

# Wie uns die Psyche dick macht

Vom Kummerspeck bis zur kindlichen Ess-Prägung: Michael Lehofers g'schmackige Analyse.



Foto © Meike Schmalstieg - Essen: Lust, aber auch Frust

Essen hat nicht nur mit Kohlehydraten, Eiweiß und Fett zu tun", ist Psychiater Michael Lehofer überzeugt - und gibt eine Kostprobe aus Küche und Keller: Die Küche stellt dabei das Bewusste, der Keller das Unbewusste dar.

**Frustessen.** Übergewichtige Menschen essen oft auch dann noch, wenn sie satt sind. Lehofer: "Ein Mann kommt nach Hause. Er hat den ganzen Tag gearbeitet, erlebt sich im Beruf überfordert und nicht gewürdigt. Seine Lebensgefährtin hat ihn vor drei Jahren verlassen. Er macht sich eine Riesenportion Spaghetti. Danach gibt es eine Familienpackung Eis." Und er ist noch immer nicht satt ...: "Essen ohne Ende ist auch auf die Unmöglichkeit, sich satt fühlen zu können, zurückzuführen", weiß der Psychiater. Man ist, bis einem schlecht ist, bis man nicht mehr kann. Der "Sättigungswecker" wird ignoriert. "Durch das Abspeisen von Kindern in frustrierenden Situationen wird diese Reaktion gelernt. Statt das Kind in die Arme zu nehmen, wird ihm ein Teller vorgesetzt", erklärt Lehofer. Die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit werde in diesem Fall nachhaltig in das Essen projiziert. "Man nimmt an, dass diese frühen Erfahrungen, mit der Neigung Kummerspeck anzulegen, zusammenhängen."

**Als Kind verlernt.** Jeder von uns kennt Menschen, die immer auf Diät sind und trotzdem ständig runder werden. Macht Diät dick? "Gezügelter Essverhalten bedeutet, dass man noch nicht isst, wenn man auch schon Hunger hat, und schon vor der Sättigung wieder aufhört", definiert der Psychiater. Der Geist kontrolliert sozusagen den Trieb, den natürlichen Impuls. So verlernt man auch nach der Kindheit das natürliche Empfinden für Hunger und Sattsein. Lehofer: "Sie theoretisieren über ihre inneren Zustände, haben keine Beziehung mehr zu sich, zu den Informationen in ihrem Inneren."

**Langsam essen.** Ein Teil der Menschen mit gezügeltem Essverhalten nehmen mehr Kalorien zu sich als Menschen, die sich keiner Diät unterziehen. "Die geistige Kontrolle kann durch kleine alltägliche Kränkungen durchbrochen werden (Lehofer)." Wenn das passiert, gehen die "gezügelter inneren Pferde" durch und man erleidet eine Fressattacke. Lehofer: "Statt einer Diät sollte man während langsamer genussreicher Mahlzeiten mehr auf sein Inneres vertrauen und lernen, auf den "Sättigungswecker" zu hören."

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 28.04.2008