

BODYKOMPASS

# Als Essen Trost wurde

*Wie deine Kindheit dein Essverhalten geprägt hat –  
und wie du heute liebevoll neue Wege findest.*

---

Ein E-Book von Stephanie

Nutrition & Mindset Coach · Bodykompass

# Ein Brief an dich

Liebe Leserin

Vielleicht kennst du diesen Moment: Es ist Abend, der Tag war lang, und du stehst vor dem Kühlschrank – ohne wirklich Hunger zu haben. Etwas in dir sucht. Nicht nach Essen. Nach etwas anderem. Nach Ruhe vielleicht. Nach Trost. Nach dem Gefühl, dass alles gut ist.

Wenn du dich darin wiederer kennst, dann möchte ich dir als Erstes etwas sagen: **Mit dir ist nichts falsch.** Du bist nicht undiszipliniert, nicht schwach und schon gar nicht «gescheitert». Dein Essverhalten hat eine Geschichte – und diese Geschichte beginnt viel früher, als du vielleicht denkst.

Sie beginnt in deiner Kindheit. Am Familientisch. In der Küche deiner Grossmutter. In den Sätzen, die du hundertfach gehört hast. In den Momenten, in denen dich jemand mit etwas Feinem getröstet hat, weil Worte gefehlt haben.

In diesem E-Book gehen wir gemeinsam zurück – nicht um Schuldige zu suchen, sondern um zu verstehen. Denn was du verstehst, kannst du verändern. Liebevoll. In deinem Tempo. Ohne Druck und ohne Verbote.

Nimm dir Zeit für diese Seiten. Vielleicht mit einem Tee, vielleicht mit einem Notizbuch daneben. Es darf berühren. Es darf auch mal weh tun. Und es darf dich vor allem eines: näher zu dir selbst bringen.

*Deine Stephanie*



## KAPITEL 1

# Die erste Sprache der Liebe

Bevor du sprechen konntest, hast du bereits eine Sprache verstanden: Nahrung. Als Baby war Essen nie nur Essen. Es war Wärme. Nähe. Herzschlag. Sicherheit. Gestillt oder gefüttert zu werden bedeutete: *Ich bin nicht allein. Jemand kümmert sich um mich.*

Diese Verknüpfung von Nahrung und Geborgenheit ist keine Einbildung – sie ist biologisch tief in uns angelegt. Dein Nervensystem hat von Anfang an gelernt: Essen beruhigt. Essen verbindet. Essen bedeutet, dass jemand da ist.

*«Essen war deine erste Erfahrung von Trost –  
lange bevor du wusstest, was das Wort bedeutet.»*

Und dann kam die Kindheit. Der Znüni, liebevoll eingepackt. Der Sonntagszopf. Die heiße Schoggi nach dem Schlitteln. Das Liebessessen, wenn du krank warst. In unzähligen kleinen Momenten wurde Essen mit Zuwendung verwoben – und das ist zunächst etwas Wunderschönes. Essen *ist* Verbindung. Essen *ist* Kultur, Familie, Erinnerung.

Zum Muster wird es erst, wenn Essen zur **einzigsten** verlässlichen Quelle von Trost wird. Wenn niemand gefragt hat: «Was fühlst du gerade?» – aber immer jemand gesagt hat: «Chum, iss öppis, dann geht's dir besser.»

## Merk dir

Emotionales Essen ist kein Charakterfehler. Es ist eine **gelernte Verbindung** zwischen Gefühlen und Nahrung – entstanden in einer Zeit, in der du keine andere Wahl hattest.

Was gelernt wurde, kann behutsam neu gelernt werden. Nicht durch Verbote – sondern durch Verstehen.

## KAPITEL 2

## Die Sätze, die geblieben sind

Jede Familie hat ihre Esskultur – und ihre Sätze. Sätze, die so oft wiederholt wurden, dass sie irgendwann nicht mehr wie Sätze klangen, sondern wie Wahrheiten. Vielleicht erkennst du einige davon:

- «Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.»
- «Zuerst wird der Teller leer gegessen, dann gibt's Dessert.»
- «Denk an die Kinder, die nichts zu essen haben.»
- «Sei nicht so heikel.»
- «Wenn du brav bist, gibt's nachher es Guetzli.»
- «Hör auf zu weinen – da, nimm es Schoggistängeli.»

Hinter diesen Sätzen steckte selten böse Absicht. Meist steckte Fürsorge dahinter, oft auch die eigene Geschichte deiner Eltern und Grosseltern – Generationen, die Knappheit, Krieg oder harte Zeiten erlebt haben. Essen wegzuwerfen war undenkbar. Ein leerer Teller war ein Zeichen von Respekt und Dankbarkeit.

Und trotzdem: Diese Sätze haben etwas mit dir gemacht. Sie haben dich Schritt für Schritt von einem der klügsten Systeme deines Körpers getrennt – deinem **natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl**.

### Was ein Kind dabei lernt

- **«Iss den Teller leer»** lehrt: Nicht dein Körper entscheidet, wann du satt bist – der Teller entscheidet.
- **«Zuerst das Gemüse, dann das Dessert»** lehrt: Süsses ist die Belohnung, «gesund» ist die Pflicht. Süsses wird dadurch emotional aufgeladen und begehrt.
- **«Hör auf zu weinen, nimm etwas Feines»** lehrt: Gefühle muss man nicht fühlen – man kann sie mit Essen zudecken.
- **«Sei nicht so heikel»** lehrt: Deine Wahrnehmung zählt nicht. Was du magst oder nicht magst, ist falsch.

Als Kind hattest du keine Möglichkeit, diese Botschaften zu hinterfragen. Du hast sie geschluckt – im wahrsten Sinne des Wortes. Heute, als erwachsene Frau, darfst du sie zum ersten Mal bewusst anschauen und entscheiden: **Welche davon will ich behalten? Und welche darf ich in Frieden gehen lassen?**

## KAPITEL 3

# Belohnung, Trost, Beruhigung

Unser Gehirn lernt über Wiederholung und Verknüpfung. Jedes Mal, wenn als Kind auf ein unangenehmes Gefühl etwas Essbares folgte – und das Gefühl danach kurz leiser wurde – hat dein Gehirn notiert: *Das funktioniert.*

Hunderte solcher Momente später ist daraus eine Autobahn geworden. Ein Weg, den dein Nervensystem heute automatisch nimmt, wenn es dir nicht gut geht. Stress am Abend? Autobahn. Einsamkeit am Sonntag? Autobahn. Streit, Überforderung, Langeweile? Autobahn.

*«Dein Griff zur Schoggi ist keine Schwäche.  
Er ist ein perfekt trainierter Schutzmechanismus.»*

Und hier kommt der Punkt, der so vieles verändert: **Dieser Mechanismus hat funktioniert.** Er hat dich als Kind durch Momente getragen, in denen du mit deinen Gefühlen allein warst. Er war deine Lösung – nicht dein Problem.

Zum Problem wird er erst heute, weil er dich etwas kostet: die Verbindung zu deinen echten Bedürfnissen. Denn Essen kann beruhigen – aber es kann nicht zuhören. Es kann ablenken – aber nicht umarmen. Es kann füllen – aber nicht erfüllen.

## Der feine Unterschied

**Körperlicher Hunger** kommt langsam, ist offen für Verschiedenes, kann warten und hört bei Sättigung auf.

**Emotionaler Hunger** kommt plötzlich, verlangt etwas ganz Bestimmtes (meist süss, salzig oder cremig), fühlt sich dringend an – und hinterlässt oft Schuldgefühle statt Zufriedenheit.

Allein diese Unterscheidung wahrzunehmen – ohne sofort etwas ändern zu müssen – ist der erste grosse Schritt. Beobachten kommt vor Verändern. Immer.

## KAPITEL 4

## Das Verbotene und das Heimliche

Vielleicht gab es bei euch zu Hause Lebensmittel, die streng rationiert oder ganz verboten waren. Vielleicht wurde kommentiert, was und wie viel du gegessen hast: «Muesch das würekli no ha?» Vielleicht hast du erlebt, wie deine Mutter ständig auf Diät war – und dabei gelernt, dass ein Frauenkörper offenbar immer ein Projekt ist.

Verbote erzeugen beim Menschen keine Gleichgültigkeit – sie erzeugen Sehnsucht. Was knapp und verboten ist, wird kostbar. Viele Frauen, die heute heimlich essen, haben als Kinder gelernt: Bestimmte Lebensmittel bekomme ich nur, wenn niemand hinschaut. Also isst man sie schnell. Versteckt. Und ohne Genuss.

*«Heimliches Essen ist kein Zeichen von Masslosigkeit.  
Es ist die logische Antwort auf früh gelernte Scham.»*

Das Tückische daran: Heimlichkeit und Scham verstärken sich gegenseitig. Du isst heimlich, weil du dich schämst – und schämst dich mehr, weil du heimlich isst. Ein Kreislauf, der nicht durch mehr Kontrolle unterbrochen wird, sondern durch das Gegenteil: **Erlaubnis und Offenheit.**

### Was Erlaubnis wirklich bedeutet

Erlaubnis heisst nicht «alles egal». Erlaubnis heisst: Kein Lebensmittel hat mehr die Macht eines verbotenen Schatzes. Schoggi, die du dir bewusst, in Ruhe und mit Genuss erlaubst, verliert über die Zeit ihre magnetische Anziehungskraft. Was immer da sein darf, muss nicht mehr gehortet, verschlungen oder versteckt werden.

#### Sanfter Impuls

Beobachte diese Woche ohne Wertung: Gibt es Lebensmittel, die du nur isst, wenn niemand zuschaut? Was genau befürchtest du, wenn dich jemand dabei sehen würde?

Allein diese Frage öffnet oft eine Tür zu einer sehr alten Erinnerung.

## KAPITEL 5

## Das innere Kind am Küchentisch

Wenn du heute abends vor dem Kühlschrank stehst, dann steht dort nicht nur die erwachsene Frau, die du geworden bist. Dort steht auch das Mädchen, das du einmal warst. Das Mädchen, das gelernt hat: Wenn es schwierig wird, hilft etwas Feines.

Dieses innere Kind meldet sich nicht, um dich zu sabotieren. Es meldet sich, weil es etwas braucht – und weil es nur eine einzige Strategie kennt, um sich das zu holen. Es kennt den Weg über das Essen, weil ihm nie ein anderer gezeigt wurde.

*«Du kannst nicht mit Härte erziehen,  
was mit Mangel entstanden ist.»*

Deshalb funktionieren Diäten und strenge Regeln bei emotionalem Essen nicht – im Gegenteil. Jede neue Restriktion fühlt sich für dieses innere Kind an wie damals: *Schon wieder bestimmt jemand über mich. Schon wieder bekomme ich nicht, was ich brauche.* Und es wehrt sich – mit Heisshunger, mit Essanfällen, mit «jetzt erst recht».

Der Ausweg führt nicht über mehr Kontrolle, sondern über eine neue innere Haltung: Du wirst zur liebevollen Erwachsenen, die dieses Kind damals gebraucht hätte. Eine, die zuerst fragt, bevor sie füttert:

### Die drei Fragen an dein inneres Kind

- 1. Was fühlst du gerade?** – Müdigkeit? Einsamkeit? Überforderung? Wut? Gib dem Gefühl einen Namen. Benennen beruhigt nachweislich das Nervensystem.
- 2. Was brauchst du wirklich?** – Ruhe? Nähe? Eine Pause? Anerkennung? Trost? Bewegung? Schlaf?
- 3. Was davon kann ich dir jetzt geben?** – Und ja: Manchmal ist die ehrliche Antwort auch ein Stück Schoggi. Dann aber bewusst, am Tisch, mit Genuss – nicht heimlich im Stehen.

Es geht nie um Perfektion. Es geht darum, dass zwischen Gefühl und Kühlschrank ein kleiner Raum entsteht. Ein Atemzug. Eine Frage. In diesem Raum liegt deine ganze Freiheit.

## KAPITEL 6

## Deinen Eltern mit Milde begegnen

Vielleicht sind beim Lesen Erinnerungen hochgekommen. Vielleicht auch Trauer oder Wut. All das darf sein. Und gleichzeitig möchte ich dir etwas mitgeben, das für deinen Heilungsweg entscheidend ist: **Verstehen heisst nicht anklagen.**

Deine Eltern und Grosseltern haben dir Essen so weitergegeben, wie sie es selbst gelernt haben. Die Grossmutter, die dich mit Essen überhäuft hat, hat vielleicht selbst Hunger erlebt. Die Mutter, die deine Portionen kommentiert hat, war vielleicht selbst gefangen im Diätdenken ihrer Generation. Sie gaben weiter, was sie hatten – inklusive ihrer eigenen unverarbeiteten Geschichte.

*«Deine Eltern haben dir Essen als Sprache der Liebe beigebracht, weil es oft die einzige Sprache war, die sie fliessend sprachen.»*

Milde gegenüber deinen Eltern bedeutet nicht, dass alles gut war. Es bedeutet, dass du aufhörst, deine Energie in einen Kampf mit der Vergangenheit zu stecken – und sie stattdessen in deine Gegenwart investierst. Du kannst gleichzeitig anerkennen: *Das hat mich geprägt und teilweise verletzt – und – es wurde aus Liebe oder Not getan, mit den Mitteln, die damals da waren.*

Und vielleicht das Wichtigste, gerade wenn du selbst Kinder hast oder mit Kindern arbeitest: Bei dir kann dieses Muster eine neue Richtung bekommen. Nicht durch Perfektion – sondern dadurch, dass du beginnst, Gefühle und Essen wieder zu entflechten. Zuerst bei dir. Dann, ganz natürlich, in deinem Umfeld.



## KAPITEL 7

# Der Weg zurück zu dir

Veränderung geschieht nicht durch einen grossen Entschluss, sondern durch viele kleine, wiederholte Momente der Bewusstheit. Hier sind fünf Schritte, die sich in meiner Arbeit mit Frauen immer wieder bewähren – sanft, alltagstauglich und ohne eine einzige Regel:

## 1 • Wahrnehmen statt bewerten

Beginne damit, deine Essmomente einfach zu beobachten. Nicht zählen, nicht wiegen, nicht verurteilen. Nur wahrnehmen: *Ah, interessant – ich greife zum Essen, obwohl ich keinen Hunger habe. Was ist gerade los?*

## 2 • Die Pause einbauen

Zwischen Impuls und Handlung liegt dein Spielraum. Du musst dem Impuls nicht widerstehen – nur kurz innehalten. Eine Hand aufs Herz, drei tiefe Atemzüge, die Frage: «Was fühle ich gerade?» Danach darfst du immer noch essen. Aber du entscheidest – nicht die Autobahn.

## 3 • Dein Gefühlsvokabular erweitern

Viele von uns haben als Kinder gelernt zu sagen «Ich ha Hunger» – aber nie «Ich bin einsam», «Ich bin überfordert» oder «Ich brauche eine Pause». Je präziser du fühlen und benennen kannst, desto weniger muss dein Körper über Heisshunger mit dir sprechen.

## 4 • Neue Trostquellen aufbauen

Dein Nervensystem braucht echte Alternativen, keine leeren Verbote: die warme Dusche, der kurze Spaziergang, die Sprachnachricht an eine Freundin, das Journal, die Wolldecke auf dem Sofa. Am Anfang fühlen sie sich schwächer an als Essen – weil die Autobahn noch fehlt. Sie entsteht durch Wiederholung.

## 5 • Regelmässig und genug essen

Der unterschätzteste Punkt von allen: Wer tagsüber zu wenig isst, hat abends keine Willensschwäche – sondern schlicht ein Energiedefizit. Ein stabil genährter Körper ist die Grundlage dafür, dass du emotionale von körperlicher Ebene überhaupt unterscheiden kannst.

**Merk dir**

Du musst emotionales Essen nicht «besiegen». Du darfst ihm nach und nach seine Aufgabe abnehmen – indem du lernst, dir das zu geben, was du wirklich brauchst.

## ÜBUNGSTEIL

# Drei Übungen für deine Spurensuche

Nimm dir für diese Übungen bewusst Zeit – am besten nicht alle auf einmal. Schreib von Hand, wenn du kannst: Die Verbindung zwischen Hand und Herz ist erstaunlich direkt. Und denk daran: Es gibt keine falschen Antworten.

## Übung 1 • Die Erinnerungsreise

Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich, wie es sich heute stimmig anfühlt:

- Wie war die Stimmung bei euch am Familientisch?
- Welche Sätze über Essen hast du als Kind am häufigsten gehört?
- Womit wurdest du getröstet, wenn du traurig warst?
- Gab es Lebensmittel, die verboten oder streng rationiert waren?
- Wie wurde in deiner Familie über Körper und Gewicht gesprochen?

*Deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

## Übung 2 · Der Brief an dein inneres Kind

Schreibe einen Brief an das Mädchen, das du einmal warst – an das Kind, das gelernt hat, sich mit Essen zu trösten. Sag ihm, was es damals gebraucht hätte. Sag ihm, dass es nichts falsch gemacht hat. Und sag ihm, dass du heute da bist.

Beginne zum Beispiel so: *«Liebe kleine ..., ich sehe dich. Ich weiss, dass du dein Bestes gegeben hast ...»*

Dein Brief:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Übung 3 · Der neue Satz

Wähle einen alten Satz aus deiner Kindheit, der dich bis heute begleitet – und formuliere ihn bewusst neu. Zum Beispiel:

Alt: «Der Teller wird leer gegessen.»

Neu: «Ich darf aufhören, wenn ich satt bin. Mein Körper weiss, wann es genug ist.»

Alt: «Sei nicht so heikel.»

Neu: «Meine Wahrnehmung zählt. Ich darf mögen, was ich mag.»

Alt: «Wenn du brav bist, gibt's etwas Süsses.»

Neu: «Ich muss mir Genuss nicht verdienen. Er gehört zum Leben dazu.»

Mein alter Satz – und mein neuer:

---

---

---

# Zum Schluss

Wenn du bis hierhin gelesen hast, dann hast du etwas getan, das viele ein Leben lang vermeiden: Du hast hingeschaut. Das braucht Mut – und genau dieser Mut ist der Anfang von allem.

Dein Essverhalten ist über Jahrzehnte entstanden. Es wird sich nicht in einer Woche verändern, und das muss es auch nicht. Jeder bewusste Moment, jede gestellte Frage, jeder mitfühlende Gedanke dir selbst gegenüber ist bereits Veränderung. Du bist nicht am Anfang eines Kampfes. Du bist am Anfang einer Versöhnung.

*«Du hast als Kind gelernt, dass Essen Trost bedeutet.  
Du darfst als Frau lernen, dass du selbst dein sicherer Ort bist.»*

## Möchtest du tiefer gehen?

In meinem Online-Kurs **«Gefühlvoll satt»** begleite ich dich durch sieben Module – Schritt für Schritt raus aus dem emotionalen Essen und hinein in ein entspanntes, genussvolles Verhältnis zu Essen und zu dir selbst.

Mit fundiertem Wissen, alltagstauglichen Übungen und einer Gemeinschaft von Frauen, die denselben Weg gehen.

Alle Informationen findest du auf meiner Website und auf Instagram – oder schreib mir direkt eine Nachricht. Ich freue mich auf dich.

Von Herzen –

*Deine Stephanie*



**Wichtiger Hinweis:** Dieses E-Book dient der Information und Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Essverhalten dich stark belastet oder ausser Kontrolle gerät, hol dir bitte professionelle Unterstützung – zum Beispiel bei einer Fachperson für Essstörungen oder deiner Hausärztin. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge.

© Bodykompass GmbH · Alle Rechte vorbehalten · Stephanie, Nutrition & Mindset Coach