

ANASTASIA ZAMPOUNIDIS

Happy EATING

Emotionales
Essen überwinden
und wirklich satt
und zufrieden
werden

l**ü**bbe**life**



INHALT

Cover

Weitere Titel der Autorin

Über das Buch

Über die Autorin

Titel

Hinweis

Impressum

Ein Vorwort

Warum es dieses Buch gibt und was es bringt

Essen & Emotion

Ein Bund fürs Leben

Kiss Me, Katie

Wer sich ändern will, muss sich treu bleiben

Hex, hex!

Mit neuen Ritualen in ein neues Leben

Mit Chopra am Büfett

Weisheit, Wahrheit und Rosinen

Das Kind in dir

Eine Art innerer Monolog

Berliner Pflanzen. Gibt's so 'ne und solche

Die Leidenschaft brennt tief

Mein Freund, der Baum

Expedition ins Grüne

Der Still und die Stille

Mit Wolken gegen schlechte Laune

Ein Verdauungsspaziergang

Was der Körper dafür tut, damit der Darm am Ende happy

ist

Höhenflug mit Hirn

Happy Eating ist (auch) Kopfsache

Prof. Lustig und die Lust am Leben

Über die Verbindung von Hirn und Happiness

Blick zurück ohne Zorn

TCM & ich. Die Geschichte geht weiter

Wer lange kocht, wird endlich gut

Mit Sisyphos am Herd

Krisen und Quarantäne

Strategien für Notfallsituationen

Irgendwas ist immer

Wie man Kritik gut verdaut

Hand in Hand für ein neues Körperbild

Fat Shaming, Skinny Shaming und der ganze Rest

Schlusswort

Die eigene Stimme finden. Und auf sie hören

WEITERE TITEL DER AUTORIN

Für immer zuckerfrei

Für immer zuckerfrei - Meine Glücksrezepte

Für immer zuckerfrei - für Kids

Für immer zuckerfrei - to go

Titel auch als Hörbuch erhältlich

ÜBER DAS BUCH

Warum bleibt es nie bei der Handvoll Chips, dem einen Riegel Schokolade, warum essen wir auch ohne Hunger? Als Anastasia Zampounidis dem Zucker abschwor, begab sie sich auf eine Odyssee von Ärzten über Motivationsgurus bis zur Kräuterhexe, um die Verbindung zwischen Ernährung und Seele zu verstehen – denn bleibt die hungrig, wird der Körper niemals satt. So kochte sie für ihr inneres Kind, meditierte mit scharfen Messern und plauderte mit Bäumen, um schließlich nicht nur ihren Körper, sondern auch ihre Emotionen zufriedenzustellen.

ÜBER DIE AUTORIN

Anastasia Zampounidis, 1968 geboren, begann ihre TV-Karriere beim Musiksender MTV. Es folgten Moderationen für Wetten, dass...?, Sixx TV und ZDFneo. Zuletzt deckte sie im Namen des ZDF als WISO-Konsumagentin regelmäßig Verbraucherfallen auf, unter anderem in der Dokumentation »Die Zuckerfalle«. Seit vierzehn Jahren verzichtet sie auf Zucker und hat dafür ein Vielfaches an Energie und Lebensfreude gewonnen.

ANASTASIA ZAMPOUNIDIS



Emotionales
Essen überwinden
und wirklich satt
und zufrieden werden

l**ü**bbe*life*

HINWEIS

Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte wurden Namen, Orte und Details in den Erlebnisberichten geändert.

Alle Fakten, Thesen und Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft, dennoch können Verlag und Autorin keine Garantie für den Erfolg oder ein bestimmtes Ergebnis übernehmen. Die Anwendung erfolgt immer auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Bitte suchen Sie bei gesundheitlichen Problemen eine Ärztin oder einen Arzt auf. Verlag und Autorin übernehmen für etwaige Schäden jeglicher Art keine Haftung.

Originalausgabe

Dieser Titel ist auch als Hörbuch erschienen

Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München unter Verwendung
eines Motivs von © Jo Kirchherr Photographie, Köln
eBook-Erstellung: Jilzov [Digital Publishing](#), Düsseldorf

ISBN 978-3-7325-9519-8

www.luebbe.de

www.lesejury.de

EIN VORWORT

Warum es dieses Buch gibt und was es bringt

Hallo, mein Name ist Anastasia, und ich bin emotionale Esserin. Ehemalige wohlgemerkt! Aber davon loszukommen war ein schwieriger Weg. Dabei hört es sich so einfach an, wenn man diversen Medien und Ernährungsberatern zuhört: »Man muss nur auf seinen Körper hören!« Haha, sehr witzig, als ob ich das die ersten 37 Jahre meines Lebens nicht gewollt hätte. Aber es hat einfach nicht geklappt. Die Frage ist nur: Warum nicht? Tja, und darum wird es hier gehen.

Angeblich liest ja niemand Vorworte¹, aber ich denke, ein Vorwort ist ein guter Weg, um auf ein Werk einzustimmen. Und wenn man nach einem ersten Buch und drei Kochbüchern das nächste auf den Markt bringt, ist eine gewisse Erwartungshaltung nicht auszuschließen. Was gibt es also Neues? Nun, ich würde sagen: einiges.

Allerdings nicht nur in meinem Autorenleben. In den Jahren nach dem Erscheinen meines Erstlings *Für immer zuckerfrei* rückte die drohende Klimakatastrophe in den Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion, das Jahr 2020 wurde durch die globale Corona-Pandemie überschattet. Da könnte man doch durchaus fragen: Ist es angesichts dieser großen Themen nicht müßig, weiter über Essen und Emotionen zu schreiben?

Ganz ehrlich, es gab Momente, da hatte auch ich meine Zweifel. Doch ich habe gründlich darüber nachgedacht und bin zu dem Schluss gekommen: Mein Thema ist in diesen Tagen wichtiger denn je. Damit keine Missverständnisse

aufkommen, für mich ist Essen kein Religionsersatz, und ich betrachte mich auch nicht als eine »Foodfluencerin« (den Begriff kenne ich auch erst seit Kurzem, ist wohl ein Kunstwort aus Food und Influencer, womit die Leute bezeichnet werden, die auf YouTube und anderswo Ernährungstipps geben). Aber ich bin mehr denn je davon überzeugt, dass Essen – man beachte die klangliche Nähe – essenziell ist. Die beiden großen Themen der letzten Zeit behandelten Krisen, die letztlich menschengemacht sind. Wenn wir verändern wollen, was den Menschen und der Natur angetan wird, dann fangen wir am besten mit dem Menschen an, bei dem wir die meisten Möglichkeiten haben: uns selbst.

So, jetzt steige ich auch gleich wieder runter von meinem Ross. Da fühle ich mich doch wohler, denn es ist keinesfalls so, dass ich nur Selbstgewissheit kenne. Als mein erstes Buch im Herbst 2017 auf den Markt kam, fürchtete ich zunächst das Schlimmste. Keine Buchhandlung würde es bestellen, niemand würde es lesen, nirgendwo würde es zu sehen sein. Ich wusste, dass beim Verlag absolute Profis am Werk waren, die alles für den Erfolg unseres Projektes tun würden, aber was hilft rationale Einsicht, wenn die Gefühle verrücktspielen?

Was Ernährungsfragen betrifft, hatte ich im Laufe der Jahre gelernt, diesen Zwiespalt zu überwinden. Als Novizin in der Autorenbranche jedoch war ich einfach nur aufgeregt. Zwar hatte eine Buchhandelskette schon wegen einer Lesung angefragt, aber das hätte auch eine reine Gefälligkeit sein können. Wenn man lange Zeit auf MTV präsent war, hat man gewissermaßen einer ganzen Generation bei den Schularbeiten (die vermutlich links liegen gelassen wurden, wenn die neuesten Videos über den Bildschirm flimmerten) Gesellschaft geleistet. Nicht auszuschließen, dass ein Schüler von damals nun irgendwo im Management saß und sich dachte: »Ach, die macht jetzt

was mit Zucker. Whatever, wird schon unterhaltsam sein, lassen wir sie doch einfach mal herkommen.«

Dann wurde ich am 27. September, zwei Tage vor Erscheinen, in die Talkshow von Markus Lanz eingeladen. Ich war mächtig nervös. Unbedingt wollte ich mein Werk im besten Licht präsentieren, wollte klarmachen, welche Bedeutung der Verzicht auf Zucker für mich und mein Leben hatte und auch für andere bedeuten könnte. Dabei war mir durchaus klar, dass ich auch einfach als verrückt, überkandidelt und exzentrisch rüberkommen könnte, schließlich gehörte Zucker in jedem normalen Haushalt auf den täglichen Speiseplan – ob bewusst oder noch viel öfter unbewusst. Ich rechnete also durchaus mit kritischen Fragen. Noch nie hatte ich mein Herzensanliegen einer so großen Öffentlichkeit präsentiert – das war der Moment der Wahrheit.

Als die Sendung endlich anging, saß ich nicht ganz in der Mitte. Als einzige Frau hatte man mich zwischen Armin Laschet und Jörg Thadeusz platziert. Es wäre schön, wenn Runden wie diese in Geschlechterfragen etwas ausgewogener zusammengesetzt wären, doch andererseits spornte mich so eine Konstellation auch an. Mit meiner roten Bluse stach ich außerdem optisch zwischen den gesetzten Anzugträgern heraus.

Mich präsentierte Markus Lanz in der Vorstellungsrunde als MTV-Ikone (»Danke, Markus«), trockene Sugarholic (»Korrekt, Markus«), und dann machte er mir noch ein zweifelhaftes Kompliment. Für meine 72 sähe ich noch verdammt gut aus (»Frechheit, Markus!«). Aber der Jugend von heute muss man eben so einiges durchgehen lassen. (Bevor Sie jetzt googeln: Markus Lanz ist ein Jahr jünger als ich. Und ich finde, für 71 hat er sich nicht schlecht gehalten.)

Eine halbe Stunde zitterte ich auf meinem Stuhl, dann war ich endlich dran. Bevor es um das Buch ging, fragte Markus Lanz mich nach meiner Herkunft. Dem Südtiroler

war der Blick von draußen vertraut, und mit der Frage, was denn meine Familie – vor allem meine Mutter –, als ich verkündete, fortan zuckerfrei leben zu wollen, gesagt hatte, traf er genau ins Schwarze. Essen zuzubereiten und zu verzehren gilt im griechischen Kulturkreis als Liebesbeweis, und wenn man sich da einer Zutat verweigert, die bis vor Kurzem noch als fester Bestandteil jeder Lieblingsspeise galt, kann das zu Verstimmung führen.

Auch dass ich Zucker als Droge beschrieb, sorgte in der Talk-Runde für hochgezogene Augenbrauen. Schließlich gibt es keinen Beschaffungsstrich für Schokoriegel, aber ich habe meine Abhängigkeit eben so empfunden, und manchmal sind drastische Worte ganz gut, um klarzumachen, wo man steht. Ich konnte außerdem noch deutlich machen, dass ich ein Feind von Industriezucker, nicht jedoch von Süßem generell bin, und irgendwie ging von diesem Moment an alles einfacher. Ich war zwar immer noch aufgeregt, aber ich spürte, hier ist ein Knoten geplatzt. Die Leute nahmen mich ernst, nahmen das Thema ernst, ohne dass das Ganze in eine verbissene Grundsatzdiskussion ausartete.

Da ich schon immer der Meinung war, dass Taten mehr wert sind als Worte, kredenzte ich der Runde meine Dattel-Pralinen, um zu zeigen, dass man seiner Schwäche für Süßes auch ohne raffinierten Zucker frönen kann. Das Tablett ging rum, alle griffen zu. Markus Lanz anfangs etwas zögerlich, doch als er seine Aufmerksamkeit auf den nächsten Gast richtete und immer noch genüsslich kaute, konnte ich mich des Eindrucks nicht erwehren, dass mein Auftritt nicht völlig danebengegangen war.

Was dann passierte, übertraf meine kühnsten Erwartungen.

Das Buch kam quasi mit dem Erscheinen sofort auf die Bestsellerliste. Auch die erste Lesetour war ein Erfolg. Und daran hat sich zu meiner großen Freude bis heute nichts

geändert. In den letzten drei Jahren waren alle Veranstaltungen - von zwei Ausnahmen abgesehen - ausverkauft. Und die Events waren weit mehr als klassische Lesungen. Es wurde viel gefragt, gelacht, gejubelt und diskutiert. Am Ende kamen mir solche Abende eher wie eine Party vor. Menschen kamen zusammen und redeten miteinander über Themen, die ihnen am Herzen liegen.

Da ich in dem Buch offen und ehrlich über meinen Weg zum zuckerfreien Glück berichte, bekam ich aus dem Publikum auch jede Menge persönliches Feedback. Die Leute berichteten mir von ihren Erfolgen, Irrwegen und Misserfolgen. Sie erzählten, wie ihnen meine Geschichte Mut gemacht hat, ihr Leben umzustellen, sich endlich wichtig zu nehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Unter den Zuschauern - und dem Feedback nach wohl auch unter den Lesern - überwogen von Anfang an die Frauen. Allerdings stieg der Männeranteil kontinuierlich. Ebenso wuchs der Anteil derjenigen, die schon mal versucht hatten, sich vom Industriezucker freizumachen, dann aber wieder rückfällig wurden. Ich hatte mir angewöhnt, in jeder Lesung danach zu fragen. Gingen anfangs nur ein paar Hände nach oben, waren es in letzter Zeit fast schon ein Viertel der Besucher.

Ich suchte den Dialog nicht nur während der Lesungen, sondern auch danach, denn manch einem fällt es leichter, Fragen unter vier Augen zu stellen. Bei Facebook und Instagram wird sowieso die ganze Zeit berichtet und debattiert. Dabei kamen immer wieder Fragen auf, die ich im ersten Buch noch nicht beantwortet hatte, und einige Geschichten wiederholten sich. Mancher hatte nach den ersten Erfolgen die Motivation verloren, andere fühlten sich von der Vielzahl an Informationen im Netz und den Medien überrollt, und wieder andere meinten, dass sie zwar bei mir viel Wertvolles finden konnten, sie aber doch

eine individuell maßgeschneiderte Lösung bräuchten, und nach der würden sie immer noch suchen.

Im Laufe der Zeit kristallisierte sich das Problem deutlich heraus. In den ersten Jahren meines zuckerfreien Daseins ging es statt um »Know-how« eher um das »Know-what«: Welche Nahrungsmittel enthalten Zucker? Wo wird er versteckt, und was kann man mit tatsächlich gesunden Lebensmitteln alles anfangen, damit der Speiseplan nicht langweilig wird? Mittlerweile sind diese Informationen weit verbreitet, aber ein Problem bleibt: Wie kann ich gesund und glücklich essen, ohne dass meine Gefühle mir immer wieder einen Strich durch die Rechnung machen? Was, wenn mein Wissen darüber, was gut für mich ist, mir überhaupt nichts nützt, weil ich mich nicht wohl dabei fühle und ich mich insgeheim nach etwas ganz anderem sehne? Denn allein die Erkenntnis, dass eine Angewohnheit oder ein Nahrungsmittel ungesund ist, reicht nicht. Der Impuls, das Leben zu ändern, ist ein guter und wichtiger Anfang, aber wunschlos glücklich wird man dadurch nicht. Wenn der Weg ins dauerhaft glücklichere Leben gelingen soll, muss man sich schon unterwegs und nicht erst am Ziel wohlfühlen. Wenn die neuen Angewohnheiten, das gesunde Essen, im wahrsten Sinne des Wortes nicht schmecken, ist die Gefahr groß, früher oder später das Handtuch zu werfen.

Hier kommen wir zum emotionalen Essen. Ich habe für mich festgestellt, dass mein Mindset enorm wichtig ist. Damit ich es schaffe, möglichst selbstreflektiert und achtsam durch mein Leben zu gehen, mich nicht selbst zu verarschen, sondern ehrlich wahrnehme, wie es mir geht, was ich brauche, was ich mir wünsche. Ein gutes Körpergefühl ist unbedingt notwendig dafür, dass es mir gut geht, denn Körper und Geist sind eine Einheit. Leidet mein Körper, leidet auch meine Stimmung. Doch auch der Geist will die richtige Nahrung, neue Inspiration und liebevolle Aufmerksamkeit. Und da hilft kein

Ernährungsplan - mein Futter für den Kopf musste ich mir über andere Quellen suchen. Und dazu habe ich tatsächlich noch die ein oder andere Sache zu erzählen.

Denn es zeigte sich bald, dass der Aufbruch in neue Ernährungswelten nicht nur ein Abschied vom emotionalen Essen war, es eröffneten sich neue Horizonte und Möglichkeiten, die ich alle ausprobieren wollte. Ich folgte dem Lockruf der hiesigen Wildnis und entwickelte bald ein Verhältnis zur Natur, das ich in dieser Innigkeit niemals für möglich gehalten hätte. Ich studierte die Werke der Koryphäen zum Thema und machte dabei verblüffende Entdeckungen, die aber nicht immer tiefsinnig, sondern manchmal einfach nur komisch waren. Ich probierte mich in Meditation und erfuhr dabei Überraschendes über mich und meine Mitmenschen. Nach Jahrzehnten der sturen Verweigerung eroberte ich die Küchenwelt für mich, was schließlich dazu führte, dass ich mit Spitzenköchen parlierte - vielleicht nicht auf Augenhöhe, aber zumindest mit gegenseitigem Respekt. Ich hatte nicht nur ein neues Körperempfinden, ich lernte auch viele Dinge über dieses Wunderwerk der Natur, die mir halfen, mich und mein Leben besser zu verstehen. Und nicht zuletzt lernte ich durch Krisen, mich für zukünftige Anfechtungen noch besser zu wappnen.

Es passierte gar nicht so selten, dass mich ein Weg oder Mittel nicht zum Ziel führte, sosehr andere Menschen auch auf diese Methode schworen (so ist Yoga bestimmt eine tolle Sache, aber mich hat das noch nie auf irgendeine Weise happy gemacht). Nicht nur im Rückblick finde ich das nicht schlimm. Auch aus seinen Fehlern und Umwegen kann man viel lernen. Wenn Sie mir also beim Scheitern, Irren und Gelingen zusehen, können Sie, so hoffe ich zumindest, ein Gefühl für die Methode entwickeln, die mich seit nun mehr als vierzehn Jahren auf zuckerfreien und vor allem glücklichen Pfaden gehalten hat. Sie können davon übernehmen, was Sie wollen. Aber selbst wenn Sie alles

verwerfen sollten, ist das kein Drama, solange Sie Ideen für eigene Lösungen finden, die zu Ihnen passen und mit denen Sie sich wohlfühlen. Denn eines sollten wir bei dem Schlagwort emotionales Essen nicht vergessen: Essen wird dabei oft als eine Art Übersprungshandlung beschrieben, die Nahrungsaufnahme als Ersatz für schmerzlich vermisstes Glück. Doch es geht auch andersrum. Die richtigen Nahrungsmittel richtig genossen können, glücklich machen. Mehr noch, sie können die Basis dafür bilden, das wahre Lebensglück zu finden. Alles greift dann ineinander.

Also, wie stets wünsche ich Ihnen Spaß bei der Lektüre. Der Spaß sollte immer im Vordergrund stehen. Beim Lesen. Beim Leben. Und beim Essen sowieso.

ESSEN & EMOTION

Ein Bund fürs Leben

Die zuckerfreie Anastasia ist jetzt über vierzehn Jahre alt, also im besten Pubertätsalter, weshalb sie ihrer »Vorfahrin« gerne mal vorhält, wie sie früher so drauf war.

Besonders gut erinnere ich mich an einen Abend aus meiner Zeit als VJane bei MTV. Der Tag war lang und hart – in der Entertainmentbranche zu arbeiten bedeutet eben vor allem, dafür zu sorgen, dass andere Leute Spaß haben. Außerdem findet sich pausenlos jemand, der etwas von einem will: Bitten, Vorschläge, Kritik – was auch immer. Aber für heute war der Stress und die Plackerei zum Glück vorbei, nun hatte ich endlich Zeit für mich selbst. Die wollte ich nutzen, mir was Gutes tun, bevor ich am nächsten Morgen nach Paris düsen und Lenny Kravitz interviewen sollte.

(Bitte nicht falsch verstehen: Ich will hier nicht mit Glanz und Glamour punkten, das war damals einfach Teil des Jobs. Und ich weiß, dass sich jede Kassiererin, jeder Angestellte, jeder, der in einem Callcenter mit Kundenwünschen bombardiert wird, nach Feierabend oft genauso fühlt. Deshalb schreibe ich ja dieses Buch.)

Mir etwas Gutes tun hieß an diesem Abend: einfach auf dem Sofa abhängen und durch die TV-Sender zappen. Dabei wanderten meine Gedanken zu der halben Tafel Schokolade, von der ich wusste, dass sie in der Küche in aller Unschuld vor sich hin dämmerte. Natürlich würde ich die halbe Tafel *nicht* mehr essen. Schließlich hatte ich heute schon die erste Hälfte verputzt. Und zwar als ... – ja, wann war das eigentlich? Auf dem Weg nach Hause? Oder

noch im Studiogebäude? Das wusste ich zu diesem Zeitpunkt gar nicht mehr genau. Eigentlich hätten schon in diesem Augenblick die Alarmglocken schrillen müssen. Doch wie nicht wenige Süchtige gestand ich mir nicht ein, süchtig zu sein. Und wenn mir hin und wieder auffiel, dass da etwas aus dem Ruder lief, dann fand ich bald genug Entschuldigungen. Das waren doch nur kleine Alltagsfluchten, die man braucht, um den Stress zu verkraften. Alles easy, alles harmlos. Da fällt mir ein Interview mit Eric Clapton ein, in dem er über seine Drogenprobleme sprach. Als er nach seiner Einstiegsdroge gefragt wurde, war seine Antwort: »Zucker.« Damals hielt ich das für ein witziges Bonmot, einfach so dahingesagt, um dem Interviewer ein Lächeln zu entlocken. Später wurde mir klar, dass diese Bemerkung durchaus ernst gemeint war.

Aber zurück zu besagtem Abend. Ich hielt mich für einen absoluten Profi, und das schloss auch meine Ernährung mit ein. Deshalb war mir klar, dass so eine halbe Tafel Schokolade am Tag schon grenzwertig war, schließlich sollte ich keine Pickel bekommen, und ich wollte zudem auf meine Figur achten. Aber hey, bei der halben Tafel würde es jetzt auch bleiben, und solange ich so auf Sendung mein Energielevel hielt und gute Arbeit ablieferte, war das schon in Ordnung. Jetzt würde ich jedenfalls einfach nur chillen, den Tag ausklingen lassen und mich für morgen erholen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich meinen Plan vorbildlich in die Tat umgesetzt. Ich lümmelte mich auf mein Sofa und genoss die Ruhe und das Gefühl, jetzt endlich zum ersten Mal an diesem Tag Zeit nur für mich zu haben. Ich spürte, wie ich immer ruhiger wurde, während ich mich vom Fernsehprogramm berieseln ließ. Erst blieb ich bei einer Serie hängen, die mir gefiel, dann konnte ich sogar die Episode einer Show aushalten, die ich sonst gar nicht mochte. Schließlich warf ich einen Blick auf die

Arbeit der Kollegen und der Konkurrenz. Ich fühlte mich schon viel besser. Am liebsten würde ich nie mehr von meinem Lieblingsplatz aufstehen. Aber plötzlich tat ich es doch, und ich ertappte mich dabei, wie ich schon den halben Weg in die Küche zurückgelegt hatte, wo die Schokolade in ihrer silbrigen Folie glänzte und lockte. Doch die professionelle Anastasia war ein braves Mädchen. Stattdessen ging ich also ins Bad, putzte mir die Zähne und machte mich bettfein. Erleichtert plumpste ich für eine letzte Sendung zurück aufs Sofa. Den Stress des Arbeitstages hatte ich weit von mir geschoben. Paris und Lenny Kravitz konnten kommen.

Aber als ich mich nach einiger Zeit dann doch noch einmal vom Sofa erhob, war die restliche Hälfte der Schokolade aus der Küche verschwunden. Wie konnte das sein? Eine eindringliche Befragung der üblichen Verdächtigen (ich rede von mir) brachte die schreckliche Wahrheit ans Licht: Die schrankenlose Schokoladenvertilgerin war niemand anderes als ich selbst. Obwohl ich fest entschlossen gewesen war, es nicht zu tun, hatte ich mich in einem laxen Moment über den letzten Rest hergemacht.

Umpfh.

Was war passiert? Ich hatte doch an diesem Tag nichts mehr essen wollen, erst recht nichts Süßes. Ich wusste, das würde mir nicht gut bekommen. Ja, wenn ich ehrlich war, mir lag die Schokolade bereits schwer im Magen.

Klassischer Fall von: Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach. Aber wie konnte es dazu kommen, dass ich mich quasi selbst ausgetrickst hatte? Schlummerten in mir zwei Anastasias? Die eine rational, clever, aufgeklärt, die immer genau weiß, was sie tut, und auf die man sich hundertprozentig verlassen kann - und eine andere, die bereit ist, für die kleinste Süßigkeit alle Prinzipien über Bord zu werfen?

Im Grunde war das, was in diesem Moment geschah, der Auslöser für dieses Buch. Ich führte einen stillen Dialog mit mir selbst. Mit einem Teil meiner Persönlichkeit, für den ich in schwachen Momenten nur allzu viel Verständnis hatte, der aber nicht, wie er eigentlich sollte, meinem Verstand folgte. Dieser Teil wollte zwar auch, dass ich glücklich bin, er verleitete mich aber, gerade wenn es ums Essen geht, immer wieder zu Dingen, die mich am Ende unglücklich machten. Es musste doch einen Weg geben, diese beiden Aspekte zu vereinen. So zu essen, dass am Ende das Glücksgefühl gestärkt wird. So zu leben, dass man in die Fallen der falschen Verführer erst gar nicht hineintappt.

Dieses Zwiegespräch mit mir selbst führte ich so regelmäßig, dass ich ihm im Laufe der Zeit sogar einen Namen gab: *Pillow Talk*, so wie der alte Hollywood-Streifen *Bettgeflüster* mit Doris Day und Rock Hudson im Original heißt. In dem Film geht es zwar um was anderes, für meine Situation fand ich den Titel trotzdem passend. Der Kopf sinkt auf das Kissen und merkt plötzlich, dass das Gehirn gedanklich längst andere Wege gegangen ist und quasi seinen eigenen Kopf hat, der nun wieder mit dem »Haupthirn« das Gespräch sucht. (Memo an mich selbst: *Pillow Talk* würde als Titel für das Buch vermutlich nicht funktionieren. Muss weiter nachdenken.)

Ich beschloss, dem Problem auf den Grund zu gehen.

Biologisch war die Erklärung noch am einfachsten. In meinem Gehirn kämpften zwei Hormone gegeneinander. In der einen Ecke der Appetitzügler Leptin, der mir zuflüsterte: »Du bist satt, Anastasia. Warum gehst du nicht einfach schlafen?«, und in der anderen Ecke der Appetitmacher Ghrelin, der vermutlich die ganze Zeit um die Ganglien tanzte und dabei wie ein Fußball-Fan sang: »Einer geht noch, einer geht noch rein!«, oder was auch immer. Ghrelin hatte an jenem Abend mal wieder gegen Leptin gewonnen, wie schon unzählige Male zuvor.

Doch wer sagte Leptin und Ghrelin überhaupt, dass sie gegeneinander in den Ring steigen sollten? Ich *war* ja satt! Und Nachrichten über eine bevorstehende Hungersnot waren mir an diesem Tag auch nicht unter die Augen gekommen. Es musste da noch eine Kraft geben, die im entscheidenden Moment stärker als meine Vernunft war.

Aber welche? Nachdem mir die Schokolade tatsächlich die ganze Nacht schwer im Magen und als schlechtes Gewissen auf meiner Seele lag, beschloss ich, mich schlauzumachen. Ich fand heraus: Diese Kraft schlummert in unserem Unterbewusstsein. Also musste ich eine Antwort auf die Frage finden: Können wir unser Unterbewusstsein dahingehend beeinflussen, dass nicht so viele frei lebende Schoki-Tafeln ein vorzeitiges Ende finden?

Ich will es jetzt nicht zu spannend machen, deshalb hier gleich die Antwort: Ja, können wir. Allerdings geht das nicht von heute auf morgen. Gemeinerweise ist das Unterbewusstsein – offensichtlich – verdammt schnell. Der Großteil des Gehirns arbeitet auf Autopilot. Deshalb dauert es auch eine Weile, bis wir ihm Manieren und neue Gewohnheiten beigebracht haben.

Wissenschaftler beschäftigen sich seit geraumer Zeit mit dem Thema. Für Sigmund Freud war das Unterbewusstsein eine eher bedrohliche Instanz, heute sind wir da wohlwillender und sprechen von Bauchgefühl oder Intuition. Aber was, wenn das Bauchgefühl nur dazu führt, dass der Bauch immer dicker wird und wir uns am Ende immer schlechter fühlen? An jenem Abend hatte ich das emotionale Bedürfnis nach süßem Trost, auch wenn mir in diesem Moment gar nicht so klar war, warum. Fühlte ich mich nicht genug geliebt oder geschätzt? Nun, an diesem Tag hatte es dafür definitiv keinen Anlass gegeben. Der wahre Grund für das Gefühl musste also tiefer liegen. Aber was sind Gefühle überhaupt?

Zum Thema Emotion und Gefühl gibt es jede Menge Meinungen, Thesen und Informationen von Psychologen, Verhaltensforschern und anderen Experten. Manches davon ist interessant, anderes schlicht verwirrend, und es scheint kaum Punkte zu geben, in denen alle einer Meinung sind. Das geht schon bei der Frage los: Sind Emotionen und Gefühle dasselbe? (Die einen sagen ja, die anderen nein.) Ebenso auseinander gehen die Meinungen bei der Frage: Wie viele Emotionen gibt es eigentlich?

Im *Buch der Riten*, das Konfuzius zugeschrieben wird, ist von sieben Basis-Emotionen die Rede: Freude, Wut, Trauer, Angst, Liebe, Gefallen (Daumen hoch) und Missfallen (Daumen runter). Bei dem Anthropologen und Psychologen Paul Ekman sind es nur sechs. Wut, Freude, Angst und Trauer gibt es bei ihm auch, aber dann kommen noch Ekel und Überraschung hinzu. Ekman meint, diese Emotionen seien die Grundgefühle, was man unter anderem daran erkennt, dass sie überall auf der Welt verstanden werden.

Noch eine Liste gefällig? Bei dem amerikanischen Psychologen Robert Plutchik sind es dann acht Grundgefühle, die diesmal paarweise angeordnet werden können, weshalb sie oft mit bunten Grafiken, die an Kinder-Windräder erinnern, illustriert werden. Die Paare heißen: Freude – Trauer. Wut – Angst. Vertrauen – Misstrauen. Überraschung – Vorfreude. In dem oscarprämierten Pixar-Film *Alles steht Kopf (Inside Out)* sind es dann wieder nur fünf, die dafür noch farblich codiert sind: Freude (gelb), Kummer (blau), Angst (lila), Wut (rot) und Ekel (grün). Und in der von mir so geschätzten TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist meist von fünf Emotionen, manchmal aber auch von sieben die Rede. Alles ganz schön verwirrend.

Im englischsprachigen Raum pflegt man zu sagen: »An Emotion is Energy in Motion« (Eine Emotion ist Energie in Bewegung). Das weist auch darauf hin, dass eine Emotion

nicht im luftleeren Raum stattfindet, sondern ganz handfeste körperliche Reaktionen zur Folge haben kann: Herzklopfen, Kniezittern, Rotwerden, Erblassen. Und Energie nehmen wir vor allem durch Nahrung auf.

Negative Emotionen wie Enttäuschung oder Verlust führen nicht zwangsläufig dazu, dass wir der Quelle des Ärgers auf den Grund gehen, um ihn zu verarbeiten. Verdrängung liegt in der menschlichen Natur, und so tun wir oft alles, um unangenehmen Gefühlen einfach so schnell wie möglich aus dem Weg zu gehen und uns von ihnen abzulenken, sei es durch Drogen, Alkohol, Sex, Shopping oder eben auch oft und viel: Essen.

Es ist noch gar nicht so lange her, da aß die Mehrheit der Menschheit nur, wenn sie Hunger hatte. Was da zwischen die Kiefer kam, war zweitrangig. Es ging einzig und allein darum, satt zu werden, also Energie zu tanken.

Heute sieht das oft anders aus. Beim emotionalen Essen heißt das Ziel nicht, körperlichen Hunger zu stillen, weil der Stoffwechsel neue Nährstoffe braucht. Hauptantrieb ist vielmehr, negative Gefühle zu verdrängen und sich durch Essen positive Erlebnisse zu verschaffen. Im Unterschied zum hungrigen Menschen der Vergangenheit ist der emotionale Esser darum eher wählerisch. Oft will er eine ganz bestimmte Sache, so zum Beispiel die erwähnte Schokolade oder knusprige Chips. Obwohl der Körper überhaupt keinen Bedarf nach Kalorien hat, ist der Drang nach der Lieblingsspeise überwältigend, und häufig tritt er ganz plötzlich auf. Wie viel dann vertilgt wird, liegt meist nicht in der Kontrolle der emotionalen Esser. Doch nach dem Überfall stellen sich statt der erhofften Befriedigung Schuldgefühle und Magengrummeln ein. Noch mehr negative Gefühle also. Ein Teufelskreis.

In Deutschland sollen drei Viertel aller Menschen emotionale Esser sein. Der Hauptgrund für ihre Essattacken ist Stress, der sich in vielerlei Formen äußern kann, etwa Liebeskummer oder Mobbing. Besonders