passt es vielleicht mit Entspannung auf Stress zu reagieren, jemand anders mag es eher sich zu bewegen und so den Stress abzubauen.

Emotionen	Alternative Möglichkeit	Konkretes Beispiel
Stress	Entspannung, Bewegung, Schlaf	ein Bad nehmen, spazieren gehen, sich in einem Buch vertiefen, schlafen gehen
Langeweile	Abwechslung, sich etwas Interessantem widmen	etwas anderes tun – putzen, Musik machen, Lieblingsfilm schauen, basteln, News lesen
Traurigkeit	Sozialen Kontakt suchen, Hobby ausüben, Schlaf	mit Freunden reden, etwas tun, worauf man schon lange Lust hatte, schlafen
Ärger	Bewegung, Ablenkung	Sport treiben, Musik hören, darüber reden
Einsamkeit	Soziale Kontakte pflegen und suchen	In einen Verein gehen, sich bei Freunden melden, mehr unternehmen, sich raus trauen
„Belohnung“	Ersatz durch sinnvolle Belohnung	wellnessen gehen, sich eine CD/Möbelstück/Buch kaufen, sich auch mal einfach loben ohne materielle Belohnung

Tabelle 2: Handlungsmöglichkeiten bei negativen Emotionen

## 2.4 Einfluss von Nahrungsmittel auf die Gefühle

Dass Emotionen auch umgekehrt mit der Nahrungsaufnahme zusammenhängen, hat Macht (vgl. 2005b: 306) festgehalten. Er sagt, dass die Wirkung von Essverhalten auf Emotionen ebenso vielfältig sind, wie umgekehrt. Im Folgenden wird vor allem der energetische und neurochemische Aspekt hervorgehoben, da diese zum Teil kontrovers diskutiert werden. Hinsichtlich der energetischen Auswirkung von Nahrungsmitteln auf die psychische Befindlichkeit, ist nicht verwunderlich, dass bereits die Bereitstellung von Energie sich positiv auf die Gefühlslage auswirkt. Normalerweise bewirkt also allein die Nahrungsaufnahme an sich Entspannung, Desaktivierung und verbesserte Stimmung. Bezüglich der neurochemischen Dimension der Nahrungsaufnahme wird von Macht (vgl. 2005b: 307) vor allem auf die Serotonin-Hypothese eingegangen, welche folgendermassen vereinfacht dargestellt ist:

Kohlenhydratreiche Mahlzeit → erhöhte Tryptophan-Konzentration → erhöhter Serotonin-Spiegel im Gehirn

Die Hypothese wird insofern kontrovers diskutiert, weil nicht bei allen Untersuchungen eine gleichermassen emotionale Auswirkung festgestellt werden konnte. So konnte nur bei emotional labilen Personen die emotionale Reaktion vermindert werden. Ausserdem wird argumentiert, dass der Anstieg des Neurotransmitters Tryptophan zu gering ist, um sich auf das Erleben auszuwirken. Zudem werden in der Realität oft mit Kohlenhydraten auch Proteine aufgenommen und bereits ab einem Proteinanteil von 5% wird die Erhöhung von Tryptophan verhindert und somit auch kein erhöhter Serotonin-Spiegel ermöglicht (ebd.).

Einigen Lebensmittel wird aber eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. So wird zum Beispiel bei den Inhaltsstoffen Gingerol oder Capsaicin (enthalten in Ingwer, Chili oder scharfer Paprika), welche scharf sind, nebst der Durchblutung auch winzige Schmerzreize ausgelöst, worauf der Körper mit der Ausschüttung von Endorphinen (körpereigene Glückshormone) reagiert. Ein weiteres berühmtes Beispiel ist die anregende Wirkung von Schokolade: Sie enthält Spuren von Koffein und Theobromin, welche belebend wirken und das zentrale Nervensystem stimulieren.

## 3 Reflexion

Durch die bewusste Beobachtung des eigenen Essverhaltens in Verbindung mit Emotionen und der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema durch das Verfassen dieser Arbeit, stellte ich für mich eher überraschend fest, dass ich dazu neige, bei negativen Emotionen weniger zu essen. Vor ein paar Wochen hätte ich wohl spontan gesagt, dass ich der Typ bin, der bei negativen emotionalen Gefühlslagen zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme tendiert. Ich merkte aber, dass ich vielmehr bei positiven Emotionen wie Entspannung, geselliges Umfeld, Zufriedenheit nicht mehr auf mein Sättigungsgefühl höre und mich dann gehen lassen kann und ungehemmt geniesse. Bei negativen Emotionen wie Unzufriedenheit, Belastung durch private Konflikte, Stress oder Traurigkeit verschlägt es mir hingegen eher den Appetit. Ich esse in diesen Situationen zwar noch, aber wenig, ohne Genuss und nur weil ich weiss, dass ich muss, um Energie zu haben. Für mich persönlich nehme ich mir bereits viele der möglichen Handlungsalternativen zu Herzen, um mit den Emotionen umzugehen, suche die Ursache und versuche so schnell wieder zu meinem fröhlichen Gemütszustand zurückzufinden. Insofern funktioniert dies bei mir sehr gut.

Hinsichtlich dem Einfluss von Nahrungsmittel auf die Gefühlslage habe ich keine neuen Erkenntnisse gewonnen, da dies bereits im Seminar Essen und Ernährung bei Frau Botta zur Sprache kam. Zu Schokolade greife ich oftmals abends. Dies ist zwar nicht unbedingt förderlich, weil das Koffein und Theobromin aktivierend wirken. Da sich dies aber bei mir nicht so intensiv bemerkbar macht, sehe ich keinen Grund auf den Genuss von Schokolade am Abend zu verzichten. Im Rahmen dieser Arbeit reflektierte auch ich meine Vorliebe für scharfes Essen mal etwas genauer und habe ich mir überlegt, weshalb genau ich es so gerne mag. Ich kam dabei zum Schluss, dass es schon auch mit dem damit verbunden Schmerzgefühl und der Endorphinausschüttung zusammenhängt. Scharfes Essen empfinde ich oftmals als befreiend, belebend und aufstellend.

Bezüglich meiner Aufgabe als Lehrperson habe ich mir folgende Überlegungen gemacht: Ich erachte es als sehr wichtig, dass ich als Lehrperson den Einfluss von Emotionen auf das Essverhalten erklären kann. Einerseits gibt es mir Sicherheit, wenn ich mich selber kenne und weiss, wie ich zu diesem Thema stehe. Meine Erfahrung zeigt auch, dass die Schüler und Schülerinnen es mögen, wenn man als Lehrperson ab und zu auch persönliche Bezüge einbaut. Das macht einem menschlich und fördert die Beziehung zu den Schüler und Schülerinnen, ausserdem kann ich die Inhalte so authentischer vermitteln. Andererseits hat mir die Recherche zu diesem Thema geholfen zu erkennen, dass es ganz viele unterschiedliche Reaktionen auf Gefühlszustände gibt und ich diese Individualität natürlich auch bei den Schüler und Schülerinnen antreffen werde. Die Schüler und Schülerinnen befinden sich ausserdem in der Pubertät, sind zum Teil in einem anstrengenden, emotionalen Identitätsfindungsprozess, der mit vielen unterschiedlichen Emotionen verbunden ist. Insofern ist das Thema Essen und Emotionen sicherlich sehr aktuell, lässt viele Lebensweltbezüge zu und ist somit für die Zielstufe bedeutsam und für die Schüler und Schülerinnen sicherlich ein packendes Thema.

### 3.1 Fazit

Das Vertiefen des Themas Essen und Emotionen fand ich spannend und ich habe noch einige neue Aspekte kennengelernt. Auch über meine persönlichen Wirkungen von Emotionen auf das Essverhalten bin ich mir dadurch bewusst geworden, was dazu führte, dass ich mich im Alltag auch eher mal objektiv und quasi von der Metaebene betrachten kann und so den Einfluss meiner Emotionen nicht auf mein Essverhalten übergreifen lasse. Des Weiteren kam ich zum Beispiel zur Erkenntnis, dass es keine feststellbare Tendenz gibt, wie jemand die Wirkung von Emotionen auf sein Essverhalten auslebt. Einige essen mehr, andere essen weniger, einige essen Fettiges, andere Süsses und wiederum andere, wie zum Beispiel auch ich reagieren auch auf positive Emotionen mit einem anderen Essverhalten.

Für meine Zukunft als Lehrperson haben die Wechselwirkungen von Essen und Emotionen sicherlich eine hohe Relevanz und lassen sehr viele Zugänge zu den Schüler und Schülerinnen zu. Dabei bin ich mir aber bewusst, dass das Thema auch sehr persönlich ist, manchmal mit tieferliegenden Problemen (Probleme zu Hause, mit Freunden, allgemein mit dem Selbstwert) verbunden ist und ich daher im Unterricht einfühlsam und vorsichtig sein muss. Natürlich ist eine vertrauensvolles, kommunikatives Klassenklima und eine gute Beziehung zu den Schüler und Schülerinnen und auch untereinander dafür Voraussetzung.

Schlussendlich ist auch das Erarbeiten des theoretischen Teils gewinnbringend gewesen, denn es diente dazu, die in der Einleitung formulierten Fragestellungen zu beantworten und dadurch einige wissenschaftlich belegte Aspekte einfließen zu lassen. Ich denke im Grossen und Ganzen hat mir diese Arbeit sowohl auf persönlicher, wie auch auf der beruflichen Ebene einen Mehrwert erbracht.

#### 4 Quellenangaben

HOHMANN Christina (2006). *Essen und Emotionen*. In: Pharmazeutische Zeitung 42

KLOTTER Christoph (2006). *Essen und Psyche. Eine komplexe Wechselbeziehung*. In: Ernährung im Fokus 13

MACHT Michael (2005a): *Emotionsbedingtes Essverhalten: Die Bedeutung der Emotionen*. In: Zeitschrift für Psychologie 213 (1), S. 9-22

MACHT Michael (2005b): *Essen und Emotionen*. In: Ernährungs-Umschau 52 Heft 8

PUDEL Volker / WESTERHÖFER Joachim (1998). *Ernährungsphysiologie. Eine Einführung*. 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe

SETZWEIN Monika (2004). „Männliches Lustprinzip“ und „weibliches Frustprinzip“?. *Ernährung, Emotionen und die soziale Konstruktion von Geschlecht*. Ernährungs-Umschau 51, Heft 12