

Workshop Essbiografie – Gewahrsein und Veränderungen

Reflexion: Die Rolle der eigenen Essbiografie bei der Entwicklung unserer Essgewohnheiten.

Leitung:

Gabriela Milchis

Diplom Psychologin und Gestalttherapeutin

In den Räumen:

Isländische Str. 3B

10439 Berlin Prenzlauer Berg

C/o Praxis Bewegte Gestalt

Anmeldung:

Email: kontakt_gestalttherapie@gabrielamilchis.de

WhatsApp: +49 (0) 1623337201

Viel zu viele Menschen kämpfen mit ihrem Gewicht, ihrem Körperbild, Überessen, Essstörungen, emotionalem Essen, endlosen Diäten, Verdauungsproblemen, niedriger Energie und ungewollten Essgewohnheiten. Aus diesem Kreis auszusteigen und zu sich selbst zu finden. Wie esse ich? Was brauch mein Körper? Stille ich jetzt ein Hungerbedürfnis oder ein unterliegendes Gefühl?

Für dieses Bewusstsein unserer gegenwärtigen Essgewohnheiten und Eigenverantwortung ist es manchmal hilfreich, uns auf die Spurensuche in unserer Essensbiografie zu begeben.

Essen ist nicht nur eine Frage der Ernährung, sondern vielmehr ein komplexer Prozess, der auf biologischer, psychischer und sozialer Ebene stattfindet.

Im Laufe unserer Sozialisation wird unser individueller Geschmack durch unsere Familie, das kulturelle Umfeld, gesellschaftliche Entwicklungen und die Weitergabe von Generation zu Generation beeinflusst, verändert und geprägt. Verschiedene wichtige Einflussfaktoren wirken im Laufe unseres Lebens auf uns ein. Die Familie spielt eine zentrale Rolle bei der Prägung unserer Essgewohnheiten. Die Art und Weise, wie wir als Kinder von unseren Eltern und Geschwistern ernährt wurden, hat einen großen Einfluss auf unser späteres Essverhalten. Familienrituale, gemeinsame Mahlzeiten und die Art der Zubereitung von Speisen prägen unsere Vorlieben und Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln und Geschmacksrichtungen. Auch unsere kulturelle Herkunft hat einen maßgeblichen Einfluss. Jede Kultur hat ihre eigenen traditionellen Gerichte, Essgewohnheiten und Essrituale, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Darüber hinaus beeinflussen gesellschaftliche Normen und Trends unser Essverhalten. Diättrends oder bestimmte Ernährungsphilosophien können im Laufe der Zeit dazu führen, dass wir bestimmte Lebensmittel meiden oder bevorzugen. Auch der soziale Druck, bestimmte Essgewohnheiten zu haben, persönliche Erfahrungen, sowie Körperideale spielen eine Rolle. Persönliche Erfahrungen, wie zum Beispiel positive oder negative Erlebnisse im Zusammenhang mit Essen, können uns prägen. Wenn wir zum Beispiel als Kind eine Lebensmittelvergiftung hatten, kann dies dazu führen, dass wir bestimmte Lebensmittel meiden. Umgekehrt können positive Erfahrungen, wie das Genießen einer besonderen Mahlzeit, unsere Vorlieben und Abneigungen beeinflussen. Die Medien und Werbung haben ebenfalls einen großen Einfluss darauf. Durch die ständige Präsenz von Lebensmitteln in den Medien und gezielte Werbung für bestimmte Produkte werden unsere Vorlieben und Abneigungen beeinflusst. Auch die Darstellung von Körperidealen kann dazu führen, dass wir bestimmte Essgewohnheiten entwickeln, um diesen Idealen zu entsprechen.

Mit diesen Mustern ausgestattet, sind wir in der Welt unterwegs und gestalten unsere Essgewohnheiten. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Faktoren nicht isoliert voneinander wirken, sondern oft miteinander verflochten sind. Die Essbiografie ist ein komplexes Zusammenspiel

verschiedener Einflüsse, die im Laufe des Lebens auf uns einwirken und unsere gegenwärtigen Essgewohnheiten prägen.

Durch die Erforschung der eigenen Essbiografie können wir ein besseres Verständnis für unsere individuellen Ernährungsgewohnheiten gewinnen und mögliche Veränderungen anstoßen, um eine gesündere Lebensweise zu erreichen.

Weiterhin ist wichtig zu beachten, der individuelle, komplexe und vielschichtige Zusammenhang zwischen der Essbiografie und der psychischen Gesundheit. Es gibt verschiedene Wege, auf denen die Essbiografie die psychische Gesundheit beeinflussen kann. Die Art und Weise, wie wir als Kinder mit Essen umgegangen sind, kann einen Einfluss auf unsere Essgewohnheiten im Erwachsenenalter haben. Wenn wir zum Beispiel gelernt haben, Essen als Trost oder Belohnung zu verwenden, kann dies zu einem ungesunden Umgang mit Nahrung führen. Emotionales Essen kann zu Essstörungen wie Binge-Eating-Störung oder Bulimie führen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Wenn wir in unserer Vergangenheit negative Erfahrungen mit unserem Körper oder unserem Gewicht gemacht haben, kann dies zu einem negativen Selbstbild führen und das Körperbild und das Selbstwertgefühl beeinflussen. Dies wiederum kann zu psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen oder Essstörungen führen. Die Essbiografie kann auch unsere sozialen Interaktionen beeinflussen und somit Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit haben. Wenn wir zum Beispiel in unserer Kindheit oft von anderen wegen unserer Essgewohnheiten gehänselt oder ausgegrenzt wurden, kann dies zu sozialer Isolation und psychischem Stress führen. Unsere Ernährungsgewohnheiten haben direkte Auswirkungen auf die Funktion unseres Gehirns. Eine unausgewogene Ernährung, die arm an wichtigen Nährstoffen ist, kann zu einer schlechten Gehirnfunktion führen und das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen. Auf der anderen Seite kann eine gesunde Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen ist, die Gehirnfunktion unterstützen und das Risiko für psychische Probleme verringern.

Jeder Mensch hat eine einzigartige Essbiografie und reagiert unterschiedlich auf bestimmte Einflüsse. In diesem Workshop wird die Erforschung der eigenen Essbiografie und deren Einfluss auf unsere gegenwärtigen Essgewohnheiten untersucht. Wir wissen, wie wichtig es ist, die eigene Verantwortung für die eigene Ernährung zu erkennen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Essbiografie hat eine große Bedeutung für die Gestaltung unsere eigene gesunde Essgewohnheit.

Das Ziel ist es, ein besseres Verständnis für unsere individuellen Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen. Sich mit der eigenen Essbiografie und den implementierten Mustern auseinanderzusetzen und Bewusstsein dafür zu entwickeln, kann Veränderungsimpulsen anstoßen. Die Reflexion über die Essbiografie kann zu einem besseren Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Präferenzen führen und somit zu einer positiven Veränderung der eigenen Esskultur beitragen.