

Jan Chozen Bays

# Achtsam essen

Vergiss alle Diäten und  
entdecke die Weisheit deines Körpers

Deutsch von Cordula Kolarik



Arbor Verlag  
Freiamt im Schwarzwald

© 2009 by Jan Cozen Bays  
© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,  
by arrangement with Shambala Publications, Inc., Boston  
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:  
*Mindful eating*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © photocase.com, Yvonne Paulus  
Lektorat: Dr. Richard Reschika  
Gestaltung: Sandy Riemer  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-003-6

Für die in diesem Buch gemachten Vorschläge können weder der Verlag noch der Autor Verantwortung übernehmen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Geleitwort  | 7   |
| Einleitung  | 15  |
| 1 Was bedeutet achtsam essen?   | 21  |
| 2 Die sieben Arten von Hunger   | 37  |
| 3 Erforschung unserer Gewohnheiten<br>und Verhaltensmuster beim Essen | 93  |
| 4 Sechs einfache Richtlinien<br>für Achtsamkeit beim Essen            | 129 |
| 5 Die Pflege der Dankbarkeit  | 175 |
| 6 Schlussfolgerung:<br>Was achtsames Essen uns lehrt                  | 189 |
| Zusammenfassende Tipps  | 204 |
| Widmung des Verdienstes   | 206 |
| Quellenhinweise<br>und weiterführende Informationen                   | 207 |



## Geleitwort

*„Die Welt zu sehn im Korn aus Sand  
Das Firmament im Blumenbunde  
Unendlichkeit halt‘ in der Hand  
Und Ewigkeit in einer Stunde.“*

WILLIAM BLAKE<sup>1</sup>

Kaum eine biologische Funktion ist für die Lebenserhaltung wichtiger als das Essen, da wir im Gegensatz zu Pflanzen nicht durch Photosynthese aus Licht und Luft Nahrung ziehen können. Das Atmen geschieht zum Glück von selbst, ebenso wie das Schlafen. Doch das Essen verlangt eine gezielte Tätigkeit von uns, sei es beim Anbau, Sammeln, Jagen, Einkaufen, beim Besuch eines Restaurants oder der anderweitigen Beschaffung einer Reihe von Lebensmitteln, die oft erfordern, dass wir oder andere sie irgendwie zubereiten und miteinander kombinieren, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Als Säugetiere verfügen wir über ein komplex aufgebautes Nervensystem, das sicherstellt, dass wir motiviert sind, Nahrungsmittel zu finden und zu essen (Hunger und Durst), und dass wir merken, wann diese Bedürfnisse befriedigt sind und der Körper bekommen hat, was er momentan braucht, um eine Zeitlang bei Kräften zu bleiben (Sättigung). Doch in unserer postindustriellen Ära sehen wir das Essen allzu oft als etwas derart Selbstverständliches an, dass wir uns

völlig achtlos damit beschäftigen und es mit komplizierten psychologischen und emotionalen Problemen beschweren (die Doppeldeutigkeit ist hier Absicht), die einen einfachen, grundlegenden und wunderbaren Aspekt unseres Lebens verdunkeln und bisweilen gravierend verzerren. Sogar die Frage, was Lebensmittel wirklich sind, bekommt in einem Zeitalter industrieller Landwirtschaft, maschineller Verarbeitung und ständiger Erfindung neuer „Snacks“ und „Lebensmittel“, die unsere Großeltern nicht als solche erkannt hätten, eine ganz neue Bedeutung. Und durch die starke und manchmal zwanghafte Beschäftigung mit den Themen Gesundheit und Essen in dieser „Schönen neuen Welt“ verfällt man ebenso leicht in einen gewissen „Nutritionism“ (einer Besessenheit bezüglich der Nährwerte von Lebensmitteln)<sup>2</sup>. Dieser kann es einem schwer machen, einfach das Essen und all die gesellschaftlichen Tätigkeiten rund um seine Zubereitung sowie das Zubereiten, Verteilen und Feiern des Wunders der Nahrung und das Netz des Lebens, in das wir eingebettet sind und von dem wir abhängen, wirklich zu genießen.

Auf ähnliche Weise sind die Geisteszustände des fehlenden Gewährseins, der Sucht und der Selbsttäuschung in dieser Welt leider sehr verbreitet und fungieren in gleichem Maße als Zerstörer der geistigen Gesundheit, des Wohlbefindens und der authentischen Beziehung auf jeder Ebene des Körpers, des Geistes und der Welt. Jeder von uns leidet mehr oder weniger stark daran, nicht nur, was Lebensmittel und Essen angeht, sondern hinsichtlich vieler Aspekte unseres Lebens. Es gehört zum Menschsein dazu, in diesem Zeitalter vielleicht noch verstärkt durch den besonderen Stress und Druck unserer von dem Zwang zu permanenter – 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche – Erreichbarkeit, von Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivität und vom Wahn nach Berühmtheit besessenen Kultur. Doch die gute Nachricht lautet, dass man diesen inneren und äußeren Druck auf unseren Geist und Körper und das Leiden, das diese bisweilen ungesunden Einflüsse zur Folge haben, erkennen und gezielt daran arbeiten kann. Davon kann jeder profitieren, der bereit ist, sich zumindest ein wenig der Pflege der Achtsamkeit und der Herzenswärme zu widmen. Dieses Buch ist eine sanfte Einladung, sich an diesem Prozess der Heilung zu beteiligen, und ein weiser Begleiter für Ihre Lebensreise in Ihre eigene Ganzheit.

Nirgendwo sind die Elemente des Menschseins, die wir fehlendes Gewahrsein, Sucht und Selbsttäuschung nennen, heutzutage so schmerzlich und tragisch zu sehen wie in den verbreiteten Störungen unserer Beziehung zu Lebensmitteln und zum Essen. Dieses Ungleichgewicht wird durch viele komplexe Faktoren in der Gesellschaft ausgelöst. Traurigerweise haben sie zu kulturellen Normen geführt, die bestimmte Formen von Selbsttäuschung, Zwängen und ständiger Beschäftigung mit dem Körpergewicht fördern. Dies manifestiert sich als ein nagendes und durchdringendes, wenn auch bisweilen unterdrücktes, verschleiertes oder überkompensiertes Unbehagen und als eine Unzufriedenheit damit, wie der eigene Körper aussieht und wie er sich innen anfühlt. Diese ständige Unzufriedenheit zeigt sich in gewöhnlichen Sorgen über das äußere Erscheinungsbild, wird jedoch gesteigert durch den Wunsch, sich dem idealisierten Modell, wie man aussehen *sollte* und welchen Eindruck die eigene Erscheinung auf andere machen *sollte*, anzupassen – Wünsche, welche die Authentizität der eigenen inneren Erfahrung prägen und untergraben. Diese Unzufriedenheit fördert eine verzerrte Wahrnehmung im Hinblick auf das eigene Körperbild, nach innen wie nach außen. Auch kann es zu tiefgreifenden Störungen des Selbstwertgefühls kommen. Sie wird in großem Maßstab dadurch geschürt, dass wir ständig den Medien ausgesetzt sind, ist sogar unter Kindern und Jugendlichen verbreitet und das ganze Leben lang bis ins hohe Alter präsent. Dies alles ist unglaublich traurig und erfordert grenzenloses Mitgefühl – auch mit uns selbst – sowie wirksame Strategien zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Gesundheit in unserer Welt und in unserem individuellen Leben.

Bekanntlich äußert sich dieses Ungleichgewicht heute wie nie zuvor in einer Reihe von weit verbreiteten Krankheitsbildern, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, bei Mädchen und Frauen ebenso wie bei Jungen und Männern. Man könnte sagen, die gesamte Gesellschaft leidet auf die eine oder andere Weise an Essstörungen, genauso, wie wir aus dem Blickwinkel der meditativen Traditionen an einer alle Lebensbereiche durchdringenden Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung leiden. Wie in diesem Buch deutlich wird, ist das Eine eng mit dem Anderen verbunden.

Eine Manifestation der gestörten Beziehung zu Lebensmitteln und zum Essen ist die Fettsucht-Epidemie in den letzten zwanzig bis dreißig Jahren in den Vereinigten Staaten. Dieses Phänomen ist die Folge vieler komplexer Faktoren und wird verschärft durch die zunehmend sitzende Lebensweise bei Erwachsenen und Kindern, die ständige Verfügbarkeit verarbeiteter Lebensmittel und eine Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie, die in mancherlei Hinsicht von der Welt bewundert wird, in anderer Hinsicht jedoch Amok läuft.<sup>3</sup> Das Ausmaß der Fettsucht-Epidemie kann man an graphischen Darstellungen der Fettsuchtrate pro Staat der Vereinigten Staaten ab etwa 1986 ablesen.<sup>4</sup> Sie dehnt sich inzwischen auch auf andere Länder, vor allem in Europa, aus. Diese Epidemie ist zum Teil Folge des Phänomens, dass sich die Vorstellung davon, was eine vernünftige Portionsgröße (und sogar Tellergröße) für eine Person ist, ständig nach oben verändert – was in dem Film *Supersize Me* so drastisch dargestellt wird – sowie zunehmender Inaktivität und der ständigen Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, die einen hohen Kalorien, aber einen niedrigen Nährstoffgehalt haben. Viele medizinische Institute entwickeln Forschungs- und klinische Programme, um dieses bei Erwachsenen und Kindern zunehmende Phänomen besser zu verstehen und daran zu arbeiten, und manche gehen sogar in Form phantasievoller Zusammenarbeit auf fortschrittliche Mitglieder der Nahrungsmittelindustrie und Gastronomie zu.<sup>5</sup> Es stehen eine Menge klinischer Programme für Kinder zur Verfügung.<sup>6</sup>

Eine weitere Manifestation unserer gestörten Beziehung zu Lebensmitteln und zum Essen ist die Tragödie der Magersucht und der Bulimie, vor allem bei Mädchen und jungen Frauen. Diese Störungen des Essverhaltens sind oft Folge eines verzerrten Selbst- und Körperbildes und geprägt von verborgenen und oft nicht eingestandenen Gefühlen der Scham, der Unzulänglichkeit und Unwürdigkeit. Bei vielen Menschen entstehen sie in Folge schrecklicher, jedoch häufig verborgener traumatischer Erfahrungen und Erlebnisse. Bei anderen entstehen sie als schlecht verstandene, jedoch komplexe Reaktionen auf die familiäre, soziale und gesellschaftliche Dynamik, verschärft durch die Mode-, Werbe- und Unterhaltungsindustrie, den Prominentenwahn und die bereits in der Kindheit beginnende Sexualisierung des äußeren Erscheinungsbildes. Hier ist



jeder Impuls, die Nahrungsaufnahme zu beschränken, lebensbedrohlich. Erforderlich sind ein hohes Maß an professionellem Verständnis für das qualvolle Netz aus Schmerz, in dem Menschen gefangen sein können, Akzeptanz und Mitgefühl für ihr Leid sowie Anerkennung und verlässliche Unterstützung der inneren Stärke, die sie besitzen, jedoch vielleicht nicht erkennen, einschließlich ihres Heilungspotentials.

An der Spitze all dieser problematischen Aspekte unserer Beziehung zum Essen steht die bereits erläuterte, noch stärker dominierende Regulationsstörung in unserer Beziehung zu unserem eigenen Leben, wie es sich im gegenwärtigen Augenblick entfaltet. Es ist keine besondere Aufmerksamkeit nötig, um sich darüber klar zu werden, dass unser Leben in der Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft gefangen ist – auf Kosten der Gegenwart, der einzigen Zeit, die wir haben, um uns zu nähren, zu sehen, zu lernen, zu wachsen, heil zu werden, unsere Gefühle auszudrücken, zu lieben und vor allem zu leben. Wenn wir immer auf dem Weg an einen besseren Ort, ein besseres Jetzt sind, in dem wir dünner, glücklicher, gebildeter oder was auch immer sein werden, können wir nie Weisheit in diesem Augenblick finden und uns lieben, wie wir wirklich sind. Auch dies ist eine weit verbreitete Tragödie... dass uns die Gegenwart des Lebens, das unseres ist, vielleicht entgeht, weil wir zu abgelenkt und beschäftigt sind in dem Bemühen, ein im Geiste konstruiertes Ideal in irgendeiner anderen Zeit zu erreichen – und auch dieses Ideal ist leider oft von unergründeten Wünschen, Abneigungen und Illusionen geprägt. Natürlich ist das von großer Relevanz für das Essen und dafür, wie wir sein könnten in Beziehung zu unserem Körper und zu all den Faktoren, die uns in den Strudel von Sucht, Regulationsstörung und Leid hineinziehen können. Dies ist eine praktische Entscheidung, die wir persönlich zu verantworten haben, unabhängig davon, was der Rest der Welt tut, denkt oder verkauft. Jedoch erfordert es eine gewisse Motivation, sich von tiefer und langer Konditionierung und Gewohnheiten des fehlenden Gewahrseins und der Sucht, die uns manchmal sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne beschweren, zu lösen.

Das, was man als Zustand der grassierenden Achtlosigkeit in unserer Gesellschaft charakterisieren könnte, ist etwas, an dem wir etwas ändern und wofür wir persönliche Verantwortung übernehmen können, wie

es in diesem Buch so treffend im Hinblick auf Lebensmittel und Essen in all seinen Gestalten und Erscheinungsformen geschildert wird. Und wer könnte diesen Weg zu mehr Gesundheit und Gleichgewicht besser aufzeigen als Jan Chozen Bays, eine erfahrene Kinderärztin, spezialisiert auf Kindheitstraumata, langjährige Leiterin von Gruppen zum Thema achtsames Essen und außergewöhnliche Achtsamkeitslehrerin, durchdrungen von einer alten und großen Tradition der Weisheit und des Mitgefühls?!

Bei Achtsamkeit geht es darum, aufmerksam zu sein, und um das Gewahrsein und die Freiheit, die aus der im gegenwärtigen Augenblick verwurzelten Geste tiefer Beziehungsaufnahme und tiefen Bewusstseins entspringen. Sie ist das Gegenmittel zu suchtartigen Sorgen, ja zu Sorgen aller Art, die uns von der Gegenwart des jetzigen Augenblicks entfernen. Wenn wir beginnen, bewusst und ohne zu urteilen, aufmerksam zu sein, wie wir es tun, wenn wir uns um Achtsamkeit bemühen, und uns so in den gegenwärtigen Augenblick zurückholen, greifen wir auf die tiefen natürlichen Quellen der Kraft und Kreativität, des Gleichgewichts und, ja, der Weisheit zurück – innere Quellen, von denen uns vielleicht noch nie klar war, dass wir sie überhaupt besitzen. Nichts muss sich ändern. Wir müssen nicht anders oder „besser“ sein. Wir müssen nicht abnehmen. Wir müssen kein Ungleichgewicht in Ordnung bringen oder Idealen nacheifern. Wir müssen nur den Aspekten unseres Lebens, die wir vielleicht zugunsten verschiedener Idealisierungen ignoriert haben, Aufmerksamkeit schenken. Diese Idealisierungen haben uns unbemerkt immer weiter entfernt von unserem inneren Heilsein (das Wort „heil“ hat dieselbe Wurzel wie „heilen“, „Heilung“ und „heilig“), das schon hier ist, für uns in diesem und in jedem Augenblick greifbar, ein Heilsein, das nie nicht gegenwärtig ist.

Das Buch zeigt auf, wie es mit etwas Übung möglich ist, Achtsamkeit zu einer verlässlichen Grundlage für den Halt und die Heilung des ganzen Lebens zu machen. Diese optimistische Perspektive bedeutet: Wenn Sie bereit sind, sich auf dieses Programm für mehr Achtsamkeit beim ganzen Prozess des Essens einzulassen, gehen Sie einen großen Schritt auf dem Weg, Ihr Leben in ihre eigenen Hände zurückzugeben und sich dabei von den einengenden und abstumpfenden Gewohnheiten des fehlenden

Gewahrseins, der Zwanghaftigkeit und der Sucht im Hinblick auf das Essen, das Körperbild und sogar den eigenen Geist und Körper und deren Beziehung zur Welt zu befreien. Dieses Sich-Einlassen hat das Potential, Ihnen Ihre innere, ursprüngliche Schönheit wiederzugeben, während Sie sich mit sich selbst, so, wie Sie sind, anfreunden. Es ist eine Einladung zu geistigem und körperlichem Gleichgewicht und zu einer tiefen inneren Befriedigung, die den Namen Glück oder Wohlbefinden trägt.

In der Stress Reduction Clinic an der University of Massachusetts besteht die erste formelle Meditationsübung, die wir normalerweise durchführen, darin, langsam und achtsam eine Rosine zu essen. Angeleitet kann das bis zu fünf Minuten oder sogar noch länger dauern. Die Teilnehmer, größtenteils Patienten in medizinischer Behandlung, rechnen nicht damit, dass Meditation oder auch Stressbewältigung mit Essen verbunden wird, und schon das ist eine nützliche und klischeeauflösende Botschaft – dass Meditation nicht unbedingt das ist, was wir normalerweise denken. Im Grunde kann alles eine Form von Meditation sein, wenn wir präsent sind, um unsere Erfahrung wahrzunehmen, das heißt, wenn wir mit ganzem Herzen gewahr sind. Die Wirkung dieser merkwürdigen und etwas künstlichen Übung wird sofort klar – sie liegt schon im Sehen des Gegenstandes, den wir uns gleich einverleiben werden, im Riechen daran, im Beobachten, wie er zum und dann in den Mund gelangt, im Kauen, im Schmecken, in den Veränderungen, wenn sich die Rosine auflöst, im Impuls zu schlucken, im Schlucken selbst, im Verharren für einen Moment unmittelbar danach, alles geprägt von einem intensiven Gewahrsein, das sich mühelos einzustellen scheint. Oft rufen die Leute aus: „Ich glaube, ich habe noch nie eine Rosine *geschmeckt*.“ – „Das ist erstaunlich.“ – „Ich fühle mich tatsächlich satt.“ – „Ich fühle mich warm.“ – „Ich fühle mich heil.“ – „Ich fühle mich ruhig.“ – „Ich fühle mich friedlich.“ – „Ich fühle mich wie ein Nervenbündel.“ – „Ich hasse Rosinen.“ (Es gibt viele unterschiedliche Reaktionen und keine richtigen Antworten – nur die Wahrnehmungen der Menschen.)

Doch wie bei dem Korn aus Sand und dem Blumenstrauß bei William Blake kann man die ganze Welt in einer Rosine sehen, das Universum und alles Leben in der Hand halten – und dann natürlich auch im Mund, wenn sie eine Quelle der Nahrung auf so vielen verschiedenen Ebenen

wird, wenn Energie und Materie und das Leben selbst den Körper, das Herz und den Geist beleben und erfüllen. Und in Gemeinschaft ist dies nicht weniger der Fall, denn es können dreißig oder mehr Menschen im Raum sein – für sie alle ist Achtsamkeit etwas Neues, alle sind Neulinge in diesem achtwöchigen klinischen Programm, das wir als MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, bezeichnen. Von einer Rosine kann man viel lernen.

Die Übung mit der Rosine und viele mehr finden Sie in diesem Buch. Wenn Sie sich mit ganzem Herzen und etwas Disziplin und Engagement auf die hier beschriebenen Übungen einlassen, dabei jedoch gütig und großzügig zu sich selbst sind und sich nicht dazu zwingen, die Dinge irgendeinem Ideal anzupassen, werden Sie gewiss sich selbst und Dr. Bays dankbar sein, dass Sie Ihr Leben wiedergefunden haben und den Segen des Essens befreit und freudig genießen können.

JON KABAT-ZINN

September 2008

#### ANMERKUNGEN

- 1 Aus dem Gedicht: „Auguries of innocence/Weissagungen der Unschuld“, in: William Blake, *Zwischen Feuer und Feuer*. Poetische Werke. Zweisprachige Ausgabe, dt. von Thomas Eichhorn, München: Deutscher Taschenbuchverlag 1996, S. 169.
- 2 Michael Pollan, „The Age of Nutritionism: How Scientists Have Ruined the Way We Eat“, *New York Times Magazine*, 28. Januar 2007
- 3 Für eine interessante Diskussion zu diesem Thema siehe zum Beispiel Michael Pollan, *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, New York: Penguin Press 2006.
- 4 Siehe zum Beispiel [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/).
- 5 Siehe zum Beispiel [www.healthykitchens.org](http://www.healthykitchens.org)
- 6 Siehe zum Beispiel die Klinik Optimal Weight for Life (OWL) am Children's Hospital in Boston, ein interdisziplinäres Zentrum zur Diagnose und Behandlung übergewichtiger Kinder; und David Ludwig, *Ending the Food Fight: Guide Your Child to a Healthy Weight in a Fast Food/Fake Food World*, Boston: Houghton Mifflin 2008.

## Einleitung

Ich schreibe dieses Buch, um eine sich immer weiter verbreitende und unnötige Form des Leidens anzusprechen. Unser Kampf mit dem Essen führt zu enormer emotionaler Qual, zu Schuldgefühl, Scham und Depression. Als Ärztin habe ich außerdem gesehen, wie unsere Probleme mit dem Essen zu schweren Krankheiten und sogar zu vorzeitigem Tod führen können.

Laut dem U.S.-Gesundheitsministerium sind fast zwei von drei amerikanischen Erwachsenen übergewichtig oder fettleibig. Schätzungen zufolge leiden außerdem Millionen Amerikaner an Magersucht oder Ess-Brech-Sucht (Bulimie). An Magersucht (Anorexia nervosa) leiden in Deutschland schätzungsweise 120.000 Menschen – das betrifft vor allem Frauen im Alter von 15-35 Jahren – und die Häufigkeit von Bulimie liegt bei ca. 750.000. In Deutschland ist lediglich ein Drittel der erwachsenen Männer als normalgewichtig einzustufen, bei den erwachsenen Frauen ist es knapp die Hälfte. Man könnte dies als Epidemie von „Essstörungen“ bezeichnen, doch ich betrachte das Problem eher als eine zunehmend aus dem Gleichgewicht geratene Beziehung zu Lebensmitteln. Einer der Hauptgründe für dieses Ungleichgewicht ist das Fehlen eines wesentlichen menschlichen Nährstoffes: der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, dem, was wir Augenblick für Augenblick erleben, unsere uneingeschränkte, urteilsfreie Aufmerksamkeit zu schenken. Dieses Buch beschäftigt sich damit, wie wir Achtsamkeit nutzen können, um uns von ungesunden

Essgewohnheiten zu befreien, und wie wir unsere Lebensqualität insgesamt verbessern können.

Wir brauchen jetzt einen neuen Weg, Probleme mit dem Essen zu bewältigen, da die konventionellen Methoden nicht funktionieren. Forschungen haben gezeigt, dass Menschen, ganz gleich, welche Diät sie durchführen, ganz gleich, welche Lebensmittel sie anfangen zu essen oder nicht mehr essen, im Durchschnitt nur dreieinhalb bis fünf Kilo abnehmen, die sie in etwa einem Jahr wieder zunehmen. Nur wenigen gelingt es, deutlich abzunehmen und nicht wieder zuzunehmen. Dies zeigt, dass Diäten keine Lösung sind.

Wir haben auch versucht, unsere Gewichtsprobleme durch Modifikation der Lebensmittel, die wir essen, in den Griff zu bekommen, in der Hoffnung, wir könnten weiterhin ohne negative Auswirkungen unausgeglichen essen. Wir haben die Kalorien, das Fett, den Zucker und das Salz weggenommen. Wir haben Eiweiß, Vitamine, Ballaststoffe, künstliches Fett und chemische Süßstoffe hinzugefügt. Dieser Krieg gegen Lebensmittel hat zu höheren Einnahmen für Hersteller verarbeiteter Nahrungsmittel geführt, doch er hat weder etwas an unserem ständig wachsenden Taillenumfang geändert noch uns zurück zu einer gesünderen Art zu essen geführt.

Ein weiterer Ansatz ist der Kampf gegen das Fett in unserem Körper durch Hungerkuren, zwanghaften Sport oder Fettabsaugung. Fettzellen bemühen sich eigentlich, uns zu helfen. Ihre Aufgabe besteht darin, uns warm zu halten und uns Brennstoff für schlechte Zeiten zu liefern. Wir können Fettzellen chirurgisch entfernen lassen, doch wenn wir weiterhin zu viele Kalorien aufnehmen, wachsen neue Fettzellen im redlichen Bemühen, ihre Rolle als Energiespeicher zu erfüllen.

Auch auf andere Weise haben wir versucht, den Kampf gegen den Körper aufzunehmen. Die meisten großen Krankenhäuser in den USA haben Abteilungen zur Behandlung von Übergewicht eröffnet und bieten chirurgische Eingriffe zur Gewichtsabnahme und die erforderliche Nachsorge an. Bei solchen Operationen wird die Größe des Magens verringert oder Teile des Darms werden überbrückt, um eine Malabsorption (mangelhafte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen) herbeizuführen. Mit einem kleineren Magen leiden die Menschen unter Schmerzen, Übelkeit und anderen Beschwerden, wenn sie mehr als 100 bis 200

Milliliter an Lebensmitteln auf einmal essen. Nach einer Magenverkleinerung kann es sein, dass man an chronischem Durchfall leidet oder viele Nahrungsergänzungsmittel einnehmen muss, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Auch in Deutschland gibt es diese Operation; sie wird an wenigen hierin spezialisierten Zentren durchgeführt. Zweifellos trägt dieser Eingriff dazu bei, das Gewicht zu reduzieren und Nebenwirkungen des Übergewichts wie etwa Diabetes rückgängig zu machen. Doch offenbar nehmen viele Patienten einige Jahre nach dem Eingriff wieder zu und nur einer von zehn hält sein angestrebtes Gewicht. Jedes Jahr unterziehen sich Hunderttausende dieser Operation, die teuer (mindestens 25.000 Dollar) und riskant ist (derzeit stirbt einer von hundert Patienten und bei einem von zehn kommt es zu ernststen Komplikationen, die oft eine weitere Operation nötig machen). Allein aufgrund der Kosten, welche die amerikanischen Patienten oft selbst tragen müssen, kommt diese Behandlung für die meisten Menschen nicht in Frage.

Nach einer Magenverkleinerung oder einem Darmbypass sind die Patienten gezwungen, ihre Essgewohnheiten zu ändern. Sie müssen achtsam essen, um akute Beschwerden zu vermeiden. Jedoch lernen viele Patienten, um die von der veränderten Anatomie erzwungenen Beschränkungen „herumzuessen“, und nehmen wieder zu. Außerdem scheint eine beträchtliche Anzahl von Patienten nach der Operation eine „Suchtübertragung“ zu entwickeln und setzt Alkohol, Spielsucht, Einkaufssucht oder Sex an die Stelle des Essens.

Wenn Diäten oder Operationen schon für Erwachsene keine geeigneten Behandlungsmethoden sind, werden sie bei den zwanzig Prozent der US-amerikanischen Kinder, die heutzutage übergewichtig oder fettleibig sind, gewiss nicht funktionieren. Bis vor etwa zehn Jahren sahen wir Kinderärzte nur selten übergewichtige Kinder in unseren Kliniken. In Deutschland sind inzwischen 6-20 % der Kinder übergewichtig. Jetzt hat man häufig damit zu tun, ebenso wie mit ernststen Komplikationen, einschließlich Zuckerkrankheit.

Manche Forscher prophezeien, dass die kommenden Generationen wegen ihrer gestörten Beziehung zu Lebensmitteln und zum Essen kürzer leben wird als die ihrer Eltern. Wir wollen bei jungen Kindern keine Neurosen bezüglich Diäten und Zwangsstörungen im Hinblick auf das Körpergewicht herbeiführen. Wir brauchen einen neuen Ansatz.

Ähnliche Herausforderungen stellen sich bei dem Versuch, diejenigen zu behandeln, deren Gewicht aufgrund von Magersucht oder Bulimie gefährlich niedrig ist. Eine medizinische Behandlung mit stationärem Krankenhausaufenthalt, intravenöser Ernährung und Magensonde führt oft zu einer nur vorübergehenden Gewichtszunahme.

Die Situation ist klar. Die Industrieländer befinden sich mitten in einer ernstesten Epidemie der gestörten Beziehungen zu Lebensmitteln und zum Essen. Wir brauchen dringend eine Behandlungsmethode, die ebenso gut bei Kindern wie bei ihren Eltern funktioniert. Wir brauchen dringend eine Methode, die wenig oder nichts kostet und von jedem angewandt werden kann. Sie sollte zumindest keine negativen Nebenwirkungen haben. Idealerweise sollte sie positive Nebenwirkungen haben.

Die beste Methode wäre eine, die man mit anfänglicher Anleitung und Unterweisung durch Fachkräfte beginnen könnte, die jedoch einfach und interessant genug wäre, um sie langfristig auf eigene Faust weiterführen zu können. Die Methode sollte von Menschen aller Altersstufen und sozialen Verhältnisse, einschließlich Kindern, angewandt werden können. Sie sollte eine immunisierende Wirkung haben und verhüten, dass Kinder schwere Essstörungen entwickeln. Sie sollte denen, die sich einer medizinischen Behandlung oder Operation unterziehen, anhaltende Unterstützung bieten. Idealerweise würde diese Methode zu lange anhaltenden Veränderungen und einer dauerhaften Heilung führen.

Meines Wissens ist Achtsamkeit die einzige Methode, auf die diese Beschreibung zutrifft. Achtsamkeit packt unsere Störung an der Wurzel. Das Problem liegt nicht in unseren Nahrungsmitteln. Nahrungsmittel sind einfach Nahrungsmittel. Sie sind weder gut noch schlecht. Das Problem liegt nicht in unseren Fettzellen, in unserem Magen oder Dünndarm. Diese versuchen einfach nur, ihre Aufgaben zu erfüllen. Die langfristige Lösung besteht nicht darin, Nahrungsmittel zu essen, die ihrer Nährstoffe beraubt worden sind, oder gesunde Organe zu verstümmeln. Die Wurzel dieses Problems liegt im denkenden Geist und im fühlenden Herzen. Achtsamkeit ist das ideale Instrument für die anspruchsvolle Operation, die Funktionsweise dieser beiden wesentlichen Organe offenzulegen. Achtsamkeit ist der ideale Katalysator, um den Weg zu ihrer vollständigen Heilung einzuschlagen.



Dieses Buch wurde inspiriert durch die Begeisterung, welche die Kurse zum Thema Achtsamkeit beim Essen in dem Zen-Kloster, wo ich lebe und lehre, hervorgerufen haben. Unter den zahlreichen Kursen, die wir im Kloster für die Öffentlichkeit anbieten, scheint dieser die meiste Begeisterung für das Potential der Achtsamkeit hervorzurufen, selbst bei Menschen mit wenig Erfahrung im Bereich Meditation. Wenn Achtsamkeit beim Essen ignoriert wird, führt das zu ständigem und unnötigem Leiden. Wenn Achtsamkeit auf das Essen angewandt wird, eröffnet sich eine Welt voller Entdeckungen und Freude. Diese Welt war bisher ganz wörtlich vor unserer Nase, aber für uns verborgen.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass dieses Buch Ihnen helfen möge, sich der Freude und dem Vergnügen, der Fülle und Herrlichkeit des schlichten Vorgangs von Essen und Trinken zu öffnen, so dass Sie wahre, tiefe und anhaltende Befriedigung beim Essen finden mögen und möglichst Ihr ganzes Leben lang das Essen genießen können.



## Kapitel 1

### Was bedeutet achtsam essen?

Dieses Buch ist für all jene geschrieben, die ihre Beziehung zu Lebensmitteln verbessern möchten. Ob Sie eine leichte Tendenz haben, zu viel zu essen, wie es bei so vielen von uns der Fall ist, oder ob Sie mit Übergewicht, Bulimie, Magersucht oder anderen derartigen Problemen kämpfen – dieses Buch ist für Sie.

Ich bin Ärztin (mein Fachbereich ist Kinderheilkunde) und schon lange Zen-Lehrerin. Im Herzen von Zen und der buddhistischen Tradition im Allgemeinen steht die Übung der Achtsamkeit. Im Lauf der vielen Jahre, in denen ich Medizin praktiziert und ebenso Achtsamkeit geübt und anderen vermittelt habe, bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass Achtsamkeit eine der allerbesten Arten von Medizin ist.

Viele Bücher und Methoden zur Änderung unseres Essverhaltens versuchen, einen Wandel von außen durchzusetzen. Manchmal passt dies zu unserem einzigartigen Wesen, und es funktioniert. Manchmal auch nicht. Achtsamkeit bringt einen Wandel von innen mit sich. Er vollzieht sich als natürlicher, organischer Prozess auf die Art und Weise und in der Geschwindigkeit, die zu uns passen. Achtsamkeit ist der Gipfel der natürlichen Heilung.

## Was ist Achtsamkeit?

Man braucht nicht Buddhist zu werden oder an einem wochenlangen Schweigekurs teilzunehmen, um den Nutzen der Achtsamkeit zu erfahren. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wir alle besitzen und pflegen können. In letzter Zeit ist Achtsamkeit ein populäres Konzept geworden. Es erfreut sich zunehmender Akzeptanz und wird in der Welt der Wissenschaft, der Gesundheitspflege und der Bildung erforscht. Doch wenn Achtsamkeit nur ein Konzept bleibt, hat sie wenig Nutzen für unser Leben. Wenn sie gelernt und genutzt wird, wird sie ein machtvolles Werkzeug für uns, um wach zu werden für das gesamte Potential unseres Lebens.

*Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein. Es bedeutet, das, was in einem selbst – in unserem Körper, Herz und Geist – und außerhalb, in unserer Umgebung, geschieht, bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit bedeutet Gewahrsein ohne Urteil oder Kritik.*

Der letzte Aspekt ist wesentlich. Beim achtsamen Essen vergleichen oder urteilen wir nicht. Wir erleben einfach die vielen Empfindungen, Gedanken und Gefühle, die sich um das Essen herum einstellen. Dies geschieht auf direkte, sachliche Weise, jedoch gewärmt durch Freundlichkeit und gewürzt mit Neugier.

Achtsamkeit wurzelt in der Erkenntnis, dass, wenn wir das ignorieren, was wir sehen, berühren oder essen, es genauso ist, als existiere es gar nicht. Wenn unser Kind oder Partner kommt, um mit uns zu reden, und wir abgelenkt sind und nicht zuhören, fühlen wir uns hinterher alle hungrig nach Nähe und Vertrautheit. Wenn wir beim Essen fernsehen, abgelenkt sind und nicht wirklich etwas schmecken, gelangt das Essen in uns hinein, ohne dass wir es bemerken. Wir bleiben auf gewisse Weise hungrig und unbefriedigt. Wir stehen vom Tisch auf und suchen nach etwas anderem, das uns nähren kann.

Durch achtsames Essen können wir lernen, präsent zu sein, wenn wir essen. Es scheint so einfach, uns dessen bewusst zu sein, was wir essen, doch irgendwie haben wir vergessen, wie es geht. Achtsamkeit kann unsere Freude daran, einfach zu essen, einfach zu trinken, wiedererwecken.

Der Zen-Meister Thich Nhat Hanh hat Achtsamkeit einmal als Wunder bezeichnet. Dem scheint wirklich so zu sein. Wenn wir lernen, dieses einfache Werkzeug zu nutzen, und wenn wir selbst feststellen, was es bewirken kann, so erscheint dies wie ein Wunder. Es kann Langeweile in Neugier verwandeln, quälende Ruhelosigkeit in Gelassenheit und negative Einstellung in Dankbarkeit. Wenn wir Achtsamkeit nutzen, werden wir feststellen, dass alles, *alles*, dem wir unsere ganze Aufmerksamkeit widmen, sich zu öffnen beginnt und Welten offenbart, von denen wir nie ahnten, dass es sie überhaupt gibt. In all meiner Erfahrung als Ärztin und Zen-Lehrerin habe ich nie etwas gefunden, das dem gleich käme.

Eine große und wachsende Anzahl wissenschaftlicher Studien bestätigt die Aussagen über die erstaunlich zuverlässigen heilenden Fähigkeiten der Achtsamkeit. Dr. Jon Kabat-Zinn, der lange an der Medical School der University of Massachusetts arbeitete, hat einen Lehrplan entwickelt, der auf Stressbewältigung durch Achtsamkeit (*mindfulness-based stress reduction*, MBSR) basiert. Anfangs brachte er die MBSR-Techniken Menschen nahe, die unter chronischen Schmerzen und Krankheiten litten. Es handelte sich hierbei um Menschen, bei denen die medizinischen Therapien versagt hatten und deren behandelnde Ärzte in Dr. Jon Kabat-Zinns Methode eine letzte Hoffnung sahen. Die Ergebnisse waren so gut, dass er seine Forschung auf andere Krankheiten ausdehnte. Andere Ärzte und Therapeuten lernten MBSR-Techniken und wandten sie erfolgreich bei einer Vielzahl von Störungen an. Inzwischen dokumentieren viele Artikel in medizinischen und psychologischen Fachzeitschriften den Nutzen von MBSR bei Krankheiten von Asthma bis Schuppenflechte, von Herzerkrankungen bis hin zu Depressionen.<sup>1</sup>

## Die Freude achtsamen Essens

Achtsam zu essen ist eine Erfahrung, die alle Teile von uns – unseren Körper, unser Herz und unseren Geist – beim Auswählen, Vorbereiten und Essen der Lebensmittel in Anspruch nimmt. Achtsam zu essen bezieht alle Sinne ein. Es lässt uns in die Farben, Konsistenzen, Gerüche, Aromen und sogar

Geräusche des Trinkens und Essens eintauchen. Es lässt uns neugierig und sogar verspielt sein, wenn wir unsere Reaktionen auf Lebensmittel und unsere inneren Signale für Hunger und Befriedigung erforschen.

Achtsamkeit beim Essen wird nicht von Kurven, Tabellen, Diagrammen oder der Waage bestimmt. Sie wird nicht von einem Experten diktiert. Vielmehr wird sie von Ihren eigenen inneren Erfahrungen, welche Sie Augenblick für Augenblick machen, geleitet. Ihre Erfahrung ist einzigartig. Das macht Sie zu Ihrem eigenen Experten.

Achtsamkeit beim Essen beruht nicht auf der Sorge um die Zukunft, sondern auf den tatsächlichen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten, und auf Ihren direkten Erfahrungen der Gesundheit beim Essen und Trinken.

Achtsamkeit beim Essen ersetzt Selbstkritik durch Selbstfürsorge. An die Stelle von Scham tritt Respekt für Ihre eigene innere Weisheit.

Nehmen wir als Beispiel ein typisches Erlebnis. Auf dem Heimweg von der Arbeit denkt Sally voller Furcht an den Vortrag, den sie für eine wichtige Konferenz ausarbeiten muss. Sie muss ihn in den nächsten Tagen fertig bekommen, um den Termin einzuhalten. Doch bevor sie anfängt, an der Rede zu arbeiten, beschließt sie, sich zu entspannen und ein paar Minuten lang fernzusehen, wenn sie nach Hause kommt. Sie nimmt sich eine Tüte Chips und setzt sich hin. Am Anfang isst sie nur ein paar, doch als die Sendung dramatischer wird, isst sie immer schneller. Als die Sendung zu Ende ist, blickt sie hinunter und stellt fest, dass sie die ganze Tüte Chips gegessen hat. Sie schimpft mit sich selbst, weil sie Zeit vergeudet und Junk Food gegessen hat. „Zu viel Salz und Fett! Kein Abendessen für dich!“ Weil sie in das Drama auf dem Bildschirm vertieft war und versuchte, ihre Sorge wegen des Hinauszögerns ihrer Arbeit zu überdecken, ignorierte sie das, was sich in ihrem Geist, Herz, Mund und Magen abspielte. Sie aß unbewusst. Sie aß, um das Bewusstsein zu verlieren. Wenn sie ins Bett geht, sind ihr Körper und ihr Herz unterernährt – und ihr Geist ist noch immer besorgt wegen der Rede.

Das nächste Mal, wenn sie in einer ähnlichen Situation ist, beschließt sie, Chips zu essen, jedoch zu versuchen, sie achtsam zu essen. Erst befragt sie ihren Geist. Sie stellt fest, dass ihr Geist wegen eines Artikels, den sie zu schreiben versprochen hat, besorgt ist. Ihr Geist sagt, dass sie heute Abend damit anfangen muss. Sie befragt ihr Herz und stellt fest, dass

sie sich etwas einsam fühlt, weil ihr Mann in einer anderen Stadt ist. Sie befragt ihren Magen und ihren Körper und merkt, dass sie hungrig und müde ist. Sie braucht etwas, was sie nährt. Der einzige Mensch, der zu Hause ist und ihr hierbei helfen kann, ist sie selbst.

Sie beschließt, sich eine kleine Chipsparty zu gönnen. (Denken Sie daran, Achtsamkeit erlaubt uns, mit unserem Essen zu spielen!) Sie nimmt zwanzig Chips aus der Tüte und arrangiert sie auf einem Teller. Sie betrachtet ihre Farbe und Form. Sie isst einen Chip, kostet den Geschmack aus. Nach einer kleinen Pause isst sie noch einen. Es gibt kein Urteil, kein Richtig oder Falsch. Sie sieht einfach nur die gelben und braunen Farbtöne auf jeder gebogenen Oberfläche, schmeckt das Salz, hört das Krachen bei jedem Biss, spürt, wie die knusprige Konsistenz aufgeweicht wird. Sie stellt sich vor, wie diese Chips auf ihren Teller gekommen sind. Sie ist sich der Sonne bewusst, der Erde, des Regens, des Kartoffelbauern, der Arbeiter in der Chipsfabrik, des Lieferwagenfahrers, des Einzelhändlers, der die Regale befüllt, und der Verkäuferin, welche ihr die Chips verkauft hat.

Mit kleinen Pausen zwischen den einzelnen Chips dauert die Chipsparty zehn Minuten. Als sie fertig ist, befragt sie ihren Körper, ob irgendein Teil von ihm noch hungrig ist.

Sie stellt fest, dass ihr Mund und ihre Zellen durstig sind, also holt sie sich ein Glas Orangensaft. Ihr Körper sagt auch, dass er Eiweiß und etwas Grünes braucht, also macht sie sich ein Käseomelette und einen Spinatsalat. Nach dem Essen befragt sie ihren Geist, ihren Körper und ihr Herz erneut. Das Herz und der Körper fühlen sich genährt, doch der Geist ist noch immer müde. Sie beschließt, ins Bett zu gehen und am nächsten Morgen, wenn ihr Geist und Körper ausgeruht sind, gleich an dem Vortrag zu arbeiten. Sie fühlt sich noch immer einsam, jedoch nicht mehr so sehr, weil sie sich all der Wesen bewusst ist, deren Lebensenergie ihr die Chips, die Eier, den Käse und das Gemüse geschenkt haben. Sie beschließt, ihren Mann anzurufen, um ihm gute Nacht zu sagen. Als sie ins Bett geht, sind ihr Körper, Geist und Herz entspannt, und sie schläft gut.

## Über dieses Buch

Dieses Buch ist ein Ratgeber, wie man Achtsamkeit beim Essen lernen kann. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Sie kann auf alles, was uns in unserem Leben begegnet, angewandt werden. Sie hängt nicht von unserem Alter, Geschlecht, unserer Intelligenz, unserer Muskelkraft, unserer musikalischen oder sonstigen Begabung oder unserer Fähigkeit, Fremdsprachen zu sprechen, ab. Wie bei jeder Fertigkeit erfordert das Entwickeln von Achtsamkeit Übung, gewissenhafte Übung – und zwar über eine beträchtliche Zeitdauer. Im Gegensatz zu manchen Dingen, die man lernen kann, wie etwa Geigespielen, bringt Achtsamkeit einen sofortigen Erfolg mit sich. Mit Achtsamkeit können wir sogar Lebensmittel essen, die wir nicht besonders mögen, und dabei etwas Nützliches entdecken.

In diesem Buch geht es nicht um Diäten oder Regeln. Es geht darum, das zu erforschen, was wir bereits innehaben, und alles wertzuschätzen, was wir tun. Werden Sie ab- oder zunehmen, wenn Sie beim Kochen und Essen Achtsamkeit ins Spiel bringen? Ich weiß es nicht. Jedoch könnte eine Last von Ihnen fallen: die Unzufriedenheit des Geistes mit der Art, wie Sie essen, und mit dem, was Sie essen. Und Sie können etwas dabei gewinnen: die schlichte Freude an Lebensmitteln und den entspannenden Genuss beim Essen. Beides steht Ihnen als Mensch von Geburt an zu.

Wir müssen alle essen. Dies ist eine grundlegende Voraussetzung zum Leben. Unglücklicherweise sind nur wenige alltägliche Aktivitäten derart mit Schmerz und Leid, mit Schuldgefühl und Scham, mit unerfüllter Sehnsucht und Verzweiflung beladen wie der einfache Vorgang, unserem Körper Energie zuzuführen. Wenn wir lernen, achtsam zu essen, kann sich Essen für uns von einer Quelle des Leids in eine Quelle der Erneuerung, des Selbstverstehens und der Freude verwandeln.

Vieles in diesem Buch hat damit zu tun, das Gewahrsein unseres Körpers und Geistes zu öffnen. Wenn wir in der Lage sind, die grundlegenden Tätigkeiten des Essens und Trinkens wirklich zu schätzen, entdecken wir ein altes Geheimnis, das Geheimnis, wie man zufrieden und entspannt sein kann. In der Zen-Lehre wird vom köstlichen Geschmack einfachen Wassers gesprochen. Sind Sie schon einmal sehr, sehr durstig gewesen?



Vielleicht sind Sie lange gewandert, waren krank oder haben ohne Pause in der Sommerhitze gearbeitet. Als Sie endlich etwas trinken konnten, auch wenn es nur einfaches Wasser war, erinnern Sie sich gewiss, wie wunderbar es geschmeckt hat. Tatsächlich kann jeder Schluck eines Getränks und jeder Bissen Essen ebenso erfrischend und köstlich sein, wenn wir wieder lernen, einfach bei uns zu sein.

Achtsamkeit beim Essen ist eine Möglichkeit, eins der angenehmsten Dinge, die wir als Menschen tun, wiederzuentdecken. Es lässt uns auch viele wunderbare Geschehnisse bemerken, die sich vor unserer Nase und in unserem eigenen Körper abspielen. Überdies trägt Achtsamkeit beim Essen überraschenderweise dazu bei, dass wir auf die natürliche Weisheit unseres Körpers und die natürliche Fähigkeit unseres Herzens für Offenheit und Dankbarkeit zurückgreifen.

In der Zen-Tradition bemühen wir uns bei allem, was wir tun, einschließlich des Schmeckens und Essens, um geübte Aufmerksamkeit, um Neugier und eine forschende Haltung. Die Zen-Lehren ermutigen uns, den jeweiligen Augenblick ganz zu erforschen und uns Fragen wie zum Beispiel die folgenden zu stellen:

Habe ich Hunger?

Wo spüre ich Hunger? Welcher Teil von mir ist hungrig?

Wonach sehne ich mich wirklich?

Was schmecke ich jetzt im Moment?

Dies sind sehr einfache Fragen, aber wir stellen sie nur selten. Dieses Buch wird Ihnen helfen, Antworten auf einige dieser Fragen zu finden, und es wird Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um auch in Zukunft weiterhin Antworten entdecken zu können.

## Achtsamkeit macht das Essen schmackhaft

Während ich dies schreibe, esse ich ein Zitronentörtchen, das mir ein Freund geschenkt hat. Er weiß, wie sehr ich Zitronentörtchen mag, und

bringt mir ab und zu welche aus einer speziellen Bäckerei mit. Nachdem ich nun ein paar Stunden lang geschrieben habe, möchte ich mich mit einem Törtchen belohnen. Der erste Bissen ist köstlich. Cremig, süßsauer, auf der Zunge zergehend. Als ich den zweiten Bissen esse, denke ich darüber nach, was ich als Nächstes schreiben soll. Der Geschmack in meinem Mund wird schwächer. Ich esse einen dritten Bissen und stehe auf, um meinen Bleistift zu spitzen. Beim Gehen merke ich, dass ich kaue, doch in diesem dritten Bissen ist fast kein Zitronengeschmack mehr. Ich setze mich, mache mich wieder an die Arbeit und warte ein paar Minuten ab.

Dann esse ich einen vierten Bissen und konzentriere mich ganz auf das, was ich rieche, schmecke und in meinem Mund spüre. Wieder köstlich! Ich entdecke wieder aufs Neue (ich lerne langsam), dass die einzige Möglichkeit, die Erfahrung des ersten Bissens zu bewahren, das Geschenk von meinem Freund zu ehren, darin besteht, langsam und mit langen Pausen zwischen den einzelnen Bissen zu essen. Wenn ich beim Essen irgendetwas anderes tue, wenn ich rede, gehe, schreibe oder auch nur denke, wird der Geschmack schwächer oder verschwindet ganz. Das Leben schwindet aus meinem schönen Törtchen. Ich könnte ebenso gut den Karton essen.

Und jetzt kommt der lustige Teil. Ich habe das Zitronentörtchen nicht mehr geschmeckt, weil ich nachgedacht habe. Worüber habe ich nachgedacht? Über Achtsamkeit beim Essen! Als mir das klar wird, muss ich grinsen. Ein Mensch zu sein, ist jämmerlich und lustig zugleich.

Warum kann ich nicht nachdenken, herumgehen und gleichzeitig den Geschmack des Törtchens ganz bewusst wahrnehmen? Ich kann diese Dinge nicht alle gleichzeitig tun, weil der Geist zwei getrennte Funktionen hat, Denken und Gewahrsein. Wenn die Funktion Denken im Vordergrund steht, tritt die Funktion Gewahrsein in den Hintergrund. Wenn die Funktion Denken auf Hochtouren läuft, können wir eine ganze Mahlzeit, einen ganzen Kuchen, eine ganze Packung Eis essen, ohne mehr als einen oder zwei Bissen zu schmecken. Wenn wir das, was wir essen, nicht schmecken, kann es sein, dass wir hinterher zwar vollgestopft, aber völlig unbefriedigt sind. Das liegt daran, dass der Geist und der Mund nicht präsent waren, beim Essen nicht schmeckten und somit nicht genießen konnten. Der Magen füllte sich, doch der

Geist und der Mund fanden keine Erfüllung und beide drängten uns weiter zum Essen.

Wenn wir uns nicht befriedigt fühlen, fangen wir an, nach mehr oder etwas anderem, das wir essen können, zu suchen. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, in der Küche herumzulaufen, Schränke und Türen aufzumachen und vergebens etwas zu suchen, irgendetwas, was uns befriedigen könnte. Die einzige Möglichkeit, diese grundlegende Art von Hunger zu stillen, besteht darin, sich hinzusetzen und wenigstens für ein paar Minuten ganz präsent zu sein.

Wenn wir beim Essen in Verbindung bleiben mit unserer eigenen Erfahrung und mit den Menschen, die das, was wir essen, angebaut und gekocht haben, die es serviert haben und die mit uns essen, werden wir höchste Befriedigung empfinden, auch wenn es nur ein karges Mahl ist. Das ist das Geschenk des achtsamen Essens: Es gibt uns das Gefühl der Befriedigung wieder, ganz gleich, was wir essen oder nicht essen.

## Verbreitete Irrtümer

Manche Leute wissen nicht recht, was Achtsamkeit ist. Sie glauben, achtsam zu sein, wenn sie einfach nur *eine* Sache auf einmal tun, etwa essen, ohne zu lesen, oder wenn sie sich sehr, sehr langsam und sorgfältig bewegen. Wir können aufhören zu lesen, das Buch zuschlagen und dann langsam essen und dennoch nicht darauf achten, was wir essen. Essen wir einfach oder denken wir beim Essen? Ist unser Geist in unserem Mund oder irgendwo anders? Das ist ein entscheidender Unterschied.

Wenn wir anfangen, uns in Achtsamkeit zu üben, ist es durchaus sehr hilfreich, langsamer zu werden und nur jeweils eine Sache gleichzeitig zu tun. Ja, dies sind zwei wesentliche Aspekte der Einführung von Achtsamkeit beim Essen: langsamer zu werden und ohne Ablenkungen zu essen. Wenn wir geübter darin werden, präsent zu sein, können wir sowohl achtsam als auch schnell sein. Wir stellen sogar fest, dass wir sehr viel achtsamer sein müssen, wenn wir uns schnell bewegen. Achtsam zu sein bedeutet, darauf zu achten, und zwar ganz darauf zu achten, was *jetzt*

geschieht. Wenn man mit einem scharfen Messer Gemüse schneidet, muss man umso aufmerksamer sein, je schneller man schneidet, wenn man seine Finger behalten will!

Wichtig ist auch zu verstehen, dass achtsames Essen achtloses Essen einschließt. Im weiten Feld der Achtsamkeit können wir uns der Tendenz zu achtlosem Essen bewusst werden und merken, wann wir ihr nachgeben. Wir können auch je nach Situation und Zeit entscheiden, mit welchem Anspruch wir an das Essen herangehen wollen. Im Rahmen meiner Arbeit als Ärztin muss ich bisweilen als Gutachterin vor Gericht aussagen. Vielleicht bin ich gerade auf dem Weg zum Gericht und habe keine Zeit zum Mittagessen gehabt. Ich weiß, dass es schwer sein wird, im Zeugenstand einen klaren Kopf zu behalten, und dass Gerichtsverhandlungen unvorhersehbar sind. Vielleicht muss ich stundenlang da bleiben. Ich entschieße mich achtsam zu achtlosem Essen und bestelle einen Veggie-Burger von einem Fast-Food-Drive-In, um ihn im Auto zu essen, wobei ich mich wenigstens bemühe, achtsam genug zu sein, um mein gutes Kostüm nicht mit der Spezi­alsauce zu bekleckern. Durch Achtsamkeit werden wir uns dessen bewusst, was wir tun, und oft auch, warum wir es tun.

## Eine gesunde Beziehung zum Essen aufbauen

Wenn unsere Beziehung zum Essen aus dem Gleichgewicht gerät, geht unsere angeborene Freude am Essen verloren. Wenn die Beziehung schon seit vielen Jahren gestört ist, vergessen wir leicht, wie es ist, „normal“ zu essen. Eigentlich müsste es heißen: Wie es *war*, „normal“ zu essen, denn in der frühen Kindheit hat fast jeder eine natürliche Freude am Essen und ein instinktives Bewusstsein dafür erlebt, wie viel befriedigend war.

Einige Elemente einer gesunden Beziehung zum Essen sind:

1. Sie fühlen sich glücklich und vom Leben ganz in Anspruch genommen, wenn Sie nicht essen. (Essen ist nicht Ihre einzige verlässliche Quelle der Freude und Befriedigung.)

2. Wenn Sie keinen Hunger haben, essen Sie auch nicht.
3. Sie hören auf zu essen, wenn Sie sich satt fühlen, und können auch Essen auf dem Teller liegen lassen.
4. Es gibt bei Ihnen Intervalle von mindestens mehreren Stunden, in denen Sie keinen Hunger haben und nicht ans Essen denken, unterbrochen von (Mahl) Zeiten, zu denen Sie Hunger haben und das Essen genießen.
5. Sie genießen es, viele verschiedene Lebensmittel zu essen.
6. Sie haben ein gesundes Körpergewicht, das stabil ist oder innerhalb einer Bandbreite von zwei bis drei Kilo schwankt. Sie brauchen sich nicht öfter als einmal alle paar Monate oder Jahre zu wiegen.
7. Sie machen sich nicht ständig Sorgen wegen des Essens und zählen keine Kalorien, um zu entscheiden, ob Sie es sich „leisten“ können, etwas zu essen oder nicht.

Wenn einer dieser Punkte oder alle nicht auf Sie zutreffen, sind Sie nicht allein. Viele von uns haben aufgrund verschiedener Einflüsse in unserem Leben ungesunde Gewohnheiten entwickelt. (Dazu mehr in Kapitel 3.) Zum Glück kann Achtsamkeit beim Essen dazu beitragen, Ihr natürliches Gleichgewichtsgefühl, Ihre Befriedigung und Ihre Freude am Essen wiederherzustellen.

## Über die Übungen und die Audio-CD

Es kann schwer sein, etwas, das zu Verlegenheit und Selbstkritik führt, ehrlich zu betrachten. Jedoch können wir unseren Kampf mit dem Essen nur durchschauen und einen Weg hinaus finden, wenn wir ihn ehrlich betrachten.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen entstammen den Übungen, Workshops und Retreats zum Thema Achtsamkeit beim Essen, die ich in den letzten beiden Jahrzehnten geleitet habe. Manchen Menschen (einschließlich mir) fällt es schwer, die Anleitungen für eine Übung zu lesen und gleichzeitig die Übung durchzuführen. Aus diesem Grund haben wir in Ergänzung zum Buch eine Audio-CD mit entsprechenden

Anleitungen produziert.\* Die CD enthält Aufnahmen der wichtigsten Übungen zum Thema Achtsamkeit beim Essen.

Es ist nicht einfach, das wichtige Thema Essen ganz alleine zu bearbeiten. Vielleicht hilft es Ihnen, einen Partner zu finden oder eine Gruppe zu gründen, die dieses Buch liest und sich gemeinsam an den Übungen versucht. In unseren Workshops diskutieren wir, nachdem wir eine Übung durchgeführt haben, darüber, was wir erlebt und festgestellt haben. Diese Gespräche können lustig, bewegend, traurig oder enthüllend sein. Ein Gefühl warmer Verbundenheit und Unterstützung entwickelt sich, wenn wir entdecken, dass wir mit unseren Anstrengungen nicht alleine sind. Auf [www.mindfuleatingbook.com](http://www.mindfuleatingbook.com) finden Sie einen Leitfaden zur Benutzung des Buches im Rahmen eines Kurses oder einer Gruppe.

Es ist wichtig, die Übungen, vor allem die, die auf der Audio-CD zu finden sind, wirklich *durchzuführen*. Achtsamkeit beim Essen ist nichts Theoretisches und lässt sich nicht allein durch das Lesen eines Buches erreichen. Vielmehr beruht Achtsamkeit beim Essen auf Erfahrung. Nur eine echte Erfahrung erweckt die Wahrheit in unserem Körper und Herzen zum Leben. Ich könnte Ihnen immer wieder sagen, welchen Wert Achtsamkeit beim Essen haben kann, doch es kann Ihnen keine Befriedigung verschaffen, solange Sie es nicht ausprobieren. Im Zen-Buddhismus gibt es den Satz: „Ein gemalter Reiskuchen stillt keinen Hunger.“ Die einzige Möglichkeit, den Hunger Ihres Körpers zu befriedigen, besteht darin, den Reiskuchen zu essen. Die einzige Möglichkeit, den Hunger in Ihrem Herzen und Geist zu stillen, besteht darin, den Reiskuchen achtsam zu essen.

Alles, dem wir sorgfältig und geduldig unsere Aufmerksamkeit schenken, wird sich schließlich für uns öffnen. Sobald es uns gelingt, die Macht eines konzentrierten Geistes anzuwenden, wird potentiell alles sein wahres Herz für uns offenbaren. Diese Verbindung von Herz zu Herz mit uns selbst, mit unseren Lieben und mit der Welt selbst ist es, wonach wir uns

\* Die Audio-CD zu diesem Buch wird voraussichtlich im Frühjahr 2010 im Arbor Verlag erscheinen.

alle so sehr sehnen. Wir können sie in einer so schlichten Tätigkeit wie dem Essen eines Stückes Brot finden. Wir brauchen dazu nur ein bisschen Mut und die Bereitschaft, das wunderbarste aller Abenteuer, die Reise des Sehens, Riechens, Schmeckens und Spürens zu beginnen.

## ÜBUNG

### Grundlegende Übung zur Achtsamkeit beim Essen

Nun beginnt unsere Reise. Diese erste Übung zur Achtsamkeit beim Essen ist wesentlich – viele der anderen Übungen in diesem Buch beruhen auf ihr, also lassen Sie sie bitte nicht aus. In dieser Übung werden wir damit experimentieren, unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Verzehr einer sehr kleinen Menge eines bestimmten Lebensmittels zu richten. Am besten lassen Sie sich diese Übung Schritt für Schritt laut vorlesen.

Vorbereitung: Für diese Übung brauchen Sie eine einzelne Rosine. Andere Lebensmittel sind auch möglich, etwa eine getrocknete Preiselbeere, eine einzelne Erdbeere, eine Kirschtomate oder ein ungewöhnlicher Cracker.

1. Fangen Sie an, indem Sie sich ruhig hinsetzen und als Ausgangspunkt Ihren Hunger einschätzen: Wie hungrig sind Sie auf einer Skala von null bis zehn? Wohin „schauen“ Sie in Ihrem Körper, um festzustellen, wie hungrig Sie sind?
2. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Wissenschaftler auf einer Expedition zur Erforschung eines neuen Planeten. Ihr Raumschiff ist gelandet und Sie haben festgestellt, dass der Planet bewohnbar zu sein scheint. Sie können die Luft atmen und problemlos herumgehen. Die Oberfläche des Planeten scheint aus nackter Erde und Fels zu bestehen und niemand hat bisher irgendwelche erkennbaren Formen von Leben gefunden. Die Lebensmittelvorräte in Ihrem Raumschiff gehen zur Neige und alle bekommen Hunger. Sie sind gebeten worden, diesen Planeten nach irgendetwas, das essbar sein könnte, auszukundschaften. Beim Herumgehen finden Sie einen kleinen Gegenstand, der auf dem Boden liegt, und heben ihn auf. Legen Sie die Rosine (oder ein anderes kleines Lebensmittel) in ihre Handinnenfläche. Sie erkunden

sie nun mit den einzigen Werkzeugen, die Sie haben, Ihren fünf Sinnen. Sie haben keine Ahnung, was es für ein Gegenstand ist. Sie haben so etwas noch nie gesehen.

3. **Augenhunger** Zuerst erforschen Sie den Gegenstand mit Ihren Augen. Betrachten Sie seine Farbe, Form und Oberflächenstruktur. Was sagt der Geist, was es sein könnte? Schätzen Sie jetzt Ihren Augenhunger auf diesen Gegenstand ein. Auf einer Skala von null bis zehn, wie viel Hunger haben Sie auf diesen Gegenstand, ausgehend von dem, was Ihre Augen sehen?
4. **Nasenhunger** Nun erforschen Sie ihn mit Ihrer Nase. Riechen Sie daran, erfrischen Sie Ihre Nase und schnüffeln Sie noch einmal daran. Ändert das etwas an Ihrer Vorstellung, ob er essbar sein könnte? Schätzen Sie jetzt Ihren Nasenhunger ein. Auf einer Skala von null bis zehn, wie viel Hunger haben Sie auf diesen Gegenstand, ausgehend von dem, was Ihre Nase riecht?
5. **Mundhunger** Nun können Sie diesen Gegenstand mit Ihrem Mund erforschen. Stecken Sie ihn sich in den Mund, aber beißen Sie nicht hinein. Sie können ihn im Mund herumrollen lassen und mit der Zunge erforschen. Was fällt Ihnen auf? Jetzt können Sie in diesen geheimnisvollen Gegenstand hineinbeißen, aber nur einmal. Nachdem Sie einmal hineingebissen haben, lassen Sie ihn wieder in Ihrem Mund herumrollen und erforschen ihn mit der Zunge. Was fällt Ihnen auf? Schätzen Sie jetzt den Mundhunger ein. Auf einer Skala von null bis zehn, wie viel Hunger haben Sie auf diesen Gegenstand, ausgehend von dem, was der Mund schmeckt und spürt? Mit anderen Worten, wie sehr wünscht sich der Mund, mehr davon zu erleben?
6. **Magenhunger** Nun beschließen Sie, ein Wagnis einzugehen und diesen unbekanntem Gegenstand zu essen. Sie kauen ihn langsam, merken, wie sich die Beschaffenheit und der Geschmack im Mund verändern. Sie schlucken. Sie stellen fest, ob noch irgendwelche Reste in Ihrem Mund vorhanden sind. Was macht die Zunge, wenn Sie mit dem Essen fertig sind? Wie lange können Sie das Aroma noch wahrnehmen? Schätzen Sie jetzt den Magen hunger ein. Ist der Magen voll oder nicht, befriedigt oder nicht? Schätzen Sie den Magen hunger auf einer Skala von null bis zehn ein. Mit anderen Worten, wie sehr wünscht sich der Magen mehr von diesem Lebensmittel?
7. **Zellhunger** Nehmen Sie wahr, wie dieses Lebensmittel in Ihren Körper übergeht. Die Aufnahme der Nahrung beginnt, sobald wir anfangen zu kauen. Gibt es irgendwelche neuen Empfindungen, anhand derer Sie merken, dass



dieses Lebensmittel vom Körper angenommen wird? Wie wird es von den Zellen in Ihrem Körper aufgenommen? Schätzen Sie jetzt den Zelhunger ein. Auf einer Skala von null bis zehn, wie sehr wünschen sich die Zellen mehr von diesem Lebensmittel?

8. **Geistiger Hunger** Können Sie hören, was Ihr Geist über dieses Lebensmittel sagt? (Hinweis: Oft verwendet der Geist Formulierungen mit „sollte“ oder „sollte nicht“.) Schätzen Sie jetzt den geistigen Hunger ein. Auf einer Skala von null bis zehn, wie sehr wünscht sich der Geist mehr von diesem Lebensmittel?
9. **Herzhunger** Sagt Ihr Herz irgendetwas über dieses Lebensmittel? Auf einer Skala von null bis zehn, wie beruhigend oder tröstend ist es? Wünscht sich das Herz mehr von diesem Lebensmittel?

Vielleicht möchten Sie diese Übung mit einem Getränk wiederholen. Suchen Sie sich ein Getränk aus, das Sie noch nie getrunken haben, etwa einen exotischen Fruchtsaft. Nehmen Sie sich Zeit und schätzen Sie jede Art von Durst einzeln ein.

Anfangs fällt uns diese Übung vielleicht schwer. Wie bei allen Übungen öffnet sich Ihr Gewahrsein umso mehr, je öfter Sie die Übung durchführen. Wenn Sie diese Übung mit vielen Arten von Lebensmitteln und Getränken probieren, wird es Ihnen mit der Zeit leichter fallen, die unterschiedlichen Arten von Hunger zu spüren und einzuschätzen. Wenn Sie sich weiterhin in Achtsamkeit beim Essen üben, werden Sie Gewandtheit und Selbstsicherheit in einer neuen, ausgewogeneren Beziehung zu Lebensmitteln entwickeln. Sie werden Körper, Herz und Geist nähren können und ein Gefühl der Gelassenheit und Freude beim Essen wiedergewinnen.

Einer der grundlegenden Aspekte der Achtsamkeit beim Essen ist der, mehr Neugier und Interesse am Gefühl des Hungers selbst zu entwickeln. Im nächsten Kapitel werden wir die sieben Arten von Hunger, die wir in dieser Übung angesprochen haben, erforschen.

#### ANMERKUNGEN

- 1 Für eine Bibliographie der Forschung zum Nutzen von Stressbewältigung durch Achtsamkeit siehe [www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42066](http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42066).



## Kapitel 2

### Die sieben Arten von Hunger

Achtsamkeit beim Essen fängt am Anfang an: mit dem Hunger. Vielleicht haben Sie schon einmal die berühmte Zen-Frage gehört: „Wie klingt das Klatschen einer Hand?“ Im Hinblick auf achtsames Essen können wir fragen: Wie klingt Hunger? Wie schmeckt Hunger? Wo wohnt Hunger im Körper? Was führt dazu, dass Hunger entsteht?

Es gibt auch den Zen-Spruch: „Wenn man Hunger hat, soll man essen.“ Das klingt so einfach, ist es aber nicht. Für die meisten von uns war es tatsächlich so einfach, als wir Kinder waren. Studien zeigen, dass Säuglinge und kleine Kinder ein intuitives Gefühl dafür haben, was und wie viel sie essen. Wenn man einem Baby eine Auswahl von Lebensmitteln auf dem Tischchen seines Hochstuhls anbietet, isst es zum Entsetzen seiner Eltern vielleicht nur eins davon und ignoriert alles andere. Seine Mutter denkt dann möglicherweise: „Wie soll es gesund aufwachsen, wenn es sich nur von Kartoffelbrei ernährt?“ Wenn Forscher die Mutter dazu bewegen können, lockerer zu werden, abzuwarten und zuzusehen, können sie ihr zeigen, dass sich ihr Baby über eine Woche hinweg gesehen genau richtig ernährt, als ob ein innerer Ernährungsberater ihm soufflieren würde. Babys sind auf die Botschaften ihres Körpers eingestimmt. Wenn sie genug Auswahl haben, ernähren sie sich langfristig ausgewogen, nehmen genau die richtige Menge an Kalorien, Vitaminen und Mineralien, Eiweiß, Fett und Kohlehydraten auf. Dies ist eine Fähigkeit, ein inneres Lauschen, welches wir einst alle beherrschten, jedoch im Laufe unseres Älterwerdens oftmals vergessen haben.

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie gesunde kleine Kinder essen? Sie kommen hereingerannt, nachdem sie den ganzen Morgen in ihr Spiel vertieft waren, setzen sich an den Tisch und essen mit sichtlichem Appetit gerade so viel, wie sie brauchen. Dann laufen sie wieder weg, um weiter zu spielen. Vielleicht mussten sie mehrmals zum Essen gerufen werden. Mahlzeiten sind kurze, aber notwendige Unterbrechungen zum Auftanken zwischen den Spielphasen. Essen ist für ein Kind zweitrangig.

Wenn diese intuitiven Esser älter werden, ist das Essen mehr als nur ein bloßer Tankstopp. Essen beginnt, viele Zwecke zu erfüllen. Es dient zum Trösten, zum Ablenken, zum Hinauszögern, zum Betäuben, zum Unterhalten, zum Verführen, zum Belohnen und sogar zum Bestrafen. Die einst so geradlinige Beziehung zwischen Hunger, Essen und Befriedigung aus unserer Kindheit wird mit den Jahren durch alle möglichen Gedanken und Gefühlen belastet.

Als Erwachsene stellen wir vielleicht fest, dass wir uns vom Essen weg rufen und dazu überreden müssen, *nicht* zu essen. Die Angelegenheit des Essens ist zu einem Mittelpunkt geworden, einer über die Küchentheke gereichten Medizin für die vielen Zwänge und Sorgen unseres geschäftigen Lebens. Unser Essverhalten wird von vielen verschiedenen Kräften, vielen verschiedenen Arten von Hunger gesteuert.

Was ist im Laufe unseres Erwachsenwerdens geschehen, dass wir unseren natürlichen Hunger und die Leichtigkeit, mit der wir Befriedigung beim Essen fanden, jetzt zu derart komplizierten Problemen anwachsen ließen? Die Antwort besteht aus zwei Teilen. Erstens lehrte uns unsere Umgebung ungesunde Gewohnheiten in Bezug auf Essen und Lebensmittel. Dann errang unser Geist die Vorherrschaft über unserem Körper. Die Intelligenz, die wir als Säuglinge hatten, verschwand unter dem Druck unserer besorgten Betreuer. Während sich ihre Zuneigung zu uns in Sorge um uns verwandelte, begannen unsere angeborene Weisheit im Hinblick auf das Essen und unsere unschuldige Freude daran zu schwinden. Aus Liebe zu uns zerstörten sie unseren natürlichen Appetit.

Vielleicht war die Familie Ihres Vaters arm und in seiner Kindheit herrschte bei ihm zu Hause ständig die Sorge, ob morgen genug Essen auf den Tisch kommen würde. Ihr Vater nahm sich vor, dass seine Kinder immer genug zu essen haben sollten, und daher ist er stolz darauf, jeden

Samstagabend Steak zu servieren. Früher sagte er immer zu Ihnen: „Als ich ein Kind war, konnten wir von Glück reden, wenn wir überhaupt Fleisch hatten. Viele Kinder sterben, weil sie nichts zu essen haben, also iss dein Steak!“ Es spielte keine Rolle, dass Sie kein Fleisch mochten, dass Ihr übrig gebliebenes Steak nicht per Luftpost nach Afrika geschickt werden konnte oder dass Ihre Eltern Ihnen zu viel auf den Teller getan hatten. Sie fühlten sich schuldig, weil Sie Ihren Eltern nicht gehorchen konnten, weil Sie das, wofür sie so hart gearbeitet hatten, nicht zu schätzen wussten, und weil Sie aßen und dabei die Gesichter hungernder Menschen in den Abendnachrichten sahen.

In Restaurants nahm der Druck noch zu. „Ich habe gutes Geld für dieses Essen bezahlt, also isst du besser alles auf!“ Die in Ihrer Kindheit entstandene Gewohnheit, Ihren Teller leer zu essen, hat Ihnen damals vielleicht viel Leid erspart. Doch sie kann viel Leid bei Ihnen *auslösen*, wenn sie bis ins mittlere Lebensalter anhält. Falls Sie nicht gerade ein Holzfäller oder ein olympischer Schwimmer sind, können Sie, wenn Sie heutzutage Ihren Teller in einem Restaurant leer essen, auf diese Weise leicht doppelt so viele Kalorien zu sich nehmen, wie Sie an einem Tag verbrennen können. Die Portionsgrößen vieler Gerichte in Restaurants sind heute doppelt bis fünfmal so groß, wie sie waren, als unsere Eltern auswärts essen gingen.

Ein weiteres Beispiel: Sagen wir, Sie hätten auf das liebevolle Drängen Ihrer Eltern reagiert, indem Sie rebellierte hätten. Stellen wir uns vor, Ihre Eltern hätten gesagt, Sie sollten keinen Kaffee trinken, weil er das Wachstum hemmen würde, oder Sie müssten Ihr Gemüse essen, bevor Sie Nachtisch bekämen. Sie beschlossen, sobald Sie von zu Hause auszögen, würden Sie Kaffee trinken und Nachtisch essen, wann immer Sie Lust dazu hätten. Diese Art, genau das Gegenteil von dem zu tun, wozu Ihre Eltern Sie gedrängt haben, bezeichnet man als „reaktives Verhaltensmuster“. Sie ziehen von zu Hause aus und denken: „Endlich bin ich frei“, aber Sie sind es nicht. Wenn unser Verhalten von reaktiven Verhaltensmustern aus der Kindheit gesteuert wird, sind wir noch immer an unsere Eltern gebunden. Wir sind nicht frei.

Die Praxis der Achtsamkeit hat das Potential, uns von den reaktiven Verhaltensmustern, die wir mit uns herumtragen, zu befreien. Sie kann uns von den ungebetenen Stimmen und Gefühlen befreien, welche die

Macht über unser Essverhalten übernommen, den Geschmack unseres Essens geschwächt und uns unseres Geburtsrechts beraubt haben, einfach zu essen und das Essen ganz und gar zu genießen.

Die Zen-Lehren ermutigen uns, nicht darüber zu grübeln, wer all diese Sorgen und Schuldgefühle hervorgerufen hat oder wem unsere ungesunden Verhaltensmuster im Bereich des Essens vorzuwerfen sind. Wir sagen, dass diese Art von Schwierigkeiten ein normaler Bestandteil des Erwachsenwerdens als Mensch ist. Jeder bekommt Beulen und Kratzer und Verletzungen ab, wenn er aufwächst. Sie brauchen weder außerhalb noch innerhalb von sich nach jemandem zu suchen, dem Sie die Schuld geben könnten.

Die Frage, die uns jedoch interessiert, ist: Können wir es ändern? Wenn ja, wer kann es ändern? Die Antwort auf die erste Frage lautet „ja“. Durch die Kraft des Gewahrseins ist es möglich, reaktive Verhaltensmuster aufzulösen und einen natürlichen Weg zur Gesundheit hin einzuschlagen. Wer kann es ändern? Nur Sie. Sie, so wie Sie sind. Sie brauchen einen gewissen Mut, um sich das, was in jedem Augenblick geschieht, direkt anzusehen. Sie haben diesen Mut, sonst hätten Sie nicht bis hierhin in diesem Buch gelesen. Sie brauchen auch die Unterstützung und Ermutigung durch andere, die ebenfalls beschlossen haben, etwas zu ändern.

Wir alle möchten mehr Freiheit erreichen, doch die Erfahrung von Freiheit stellt sich nicht über Nacht ein. Oft überfordern wir uns selbst, wie wir es tun, wenn wir Vorsätze für das neue Jahr fassen. Dies führt zu Frustration und noch kritischeren inneren Stimmen. Ein guter Start kann uns gelingen, wenn wir unsere Ansprüche etwas herunterschrauben und mit der Achtsamkeit beim Essen beginnen, indem wir morgens einen Schluck Tee bewusst trinken. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Farbe des Tees und seinen Duft wahrzunehmen. Spüren Sie die Flüssigkeit in Ihrem Mund und in Ihrer Kehle. Öffnen Sie Ihr Gewahrsein für die Gegenwart des warmen Sonnenlichts, des kühlen Regens und der dunklen Erde in diesem einen Schluck Tee. Alles wird sich aus diesem schlichten Vorgang heraus entfalten. Sich ein paar Augenblicke lang einfach bewusst zu sein, scheint eine Kleinigkeit zu sein. Unterschätzen Sie die Kraft der Achtsamkeit nicht. Durch diese kleinen Momente der Achtsamkeit lösen wir alte Gewohnheiten auf und bringen eine innere Bewegung hin zu mehr Gesundheit in Gang.