



# Sag, was du isst und ich weiß, was du *fühlst!*

von Markus Lehnert

**N**icht die Ernährung bestimmt unsere Emotionen, sondern unsere Emotionen bestimmen unser Essverhalten: Wir essen das, was wir emotional brauchen. Ändert sich der Umgang mit den eigenen Emotionen, dann verändert sich unser Essverhalten automatisch.

Wir sind Emotionen. Durch und durch. Alles was wir tun, alles was wir sind, ist emotional bedingt. Nichts passiert, ohne dass wir emotional beeinflusst wären. Wir fahren in den Urlaub, weil wir die Auszeit genießen, uns gut fühlen. Vielleicht fliehen wir sogar vor etwas. Wir arbeiten hart, weil uns die Arbeit Spaß macht oder wir vor lauter Verzweiflung nicht mehr wissen, woher wir das Geld für unsere Rechnungen nehmen sollen. Wir lieben unseren Partner, weil wir uns eins mit ihm fühlen, immer in seiner Nähe sein wollen. Vielleicht haben wir gelernt uns anzupassen, oder wir haben sogar Angst davor, ihn zu verlieren, unseren Status aufgeben zu müssen. Wir fühlen uns schuldig, schämen uns, sind wütend, hegen Groll, sind verzweifelt. Wir fühlen uns geborgen, akzeptiert, sicher, angenommen.

In meine Praxis für Hypnosetherapie kommen täglich Menschen zu mir, die verschiedene Probleme haben und sie loswerden möchten. Was auch immer diese Menschen zu mir führt, sie

haben nach meiner Erfahrung heraus fast alle die gleichen Probleme: Sie fühlen sich selbst nicht mehr. Es fällt ihnen schwer, klar zu benennen, wie es ihnen geht und was sie eigentlich brauchen würden. Die meisten befinden sich in einer Opferhaltung und beklagen sich, wie sehr ihnen das Leben zusetzt. Viele können mir sagen, was sie nicht mehr möchten. Aber nur wenige können sich vorstellen oder benennen, was sie eigentlich möchten. Jedoch sind auch die Vorstellungen von dem, was einem nicht gut tut, oftmals sehr unpräzise. Meine Klienten haben meist schon lange den Bezug zu sich verloren und kennen sich selbst nicht wirklich. Sie haben sich mit dem Leben arrangiert und auf das Funktionieren zurückgezogen. Wie es ihnen eigentlich geht, was gewisse Situationen mit ihnen machen, sind Fragen, die hilflos mit einem „Ich weiß es nicht“ beantwortet werden.

Eine der wichtigsten Fragen, die ich meinen Klienten in meinen Sitzungen stelle, lautet: „Wie ernähren Sie sich?“ Ich möchte nicht nur wissen, was sie alles täglich essen, sondern auch, was sie gerne essen würden, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten. Die Antworten lassen tief blicken. Selbst nach Jahren amüsiert es mich immer wieder, wenn meine Klienten teilweise komplett überrascht sind, welches

Bild ich von ihren Eigenheiten und Bedürfnissen habe, nur weil sie mir mitteilen, wie sie sich ernähren. Sag mir, was Du isst und ich weiß, was Du fühlst. Volltreffer.

Interessanterweise wurde bislang immer nur versucht, die Begründung für unseren Geschmack und kulinarische Vorlieben im Außen zu suchen. Vielleicht sollten wir einfach den Blickwinkel verändern und uns fragen, was Essen mit uns macht. Denn mit Essen sind auch Emotionen verbunden. Unsere Emotionen bestimmen sogar unser Essverhalten. Je besser wir uns fühlen, desto eher greifen wir beim Essen oder Trinken zu. Aber auch in nicht so schönen Momenten, zum Beispiel in Zeiten der Trauer, der Angst oder Wut, wenn wir uns schuldig fühlen oder schämen, verändern Emotionen unser Essverhalten. Wir essen also nur sehr bedingt das, was uns schmeckt oder gar, was unser Körper braucht. In Wahrheit essen wir zuallermeist das, was wir emotional brauchen. Unsere Emotionen bestimmen somit, was uns schmeckt und letztlich was wir essen.

Je nach Gewichtung der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, spiegelt unsere Ernährung nicht erfüllte Lebensziele, Angst vor Emotionen, wenig Vertrauen in uns selbst oder in das Leben wider.



Essen dient oftmals dazu, eigene Emotionen klein zu halten und zu verdrängen. Unsere Ernährung kann auch versteckt darauf hinweisen, welche Bedürfnisse wir ganz besonders missachten. Wenn ich weiß, was eine Person isst, weiß ich, wie es in dieser emotional aussieht und umgekehrt. Unsere Ernährung lügt nicht. Wenn unsere Emotionen aber über einen längeren Zeitraum deutlich unterdrückt werden und ein Ausgleich über Ersatzbefriedigungen wie insbesondere „Essen“ nicht hinreichend stattfindet,

beginnen diese unruhig zu werden und um Hilfe zu rufen. Dieser Hilferuf verfolgt den Zweck, nun endlich die erforderliche Aufmerksamkeit von der betreffenden Person zu bekommen. Ähnlich wie bei Heißhungerattacken und der Lust auf bestimmte Nahrungsmittel benutzen die Emotionen auch hier wieder den Körper als Botschafter. Diese Botschaften können Krankheiten, Schmerzen oder psychische Beschwerden sein. Je schwerwiegender das Symptom, desto größer also das emotionale Defizit.

Bislang gehen die meisten Mediziner und Ernährungswissenschaftler davon aus, dass es einen unmittelbaren und ursächlichen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit gibt. Diese Annahme ist richtig, solange wir den Körper isoliert betrachten. Wir beginnen aber zu erkennen, dass eine solche direkte Beziehung gar nicht besteht, vor allem, wenn wir den Mensch in seiner Gesamtheit und somit auch seine Emotionen mit berücksichtigen. Krankheiten sind dann keine Folge mehr einer



minderwertigen, einseitigen oder falschen Ernährung, sondern die Auswirkung einer anderweitig nicht mehr kompensierbaren, anhaltenden Missachtung unserer eigenen emotionalen Bedürfnisse. Es besteht somit eine indirekte Beziehung zwischen unserer Ernährung und unseren körperlichen Beschwerden und zwar ausschließlich über unsere Emotionen.

Die Präferenz für eine bestimmte Nahrung und körperliche oder geistige Symptome sind also stets Anzeichen für eine Nichtbeachtung von damit verbundenen Emotionen.

Beide Themen haben somit die gleiche Wurzel, aber zwei verschiedene Ausprägungen. Natürlich können wir versuchen, Ausprägungen zu bekämpfen, doch werden diese immer wiederkommen, solange sich die zugrundeliegen-

de Energie nicht verändert hat. Dies ist vergleichbar mit Unkraut, das immer nachwächst, solange wir es nicht mit-samt der Wurzel entfernen. Wir können Diäten machen so viele wir möchten. Wir können uns nach immer anderen Ernährungsgesichtspunkten orientieren, dennoch werden wir die emotionalen Ursachen damit nicht befriedigen. Ganz im Gegenteil, wir werden das eigentliche Problem dadurch nur noch verschärfen.

Wenn wir uns also nicht mit der Botschaft auseinandersetzen, nicht zuhören, wird der Körper einfach lauter werden. Er versucht dadurch die Botschaft noch deutlicher zu kommunizieren. Anstatt aber dann einzuhalten und uns damit auseinanderzusetzen, begeben wir uns gerne in die Opferrolle und verzweifeln an der Krankheit.

An dieser Stelle beginnen wir oftmals das Pferd von der falschen Seite auf-zuzäumen.

Wir fühlen uns nicht schlecht, weil wir krank sind, sondern wir sind krank, weil wir über einen längeren Zeitraum nicht auf unsere eigenen Bedürfnisse gehört haben!

Wir haben lange Zeit schon ein tief unglückliches Leben geführt, ohne wirklich etwas dagegen zu tun, zu-mindest aber nicht genug. Wir haben die Tendenz, unangenehme und negative Erfahrungen und Gefühle zu unterdrücken, da sie unser bisheriges Leben, nur gestört hätten. Wir waren bereit, unsere eigenen Interessen und Bedürfnisse zu opfern für Dinge, die uns anscheinend so viel wichtiger wa-

ren als wir uns selbst. Wir haben unsere Emotionen missachtet, ein Leben geführt, das wir in unserem tiefsten Wesenskern eigentlich gar nicht wollten, haben uns aber regelmäßig eingeredet, dass es so schon okay ist. Wir haben uns somit schrittweise aber nachhaltig von unseren eigenen Emotionen entfernt. Die emotionalen Schmerzen, die wir verspürt hatten, waren einfach noch nicht stark genug, um eine Veränderung in unserem Leben zu vollziehen. Kein Wunder, dass der Körper begonnen hat, andere Register zu ziehen und mittels Krankheit versucht, auf diesen Missstand aufmerksam zu machen.

Können wir also über eine Veränderung der Ernährung unsere Emotionen und dadurch unseren Gesundheitszustand beeinflussen?

Nein, denn Ernährung und Emotionen sind eine Einbahnstraße: Die Emotionen bedingen die Ernährung und nicht umgekehrt. Ich bin fest davon überzeugt, dass es keine objektiv gesunde Ernährung gibt, nur eben eine objektiv ungesunde Ernährung. Das, was wir emotional brauchen, wird auch nachgefragt werden. Das ist auch der Grund, warum keine Diät nachhaltig funktioniert. Nur weil wir zum Beispiel Kohlenhydrate von unserer Essensliste streichen, werden die zugrundeliegenden Emotionen nicht mehr oder weniger befriedigt. Wir berauben diesen Emotionen ihre Ersatzbefriedigung. Es sollte uns also nicht wundern, dass diese Emotionen über kurz oder lang Amok laufen und spätestens über Krankheiten auf ihre Not aufmerksam machen. Nur über eine Veränderung unserer Einstellung zum Leben, durch Aufarbeitung emotionaler Begebenheiten in unserem Leben und durch aktives Annehmen und Leben unseres Lebens sind wir in der Lage, unsere Ernährung zu beeinflussen. Unsere Ernährung, die sich in sieben Gruppen einteilen lässt, ist daher eine der besten Indikatoren, wie wir uns wirklich fühlen. Hören wir also auf unsere Emotionen und achten wir auf unsere Bedürfnisse!

Dieser völlig neue Ansatz räumt mit vielen bestehenden Ansätzen der Hypnosetherapie, Schulmedizin und Ernährungswissenschaften auf, die den Menschen versuchen einzureden, dass man mittels Suggestionen, reiner Willenskraft oder veränderter Ernährungsweisen langfristig erfolgreich abnehmen kann. Solange wir aber nicht die emotionale Ursache unseres Essverhaltens beseitigen, wird es immer nur eine symptomatische Behandlung bleiben. Genau hier kann eine aufdeckende, systemische hypnosetherapeutische Anwendung sehr hilfreich sein. Denn unser Körper kommuniziert jeden Tag mit uns. Die Einladung zum Gespräch und die damit einhergehende dringliche Agenda liegen täglich auf unserem Teller. Qualifizierte, moderne Hypnosetherapie kann genau dafür ein Sprachrohr sein.

Eine tiefergehende Analyse der Verbindung zwischen unserem Essverhalten und den damit verbundenen Emotionen finden Sie in meinem Buch „Sag, was du isst und ich weiß, was du fühlst“.

*Markus Lehnert*

#### Weitere Informationen:

Markus Lehnert ist ein in den USA und Deutschland ausgebildeter und international bekannter Hypnosetherapeut (Certified Hypnotherapist, CHt) und ganzheitlicher Life-Coach. Neben seiner langjährigen und erfolgreichen Praxistätigkeit in Frankfurt ist er auf allen Erdteilen als Referent, Buchautor und Seminarleiter tätig.

Bevor er seiner therapeutischen Tätigkeit nachging, arbeitete er zwölf Jahre lang als Investmentbanker in New York, London und Frankfurt.

#### Kontakt:

Markus Lehnert  
Solmsstraße 81  
60486 Frankfurt  
Tel. (069) 2547 2722  
[markus.lehnert@spirituelle-hypnose.net](mailto:markus.lehnert@spirituelle-hypnose.net)  
[www.spirituelle-hypnose.net](http://www.spirituelle-hypnose.net)



Markus Lehnert  
**Sag, was du isst und ich weiß,  
was du fühlst**

Broschiert: 256 Seiten  
Verlag: Allegria (12. Februar 2016)  
Sprache: Deutsch  
Größe und/oder Gewicht: 13,7 x 3,2 x 20,5 cm

ISBN-10: 3793423026  
ISBN-13: 978-3793423027  
Preis: 16,99 €