

# Sind Sie in Hungerstimmung?

Was essen die Leute eigentlich? Diese Frage stellte sich vor einigen Jahren der amerikanische Wissenschaftler William Rathje – und begab sich auf die Mülldeponien seiner Umgebung. Dort stieß er auf jede Menge Bierdosen, Fast-Food-Verpackungen und Pizaresten. Als er seine Müllstatistik mit Umfragen zum Ernährungsverhalten verglich, merkte er: Hier wurde kräftig gelogen! Allein aus der Menge an Bierdosen, die Rathje auf den Müllhalden entdeckte, errechnete er, dass die Amerikaner 60 Prozent mehr Bier trinken, als sie in Umfragen angeben. Und auch ihre bekundete Vorliebe für gesunde Ernährung fand in den Feldstudien des Wissenschaftlers keine Entsprechung.

Verwunderlich ist diese Diskrepanz nicht. Was das Essen angeht, sind wir heute umzingelt von Erziehungsmaßnahmen: Reduzieren Sie die Kohlenhydrate! Lassen Sie Fett weg! Essen Sie wenig Fleisch oder am besten gleich nur vegan! Werden wir diesen Ratschlägen nicht gerecht – was die Regel sein dürfte –, dann rechtfertigen wir unser ungesundes Verhalten, machen uns Vorwürfe und tun gleich am nächsten Tag Buße. Die Nahrungsaufnahme ist längst zu einem Bereich des Alltags geworden, in dem calvinistische Werte wie Selbstdisziplin und Selbstkasteiung ein Comeback feiern.

In der Diskussion über „richtige“ Ernährung wird häufig vernachlässigt, dass unser Wohlbefinden keine Frage von Kalorien, Fetten, Fleisch oder Gemüse ist, sondern von unserer „Hungerstimmung“ gesteuert wird. Diese wirkt wie die Musikberieselung im Kaufhaus unbewusst auf uns ein, erklärt Michael Graziano, Professor für Neurowissenschaften an der *Princeton University* in New Jersey (<https://aeon.co/users/michael-graziano>). Sind wir in Hungerstimmung, brauchen wir „unbedingt“ etwas Süßes oder eine große Pizza – doch das Essen macht uns weder satt noch zufrieden. Das ist kein Wunder, denn die Hungerstimmung kann nicht oder nur kurzzeitig durch Essen beeinflusst werden. Und auch mit Selbstdisziplin und guten Vorsätzen bekommen wir unsere Seele nicht satt. Sie braucht etwas ganz anderes.

Michael Graziano fiel irgendwann auf, dass seine Hungerstimmung immer dann an Macht verlor, wenn er in seiner Arbeit aufging und aufhörte, „ständig irgendwelche Entscheidungen zu treffen“. Dann ließ er sogar ganze Mahlzeiten ausfallen. Wohl jeder hat das schon mal erlebt: Wenn man im Flow ist, völlig absorbiert von seinem Tun, vergisst man alles um sich herum. Dann ist kein Platz für negative Gedanken und unangenehme Gefühle, dann empfindet man nur positiven Stress und hat kein Bedürfnis nach Frustessen.

Der Hungerstimmung geht es also immer dann schlecht, wenn es uns gutgeht. Versuchen wir über „emotionales Essen“ unsere Stimmung zu verbessern, vergrößern wir in Wahrheit nur den Hunger der Seele (Seite 14). Sorgen wir aber dafür, dass unsere Seele Nahrung bekommt, hungern wir die Hungerstimmung aus. Das heißt nicht, dass ein Stück Torte unserer Seele nicht guttun kann. Vorausgesetzt, wir genießen es und machen diesen Genuss nicht durch ein schlechtes Gewissen zunichte.



URSULA NUBER (u.nuber@beltz.de)

---

Versuchen wir mit Essen unsere Stimmung zu verbessern, vergrößern wir den Hunger der Seele

---

Ursula Nuber