

Susan Albers

Ein Leben im Gleichgewicht

Buddhas Weg achtsamen Genießens

Übersetzt von Nakine Konrad



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Bald nachdem ich angefangen hatte, als Therapeutin zu arbeiten, wurde mir deutlich, wie viel Leiden durch Hungern, Gewichtsprobleme und Essprobleme verursacht wird. Mit diesem Buch will ich versuchen weiteres Leiden verhindern zu helfen und denen Trost zu bieten, die schon davon betroffen sind. Aus diesem Grund widme ich es all jenen, die darum ringen, achtloses Essen zu überwinden.

Copyright © 2003 by Susan Albers

Copyright © 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,
by arrangement with New Harbinger Publications, Oakland, CA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Eating mindfully – how to end mindless eating & enjoy a balanced relationship
with food*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 plainpicture / Folio Images

Lektorat: Bartholomäus Figatowski

Gestaltung Innenseiten: Sandy Riemer

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. 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.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-008-1

Inhalt

Einführung	7
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	13
Achtsamkeit im Alltag	21
Was für ein achtloser Esser sind Sie?	27

Teil I

Achtsamkeit auf den Geist	37
1 Gewährsein – den Geist aufwecken	39
2 Beobachten, was den Geist beschäftigt	43
3 Im Augenblick essen	47
4 Achtsame Mahlzeiten – Essensbetrachtung	49
5 Achtlose Essabläufe durchbrechen	51
6 Bleiben Sie bei Ihrem Schmerz	55
7 Im Jetzt leben	59
8 Was haben Sie im Sinn? Nicht auf dem Teller!	63
9 Der mitfühlende Geist	65
10 Achtloses Diäthalten aufgeben	67
11 Mit gedrückter Stimmung achtsam umgehen	71
12 Achtloses Zu-wenig-Essen und die vier Grundlagen	75
13 Achtsam loslassen	79
14 Die sechs Sinneswahrnehmungen	83
15 Für achtsames Essen eintreten	87

Teil II

Achtsamkeit auf den Körper	91
16 Meditation: Achtsam die Hinweise des Körpers studieren	93
17 Durch achtsames Atmen Körperspannung lösen	97
18 Achtsamkeit auf Bewegungen	101
19 Achtsam die Folgen anerkennen	105
20 Vom früheren und/oder zukünftigen Körper loslassen	109
21 Sich achtsam anziehen	113
22 Hunger: Achtsam Ihrem Körper zuhören	115
23 Achtsames Wiegen	119

24	Achtsame Gelüste	121
25	Gehen oder Laufen „Der Mittlere Weg“	123
26	Soll man seinen Teller leer essen?	129

Teil III

	Achtsamkeit auf Gefühle	131
27	Achtsam mit emotionalem Essen fertig werden	133
28	Achtsame Bilder – visualisieren Sie Ihre Gefühle	139
29	Mit dem Atem seine Gefühle beeinflussen	141
30	Wie viel wiegen Sie (psychisch)?	143
31	Achtsames Essen und Beziehungen	145
32	Verlangen des Herzens und des Magens	149
33	Achtsame Festessen	151
34	Achtsam essen gehen	155
35	Die eigenen Gene akzeptieren	159
36	Umgang mit achtlosen Essfallen	163
37	Freude tanken	165
38	Achtsam unvollkommen	167

Teil IV

	Achtsamkeit auf Gedanken	171
39	Achtloses Denken verändern	173
40	Unparteiische Gedanken	177
41	Achtsam seine Vorstellungskraft einsetzen	179
42	Achtsamer Realismus	181
43	Achtsame Veränderung	185
44	Achtsame Mahlzeiten	187
45	Dabeibleiben und weitermachen	191
46	Der innere Essenskritiker	193

	Wer kann Ihnen helfen, achtsam zu essen?	195
--	---	-----

	Achtsames Essen: Hilfe im Notfall	199
--	--	-----

	Informationsquellen	208
--	---------------------	-----

	Literaturhinweise	209
--	-------------------	-----

	Danksagungen	211
--	--------------	-----

Einführung

Es ist sehr verbreitet und leicht, auf unkontrollierte, unbewusste und *achtlose* Weise zu essen. Wenn Sie je weitergegessen haben, obwohl Sie bereits satt waren, Kalorien gespart, obwohl Sie hungrig waren, oder Ihr Essverhalten von Schuldgefühlen lenken ließen, dann haben Sie achtlose Esserfahrung aus erster Hand. Lassen Sie uns das nun genauer betrachten. Zu entscheiden, was man isst, fällt nicht leicht. Es ist so tückisch, dass Essprobleme und die zwanghafte Beschäftigung mit dem eigenen Gewicht in den Vereinigten Staaten epidemische Ausmaße angenommen haben, und bei einem Großteil der Bevölkerung haben sie sogar ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit zur Folge.

Was verwandelt eine alltägliche Handlung wie Essen in so eine überwältigende Belastung? Die Antwort darauf ist natürlich vielschichtig. Im Verlauf des Buchs kehren wir mit ein paar Antwort-

ten zu dieser Frage zurück. Doch hier ist das Ausschlaggebende: Eine kluge und gesunde Essenswahl wird dadurch ermöglicht, dass Körper und Geist zusammenarbeiten und deutlich machen, was wir brauchen und essen möchten. Diese Hinweise sagen auch, „wie viel“ und „was“ zu essen ist. Die Empfindungen und Gefühle, die signalisieren, ob wir satt oder ausgehungert sind oder einfach etwas Reichhaltiges und Schmackhaftes zu uns nehmen wollen, sind eine vielschichtige Kombination von körperlichen und emotionalen Empfindungen. Wenn wir auf diese Fingerzeige achten und auf sie eingehen, wird unser Essverhalten gesund, kontrolliert und ausgewogen sein.

Schlankheitskuren und eine negative Beurteilung des eigenen Körpers schaden ungeheuer dem emotionalen, geistigen und körperlichen Wohlbefinden. Sie hemmen die Fähigkeit, die Botschaften und Rückmeldungen des Körpers richtig zu entschlüsseln. Die Geisteshaltung von Schlankheitskuren gleicht dem Versuch, mit einem Messer die Verbindung kappen zu wollen, durch die sich Körper und Geist verständigen. Diese Geisteshaltung kann das Wissen über gesundes Essen derart verzerren, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir essen sollen. Achtloses Essen tritt dann auf zwei Weisen zutage. Entweder „fixieren“ wir uns auf das interne Feedback von Körper *und* Geist oder wir „ignorieren“ es, statt bedacht auf unseren Hunger und die Sorge um unser gesundheitliches Wohl einzugehen.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Achtlosigkeit Ihre Art zu essen andauernd korrumpiert und sich in mannigfaltigen Essproblemen äußert. Es verdeutlicht, warum *Achtsamkeit*, das natürliche Gegenteil von Achtlosigkeit, wertvolle Methoden an die Hand gibt, um die eigene Essweise in den Griff zu bekommen.

Was ist achtsames Essen?

Neben vielen anderen Dingen gehört zu achtsamem Essen, dass Sie die Salzigkeit jedes Kartoffelchips an Ihren Fingern spüren, während Sie ihn in die Hand nehmen, und diese dann schme-

cken, wenn Sie den Chip auf Ihre Zunge legen. Es ist das Gewahrsein und Hören des Krachens der Chips beim Zubeißen und des Geräusches, das das Kauen in Ihrem Kopf verursacht.

Wenn Sie beim Chipsessen achtsam sind, bemerken Sie ihre raue Beschaffenheit an Ihrer Zunge und den Druck Ihrer Zähne beim Zermahlen. Sie spüren, wie Ihr Speichel die Chips befeuchtet und sich im Rachen sammelt, während die zerkaute Speise hinuntergleitet. Achtsames Essen heißt, das Gegessene in Ihrem Magen zu spüren und den Vorgang zu genießen. Wenn Sie aufmerksam sind, bemerken Sie, wie sich Ihr Magen während des Essens ausdehnt und füllt. Sie erleben jeden Bissen vom Anfang bis zum Ende. Sie verlangsamen jeden Teil des Essvorgangs, um sich der unterschiedlichen Aspekte voll gewahr zu sein und sich mit dem ganzen Prozess verbunden zu fühlen.

Das ist nur ein kleines Beispiel für achtsames Essen. Viele weitere folgen noch. Ihr Essverhalten können Sie nicht dadurch verändern, dass Sie diszipliniert über das wachen, was auf Ihre Gabel kommt, sondern durch die Beherrschung Ihres hungrigen Geistes. Das ist die Hauptbotschaft, die Sie beim Lesen im Sinn behalten sollten. Das erreichen Sie, indem Sie Ihre Denkmuster, Ihre Gemütszustände und Ihre verschiedenen Gelüste erforschen und verstehen, statt Ihrem alten, gewohnten Denken und dem Wunsch, achtlos zu essen, das Ruder zu überlassen.

Ziel achtsamen Essens ist, den eigenen Hunger in- und auswendig zu kennen. Die Reaktionen von Körper und Geist auf Essbares und auf den Essvorgang sind verschlungen. Um Ihren Hunger genau zu kennen, müssen Sie sich mit jedem Aspekt dieser verzweigten Reaktionen eingehend vertraut machen. Die Übungen in diesem Buch dienen dazu, dass Sie Hilfsmittel entwickeln, die Ihnen zeigen, wie Sie sich auf kontrollierte Weise ernähren können. Sie geben Ihnen Strategien an die Hand, um eine achtsame Esshaltung auszubilden, die weder beurteilt noch versucht Ihren Essenswunsch zu verändern. Stattdessen sind Sie gegenwärtig und sich Ihres Appetits in diesem Moment bewusst. Wer mit einem klaren Kopf isst, kann sich viel leichter zurückhalten, zu viel zu essen, zu wenig Gesundes zu essen oder etwas zu sich zu nehmen, das er oder sie gar nicht wirklich möchte.

Was verursacht Essprobleme?

Achtloses Essen ist nicht die eigentliche *Ursache* von problematischem Essverhalten. Es ist das *Ergebnis* von zahlreichen anderen vielschichtigen Problemen auf körperlicher und psychisch-geistiger Ebene. Achtloses Essen bildet oft nur die Oberfläche oder ist ein sichtbares Zeichen für ein tiefer liegendes Problem, das bemerkt werden will. Viele Dinge tragen zu achtlosem Essen und gedankenlosen Schlankheitskuren bei, wie zum Beispiel ein niedriges Selbstwertgefühl, Probleme mit dem eigenen Körperbild, ein träger Stoffwechsel, fehlende Beherrschung und Ausgeglichenheit, die gesellschaftliche und kulturelle Bewertung von Schlanksein und Überessen aufgrund emotionaler Probleme.

In Fällen von äußerst problematischem Essverhalten wirken meist viele verschiedene Faktoren zusammen: biologische Faktoren (Anfälligkeit / Konstitution, niedriger Serotonin-Spiegel); Stimmungs- und Befindlichkeitsstörungen (Depression, Angstzustände, Zwangsstörungen); psychologische Faktoren (Perfektionismus, andere Persönlichkeitsmerkmale); frühe traumatische Erfahrungen (sexueller Missbrauch, Scheidung, Tod); familiäre Faktoren (Kontrollstörungen, Verlassenheitsgefühle, offener Konflikt oder Sich-erdrückt-Fühlen); soziale Faktoren (Beziehungen, athletische Umgebung, Gruppendruck) und Einflüsse der Medien (auf Aussehen fixierte Kultur, gestylte Mannequins).

Dieses Buch möchte Ihnen Hilfestellungen geben, damit Sie die verschiedenen Faktoren, die zu achtlosem Essen beitragen, angehen können und Strategien finden, diese in den Griff zu bekommen. Es wird Ihnen auch helfen, die verborgenen ursächlichen Faktoren für achtloses Zu-viel- oder Zu-wenig-Essen zu heilen. Wie verhalten sich Ihre Essprobleme zu dem, was andere Menschen denken. Wann wissen Sie, dass Ihr Essverhalten ein tatsächliches „Problem“ ist? Müssen Sie sich um zusätzliche Betreuung von professioneller Seite bemühen? Das sind alles relevante Fragen. Wenn Sie sich einer dieser Fragen stellen, kann man Ihnen gratulieren: Sie sind wirklich mit sich verbunden und um Ihre Gesundheit und Ihr Wohl besorgt.

Mit diesem Buch können Sie auch einschätzen, wie ausgeprägt Ihre Essprobleme sind. Seien Sie sich einfach Ihrer Reaktionen beim Lesen bewusst. Wenn Sie das Gelesene wirklich aufgenommen haben und merken, dass die Übungen für sie nicht funktionieren, ist das eine nützliche Information. Oder Sie stellen vielleicht fest, dass Ihr Verhalten den beschriebenen Anzeichen anscheinend sehr ähnelt. Wenn es zwischen Ihnen und den Beispielen keine Übereinstimmung gibt oder Ihr Verhalten viel ausgeprägter ist, behalten Sie diese Beobachtung im Bewusstsein. Sie mag darauf verweisen, dass professionelle Unterstützung, die mehr auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist, für Sie hilfreicher wäre. Wenn man irgendeine Art von Problem angeht, ist es normal, dass Menschen in unterschiedlichem Maß bereit sind, Ihr Verhalten zu verändern. Möglicherweise sind Sie schon völlig dazu bereit, in Ihrem Leben Veränderungen vorzunehmen, oder Sie brauchen vielleicht zunächst persönliche Hilfe von professioneller Seite, um den Veränderungsprozess einzuleiten.

Wie man dieses Buch benutzt

Wenn Sie glauben, dass Sie achtlos essen oder wenn Sie sich als jemand bezeichnen würden, der dauernd Diäten macht, chaotisch isst oder gewohnheitsmäßig zu viel oder zu wenig isst, lesen Sie weiter, auch wenn Sie sich in den Beispielen nicht sofort wiedererkennen. Sie mögen es hilfreich finden, das Buch zuerst ganz durchzulesen, bevor Sie eine der Übungen ausprobieren. Denken Sie auch daran, dass manche Übungen für Sie vielleicht passender sind oder besser funktionieren als andere.

Selbst wenn Sie glauben, Sie haben problematischere Essmuster oder eine ernsthaftere Essstörung, kann dieses Buch ein ausgezeichnetes Hilfsmittel sein. Es ist keine billige Therapieform, noch ersetzt es fachlichen Rat. Doch kann es eine wertvolle Ergänzung zu einer laufenden Behandlung darstellen. Zeigen Sie es einem Therapeuten, der mit Essstörungen arbeitet und sehr empfohlen wird, und/oder einem Arzt und gehen mit ihnen die

Übungen durch. Sprechen Sie darüber, welche Übungen für Sie funktionieren und welche nicht. Wenn Sie mit einer Fachperson zusammenarbeiten, sind Sie vielleicht eher in der Lage, den Faktoren entgegenzuwirken, die Ihnen im Weg stehen.

Häufig wird geglaubt, man sollte in der Lage sein, „es allein zu können“. Irgendwie wird es als Versagen oder ein Zeichen von Schwäche angesehen, wenn man Hilfe sucht. Ich kann die gegenteilige Sicht nicht genug betonen. Ich bewundere die Stärke und den Mut, die es erfordert, wenn man Beistand sucht. Es bedeutet, dass wir uns um uns kümmern, und es zeigt auch, dass wir daran glauben, dass es in uns etwas gibt, das es wert ist, genährt und beschützt zu werden. Hilfe zu suchen verweist darauf, dass wir unsere Lebensmöglichkeiten ausschöpfen wollen und dass wir bereit sind, einen anderen Menschen ins Vertrauen zu ziehen, damit unser Leben zufrieden und glücklich verlaufen kann. Das ist eine achtsame Einstellung, eine, die nicht urteilt oder wertet und jeder Erfahrung offen und empfänglich begegnet. Zur Annahme dieser Haltung will dieses Buch anregen und hoffentlich wird es Ihnen viele Hilfsmittel an die Hand geben, genau das zu tun.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind ein wichtiger Aspekt der buddhistischen Lehre. Als junger Erwachsener entdeckte der Buddha, dass die Beherrschung achtsamen Essens wesentlich zu seinem spirituellen Wachstum gehörte. Er war in eine Adelsfamilie geboren und als Kind aß er die üppigsten und reichhaltigsten Speisen, die Indien zu bieten hatte. Von all den Festmahlen wurde er rundlich. Als junger Mann entdeckte er, dass all die Vergnügungen, die er am Hof genoss, weder Glück sicherstellen noch vor Trauer schützen konnten. Als er dann auf der Suche nach Erwachen und Heilung vom Leiden sein königliches Heim verließ, probierte er zunächst Fasten aus. Dabei stellte er fest, dass Fasten oder eine strenge Beschränkung der Nahrungsaufnahme ihn schwächten, krank machten, ihm die Konzentrationsfähig-

keit raubten und ihn keinen Schritt der Lösung des Rätsels vom Leiden näher brachten. Was hat der Buddha aus seiner Zeit des Schlemmens und des Hungerns gelernt? Er hat gelernt, dass beides, zu viel und zu wenig Essen, Gesundheit und Wohlbefinden nicht zuträglich sind. Beherrschung, Ausgewogenheit und Verständnis für die einmaligen Bedürfnisse des eigenen Körpers sind für ein zufriedenes und gesundes Leben ausschlaggebend.

Bei achtsamem Essen geht es nicht darum, sorgfältiger über unsere Nahrungswahl zu wachen. Noch darum, fleißig Kalorien zu zählen. Das ist überlegtes Diäthalten, ein Zugang zu Essen, den dieses Buch nicht befürwortet. Achtsam essen ist vielschichtiger. Es benutzt die „vier Grundlagen der Achtsamkeit“ als Orientierungshilfe, um die Signale von Körper und Geist vor, während und nach einer Mahlzeit oder einem Happen zwischendurch zu bemerken. Achtsames Essen hält dazu an, die Gelüste und Gefühle des eigenen Körpers zu betrachten und sich voll bewusst zu machen, ebenso wie die ständig wechselnden Geistesverfassungen, die während jedes Kontakts mit Essen auftauchen. Wenn wir achtsam essen, geht es im Grunde darum, dass wir alle unbewussten, verborgenen Kräfte an die Oberfläche bringen, die unser Essverhalten bestimmen, so dass unser Geist sie betrachten kann und wir anfangen können sie zu verändern.

Was ist Hunger?

Hunger ist ein biologischer Trieb, der durch das vielschichtige Zusammenspiel befriedigt wird, das zwischen den physiologischen Reaktionen auf Essen, den Gefühlen vor, während und nach dem Verzehr und den Gedanken über den eigenen Körper und sich selbst abläuft. All das geschieht in Verbindung mit den sich ständig entfaltenden Launen, Wünschen und Nährstoffbedürfnissen. Mit so vielen sich ständig wandelnden Faktoren klarkommen zu müssen ist ein Grund, warum das Essverhalten vieler Menschen so inkonsequent ist.

Wenn Sie zum Beispiel traurig oder gelangweilt sind, ist es wahrscheinlicher, dass Sie eine Menge schmackhafte, füllende Lebensmittel zu sich nehmen. Wenn Sie hungrig sind, sich aber wegen Ihres Körpers genieren oder sich für ihn schämen, übergehen Sie vielleicht die Bedürfnisse Ihres Körpers oder hungern sogar. Die Elemente achtsamen Essens zu beherrschen erfordert ein tieferes und reicheres Gewahrsein von sich selbst und der eigenen Essgewohnheiten zu kultivieren.

Dieses Buch ist in vier Teile gegliedert. Jeder Teil geht ausführlich auf eine der vier Grundlagen achtsamen Essens ein und enthält Übungen, um diese Grundlage auf das eigene Essverhalten anzuwenden und es zu verändern. Wenn diese vier Grundlagen unbewusst bleiben, besitzen sie übermäßig viel Macht und Kontrolle über unsere Ernährungsweise.

Die vier Grundlagen werden vom Buddha im *Satipatthana-Sutta* beschrieben, der „großen Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Die im vorliegenden Buch angeführten Trainingsempfehlungen sind zeitgenössische Ideen. Sie zielen darauf ab, achtlosen Essern zu helfen ein kontemplatives Gewahrsein für die vier Grundlagen in Bezug auf Essen auszubilden. Diese Kategorien lenken passenderweise die Aufmerksamkeit auf die Aspekte des Ichs, die durch achtlose Diäten Schaden erlitten haben.

Die vier Grundlagen achtsamen Essens lauten wie folgt:

- **Achtsamkeit auf den Geist:** Das bedeutet sich vieler Seiten des eigenen Geistes bewusst zu werden – der tatsächlichen Gedanken (die als bewusste Worte oder Bilder anwesend sein mögen), der Erinnerungen und der unbewussten (oder unterbewussten) Wünsche und Ängste. Es geht im Grunde um die eigene Bewusstseinsverfassung und den Grad der Aufmerksamkeit. Zu verschiedenen Zeiten kann der Geist abgelenkt, ruhelos, schläfrig, abgedreht, besessen, zerstreut, wachsam oder behütet sein, an der Vergangenheit hängen oder vieles andere mehr. Diese Zustände gehen vorbei, verändern sich

von einem Moment zum anderen. Doch unterdessen bilden sie den Hintergrund für das Ausmaß unseres Verständnisses und filtern unsere Weltsicht.

- **Achtsamkeit auf den Körper:** Das bedeutet so viele Körperprozesse bewusst wahrzunehmen, wie man in sein Gewahrsein bringen kann, zum Beispiel, wie sich Hunger anfühlt. Dazu gehört auch, wie sich das Essen in der Kehle anfühlt und die Empfindungen beim Schlucken zu erleben. Zudem nimmt man wahr, wie der Körper auf den Verdauungsprozess anspricht und welche Reaktionen Bauch und Kopf zeigen, wenn er beendet ist. Achtsamkeit auf den Körper bedeutet anzuerkennen, dass die Atmung, die Bewegungen, Empfindungen und Körperhaltungen durch Essen mit Energie versorgt werden.
- **Achtsamkeit auf Gedanken:** Wie oben erwähnt, können Gedanken als Worte oder Bilder auftauchen. Sie können wie unterbewusste Tonbänder sein, die der Geist immer wieder abspielt, ohne dass man sie bewusst wahrnimmt. Wenn wir auf unsere Gedanken bewusst achten, verlieren negative Gedanken ihre Macht über uns.
- **Achtsamkeit auf Gefühle:** So wie Gedanken Teil unseres Geistes sind, sind Gefühle Teil unseres Körpers. Der Körper spürt Gefühle und Empfindungen und gibt die Informationen über das, was er fühlt, an das Gehirn weiter. Verschiedene Menschen spüren das gleiche Gefühl auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichen Körperbereichen. Zum Beispiel erleben manche Menschen Traurigkeit als Loch im Bauch. Sie überessen sich, um dieses wahrgenommene „Loch“ zu füllen. Für andere fühlt sich Traurigkeit so an, als ob ihr Herz zusammengeschnürt wäre. Manche spüren Wut als eine Art elektrischen Stromschlag, der durch ihren Körper jagt, während andere sie als Hitze erleben, die vom Brustkorb her ausstrahlt.

Wenn Sie achtsames Essen üben, wird Ihnen bewusster, was und wie Sie denken und was und wie Sie fühlen. Ihre Gedanken und Gefühle, besonders die Gefühle, die sich auf Ihren Körper beziehen, spielen eine Schlüsselrolle für das, was Sie essen. Je bewusster Sie sich Ihrer Gedanken und Gefühle in Bezug auf Essensfragen werden, desto besser sind Sie in der Lage, achtsam zu essen.

Achtsamkeit auf den Geist

Es fällt mir schwer zu wissen, wann ich etwas essen „sollte“ oder „müsste“. Meine Essgewohnheiten werden durch so vieles beeinflusst. Auf der Arbeit esse ich von den Naschereien, die Kollegen mitbringen, einfach nur weil sie da sind und ich nicht unböflich sein möchte. Ein andermal nehme ich mir keinen Nachschlag, weil ich meine, man macht sich heimlich über mein Gewicht lustig. Ich habe gelernt einen Schritt zurückzutreten und mich zu fragen: „Habe ich in diesem Moment Hunger?“ Ich bin aufmerksam und beobachte, was mich in jenem Moment zum Essen anregt oder davon abhält.

Emily

Unsere Geistesverfassung ist ständig im Fluss. Der Wunsch, zu essen, ist ein „vorübergehender“ Geisteszustand, der schnell, im Bruchteil von Minuten, wechselt. Achtsamkeit auf den Geist lehrt uns, den Fluss unserer Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu beobachten – gerade auch die Regungen des eigenen Hungers. Statt sofort darauf zu reagieren, wo der Geist im Moment gerade ist, tritt man einen Schritt zurück und prüft, ob man wirklich hungrig ist oder nicht, und untersucht die sozialen Faktoren und die Geistesverfassungen, die auf die Entscheidung, etwas zu essen oder nicht zu essen, und darauf, was man isst, einwirken.

Achtsamkeit auf den Körper

Mein Körper sagt mir klar, wann ich hungrig und wann ich satt bin. Wenn mein Magen knurrt, will mir mein Körper sagen, dass ich Hunger habe, und ich weiß, dass ich zu lange gewartet habe. Wenn ich zu viel esse, beklagt sich mein Körper, dass er sich schwerfällig, voll gestopft und unwohl fühlt. Ich höre aufmerksam hin und antworte auf die Bitten meines Körpers gleich beim ersten Mal. Auch achte ich darauf, durch was mein Körper sich zufrieden und energetisiert fühlt. Wenn ich das tue, erfahre ich ziemlich verlässlich, was ich essen möchte.

Molly

Körperachtsamkeit heißt bei jedem Aspekt unseres inneren und äußeren Körpers zu sein. Es bedeutet zum Beispiel darauf zu achten, wie wir uns bewegen oder wie wir Lebensmittel anschauen und berühren, und auf wesentliche unsichtbare Aspekte zu achten, die wir oft für selbstverständlich halten, wie das Atmen. Körperachtsamkeit animiert dazu, die vielen lebenswichtigen Körperfunktionen wertzuschätzen und unserem Gehirn und Körper zuzuhören, die einander ständig Signale zusenden und wichtige physiologische Rückmeldungen darüber geben, ob wir hungrig oder satt sind, welche Nährstoffe wir benötigen und wie unser Energielevel und unsere Gemütsverfassungen sind. Meditation, Atemübungen und Entspannung sind hilfreiche Wege, um unsere Körpersignale verstehen und übersetzen zu lernen.

Achtsamkeit auf Gedanken

In meinem Kopf bin ich mir gegenüber am kritischsten. Ich mag lächeln, wenn ich mir einen zweiten Muffin nehme, aber mein Kopf sagt: „Den kannst du nicht essen, du bist ohnehin schon zu dick.“ Wenn ich bewusst auf meine Gedanken achte, betrachte ich sie eingehender und sehe, welche Annahmen realistisch sind und

welche einfach irrationalen Vorstellungen entspringen, Urteilen und einem Gefühl der Unsicherheit über mein Aussehen.

Heidi

Ebenso wie Gefühle sind auch der Wunsch, etwas zu essen, das Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel, Hunger und Sättigung stark von unseren Gedanken beeinflusst. Es ist, als ob im Kopf ein stummer Dialog abläuft, der sich in die Begegnungen mit Essbarem einschaltet, eine Stimme, die sagt, „iss dies“ oder „iss das nicht“, und die verschiedene Gründe dafür angibt. Manchmal sind die Gedanken, die Essgewohnheiten diktieren, klar zu erkennen. Ein andermal sind sie schwerer fassbar oder sogar unterbewusst. Achtlose Esser stehen besonders stark unter dem Einfluss ihrer eigenen wertenden, kritischen, unversöhnlichen und unnachsichtigen Gedanken.

Achtsame Esser achten auf die Überlegungen, die ihren Appetit beeinflussen, und sind sich dieser unablässig bewusst. Wenn wir unser Gewahrsein für unseren internen Gedankenstrom erhöhen, wird die innere Stimme erkennbar, die uns unser Essverhalten diktiert. Achtsamkeit auf die Gedanken macht deutlich, wie das Gehirn die eingehenden Informationen filtert und wie es Gedanken wie „wenn ich das nicht esse, bin ich gut“, „ich bin schlecht“ oder „ich bin dick“ in Verhalten übersetzt.

Achtsamkeit auf Gefühle

Ich merke, dass ich oft nach Essen Ausschau halte, das mich behaglich fühlen lässt und mich trügerischerweise nahezu sofort von Stress befreit. Wenn ich achtsam bin, besinne ich mich stattdessen darauf, was meine Suche nach Behaglichkeit eigentlich ausgelöst hat. Ich gestehe mir zwar ein, dass ein Schokoriegel mich jetzt gut fühlen ließe, ziehe aber auch in Betracht, dass sich meine Stimmung später umkehren würde und ich Schuldgefühle bekäme. Ich lasse nicht zu, dass meine Gefühle allein darüber entscheiden, was ich esse.

Andrew

Essen und Gefühle sind eng verwoben. Ähnlich wie das klassische Huhn-Ei-Problem führt Essen zu Gefühlen (Genuss, Sättigung, Behaglichkeit) und Gefühle (Langeweile, Stress, Schmerz, Einsamkeit) stiften oft zum Essen an oder halten davon ab. Gefühle wie Scham, Traurigkeit, des Überwältigtseins oder Kontrollverlusts sind dafür bekannt, dass sie gesundes Essverhalten stören. Aus diesem Grund ist es entscheidend, dass Sie den Zusammenhang zwischen Ihren Stimmungen und Ihrem Appetit verstehen, um darauf Einfluss nehmen zu können.

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist eine Art zu denken und in der Welt zu sein, die viele Jahrhunderte alt ist. Sie geht auf buddhistische Meditationsformen zurück. Das Ziel von Achtsamkeit ist sich seines Verhaltens, seiner Körperempfindungen und seiner Erfahrung vollständig gewahr zu sein und durch dieses umfassende Gewahrsein mit dem gegenwärtigen Augenblick verbunden zu sein. Es ist ein „Sei-im-Hier-und-Jetzt“-Zugang zum Leben. Wenn man eine Haltung im Hier und Jetzt einnimmt, schätzt man, wer man in diesem Augenblick ist, und hört auf, sich nach dem zu verzehren, was man in diesem Augenblick nicht hat. Wie oft schon haben Sie sich gewünscht oder davon geträumt dünner zu sein und dabei vergessen, den Körper, den Sie haben, wertzuschätzen und in ihm zu leben?

Wenn wir achtsam sind, beurteilen wir uns nicht oder versuchen zu verändern, wer wir sind. Stattdessen werden wir uns unserer selbst mehr „gewahr“ und dessen, wie wir mit der Welt in Verbindung treten. Ein achtsamer Zustand nimmt Erfahrung so an, wie sie in dem Moment ist, in dem sie sich ereignet, ganz gleich ob sie sich gut oder schlecht anfühlt. Warum ist es so wichtig achtsam zu sein? Weil Achtsamkeit ein Akt der Weigerung ist, die einzigen garantierten Augenblicke unseres Lebens an uns vorbeistreichen zu lassen.

So oft verfallen wir in eine Art zu sein, die automatisch abläuft. Unsere Reaktionen und Handlungen sind selbstgesteuert, ohne unsere bewusste Beteiligung. Am häufigsten findet man diese achtlose „Automatik“-Verhaltensweise beim Autofahren und Lesen. Wir „wachen“ plötzlich „auf“ und merken, dass wir statt nach Hause zur Arbeit fahren. Wir haben völlig die Ausfahrt verpasst. Oder wir erinnern sich nicht daran, worum es auf den letzten drei Seiten ging. Das sind ernsthafte rote Fahnen, die darauf verweisen, dass wir gerade überhaupt nicht bei der Sache sind.

Warum ist es schlecht, unachtsam zu handeln? Weil die Verhaltensweisen und Gedanken, die unserem Gewahrsein entgehen, ganz bestimmt trotzdem weiterlaufen. Seiten, die wir an uns nicht mögen und die ungesund sind, bestehen fort, ohne dass wir es überhaupt wissen.

Wenn Sie achtlose Essgewohnheiten haben, werden sie genau so bleiben, wie sie sind, es sei denn, Sie werden sich jeder feinsten Nuance des Problems gewahr. Wenn Sie sich jedoch Ihrer Essgewohnheiten bewusst geworden sind, können Sie über schöpferische Möglichkeiten der Veränderung nachdenken. Bewusstwerdung ist der erste Schritt, das Steuer zu übernehmen. Gewahrsein erlaubt Ihnen, die ganze Bandbreite von gesunden Wahlmöglichkeiten in Betracht zu ziehen, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Genau in diesem Augenblick, während Sie lesen, sind Sie achtsam. Um den Text zu lesen und zu verstehen, müssen Sie den Automatikgang abstellen und sich den Worten auf der Buchseite zuwenden. Vielleicht spüren Sie das Gewicht und die Beschaffenheit des Buchs in Ihrer Hand. Möglicherweise bemerken Sie

Ihre Reaktionen beim Lesen und denken über sie nach. So leicht ist es, achtsam zu sein.

Wie Achtsamkeit heilt

Der Begriff „Achtsamkeit“ kam im 6. Jahrhundert v.u.Z. zu Lebzeiten des Buddhas in Gebrauch. Als sich der Buddhismus über Asien verbreitete und an die Gebräuche und Bedürfnisse von vielen unterschiedlichen Ländern anpasste, blieb die Achtsamkeitsübung weiterhin ein zentraler Bestandteil. Der fortwährende Einsatz und die heutige Beliebtheit von Achtsamkeitsübungen bezeugen ihre Zeitlosigkeit und den Wert ihrer Heilkraft. Achtsamkeit ist ein Werkzeug, das bei der Vorbeugung von körperlichen Erkrankungen wirkt, Rehabilitation und Heilung fördert sowie bei der Behandlung von psychischen Störungen und Problemen Verwendung findet.

Die Verbindung von Körper und Geist

Die Verbindung von Körper und Geist ist heute im Westen gut belegt und ausgiebig erforscht. Es ist kein Geheimnis mehr, dass es ebenso wichtig ist, Geist und Psyche zu behandeln und zu heilen wie den Körper gesund zu pflegen. Achtsamkeit wird derzeit zusammen mit medizinischer Behandlung bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt, zum Beispiel bei Krebs, AIDS, Angstzuständen, Stress, Depression sowie bei chronischen Schmerzen und Schlafstörungen.

Die biologischen Erklärungen sind einfach. Im Kampf mit einer Erkrankung setzt das Abwehrsystem all seine Mittel ein, um das Problem zu beseitigen. Wenn man Schmerzen hat, ob emotional oder physisch, ist die natürliche Neigung, dieses Leiden zu bekämpfen. Wenn man allerdings die Beschwerden und Schmerzen leugnet oder sich ihnen widersetzt, steigt der Stresspegel an und verbraucht Energievorräte, die stattdessen

zur Heilung der ursprünglichen Erkrankung hätten eingesetzt werden können.

Statt den Schmerz zu bekämpfen, lehren Achtsamkeitsverfahren der unangenehmen Empfindungen gewahr zu sein und sie in jedem Augenblick neu zu bewältigen. Nehmen wir zum Beispiel an, jemand leidet unter Rückenschmerzen. Statt wütend oder ärgerlich zu sein, kann er beobachten, von welcher Stelle sie ausgehen, auf sie achten und schmerzhaftere Bereiche mit speziellen Entspannungsübungen bearbeiten. Er grübelt nicht darüber nach, wie sein Leben ohne diesen Schmerz früher war und wie er wohl jeden einzelnen Tag in der Zukunft bewältigen wird. Er widmet sich in jedem Moment neu dem angemessenen Umgang mit dem Schmerz.

Den Geist heilen

Wenn wir gestresst sind und emotionales Leid erfahren, sinkt die natürliche Abwehrkraft des Körpers. Wenn Ihr Gewicht oder Ihr unkontrolliertes Essen Sie stresst, reagieren Sie vermutlich einen größeren Teil der Zeit auf den vordergründigen Schmerz Ihres Problems und beschäftigen sich damit, statt das Problem direkt anzugehen. Widersetzen Sie sich jedoch allen Anflügen von Leiden, wird das Ihre Fähigkeit, Stress zu bewältigen, weiter einschränken.

In Leiden steckt eine Weisheit. Wenn wir unsere Augen öffnen und erkennen, was wir nicht mögen und anders haben möchten, kann emotionaler Schmerz uns helfen zu wachsen. Einsicht ist eins der wertvollsten Geschenke, das Achtsamkeit uns geben kann. Wenn wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, frei von Ablenkung, sind wir in der Lage Entscheidungen zu fällen und erfahren die Freiheit, neue Pfade zu Zufriedenheit und Glück zu erforschen.

Psychotherapeuten haben begonnen den Nutzen und die Heilkraft von Achtsamkeit zu erkennen. Achtsamkeitstraining wird nun benutzt, um Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Dro-

gen-, Alkohol- und sexuelle Abhängigkeit, Stress und vieles mehr zu behandeln (Alexander 1997; Thich Nhat Hanh 2007; Zindel u. a. 2008).

Wenn wir anerkennen, dass es in unserem Leben etwas gibt, das uns Leiden verursacht, und es mit Mitgefühl annehmen, beginnt aus dem Blickwinkel von Achtsamkeit Heilung. Statt wütend oder ärgerlich über unser emotionales Leid zu sein oder zu versuchen psychischen oder mentalen Stress loszuwerden, lernen wir dem Einfluss, den Schmerz und Stress auf unser Leben haben, eine andere Richtung zu geben. Diese Einstellung hat Menschen dabei geholfen, mit außerordentlich schmerzhaften Umständen wie chronischen Erkrankungen fertig zu werden, die zunächst überwältigend und außerhalb ihrer Kontrolle zu sein schienen.

Es gibt eine beachtliche Überschneidung von Achtsamkeit und den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Seit Jahren ist die kognitive Verhaltenstherapie (Interventionen bei gestörten Verhaltens- und Gedankenmuster) von Therapeuten als eine der aussichtsreichsten Therapieformen zur Behandlung von bestimmten Essproblemen anerkannt. Unlängst haben sie begonnen den Nutzen von Achtsamkeit zur Entwicklung von disziplinierten, kontrollierten Essmustern zu entdecken (Marcus und McCabe 2002; Wisner und Telch 1999). Diese Forscher und Kliniker übernehmen bestimmte Elemente von buddhistischen Meditations- und Achtsamkeitsmethoden und verbinden sie geschickt mit ihrer eigenen psychologischen Sprache und ihren komplexen Behandlungsmethoden.

Die Herangehensweise in diesem Buch ist deshalb einmalig, weil sie verschiedene leicht verständliche buddhistische Achtsamkeitstechniken vorstellt, die dabei helfen können, sich zu verändern und zu heilen. Dieser Ansatz gründet auf den vier Grundlagen der Achtsamkeit, die oben besprochen wurden: Achtsamkeit auf Geist und Körper und auf Gedanken und Gefühle.

Was für ein achtloser Esser sind Sie?

Dieses Buch ist für alle, die Schwierigkeiten mit ihrem Gewicht haben oder nicht kontrollieren können, was sie essen, das heißt für alle, die achtlos essen. Die folgenden groben Kategorien beschreiben vier Typen von achtlosen Essern: chronisch achtlos Diät halten, achtlos zu wenig essen, sich achtlos überessen und achtlos chaotisch essen.

Viele Menschen hatten irgendwann einmal in ihrem Leben mit verschiedenen Abwandlungen eines allgemeinen achtlosen Essverhaltens zu tun. Das mag während der Kindheit gewesen sein, an der Oberschule, in einer Beziehung oder nach der Geburt eines Kindes. Sie sind gemeint, wenn in diesem Buch von Menschen die Rede ist, die chronisch achtlos Diät halten.

Die anderen Typen von achtlosen Essern sehen sich meist schwierigeren und schwerer zu lösenden Problemen gegenüber als chronische achtlose „Diäthalter“. Zu viel und zu wenig Essen, chronische Essprobleme oder Essstörungen sind oft von psychologischen Problemen begleitet, die ein hohes Maß an Bewusstsein und Hingabe erfordern, um verändert und/oder umgewandelt zu werden.

Wenn Ihnen die Merkmale, die in den folgenden Abschnitten behandelt werden, bekannt vorkommen, haben Sie wahrscheinlich irgendeine Art von Essproblem. Allerdings muss betont werden, dass jeder Mensch einmalig ist. Menschen mögen zwar Ähnlichkeiten in ihrem Essverhalten aufweisen, aber die speziellen Merkmale und Ausdrucksformen achtlosen Essens sind durch ihre Lebenserfahrung, Kultur und Familie geprägt. Deshalb müssen Sie sich nicht mit jedem der angeführten Kennzeichen identifizieren. Es wird eher so sein, dass Sie sich mit ein paar Aspekten jedes Typs achtlosen Essens identifizieren können.

Chronische achtlose Diäthalter

Nach ihrem ersten Baby hatte Alex etwa sieben Kilo zugenommen. Sie probierte gutgläubig jede Modediät aus, von der sie erfuhr, und war hinter allen neuen Abnehmkniffen her, die versprachen, sie dünner zu machen. In den ersten zwei Jahren nach der Geburt des Kindes kaufte sie keine neuen Kleider. Sie wollte warten, bis sie zehn Pfund losgeworden wäre und in eine kleinere Größe passen würde. Sie träumte von einem flachen Bauch und einem sexy schwarzen Kleidchen. Es war ihr nicht fremd, Zucker, Fett und Kohlenhydrate von ihrem Speiseplan zu verbannen. Manchmal fastete sie sogar. Bei einer „Wunderdiät“ aß sie nichts anderes als Kohlsuppe und nahm ein paar Pfund ab. Aber es war ihr nicht möglich den Gewichtsverlust zu halten.

Die schlimmste Seite dieser Diäten war, dass sie im Hinblick auf ihren Lebensstil völlig unrealistisch waren. Wenn sie ihre Kohlenhydrate-Zufuhr reduzierte, konnte sie kein belegtes Brot

für ihre Mittagspause mitnehmen. Zudem merkte sie, dass sie ohne Nudeln und Bagels nicht leben konnte. Wenn sie den fettfreien Ansatz wählte, aß sie mehr und fühlte sich unbefriedigter. Auch hatte sie Schwierigkeiten etwas zu finden, das nicht überzuckert war, damit der Geschmack von fettfreien Lebensmitteln nicht zu sehr durchkam.

Keine Diät machte Sinn und sie wurde immer wieder „rückfällig“. Wenn sie wieder eine Diät anfang, beklagten sich ihre Bekannten, dass sie sie nicht nach Hause einladen könnten, weil sie nie wüssten, welche Speisen sie ihr anbieten könnten. Darüber hinaus war ihr Gesprächsstoff zwanghaft und langweilig. Sie kritisierte sich andauernd, wenn sie ihre Diät nicht eingehalten hatte.

Kennzeichen von chronischen achtlosen Diätaltern

Geist

- Wachen über die Nahrungsaufnahme, prüfen die Angaben über die Inhaltsstoffe genau
- Unterteilen Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“
- Wählen Nahrungsmittel danach aus, ob sie Gewichtsverlust „versprechen“, statt nach gesundheitlichen Kriterien
- Essen viel, bevor sie eine Diät anfangen, und glauben die Diät dauere nur eine kurze Zeit

Körper

- Haben ein Jojo-Essverhalten, das zu andauernden Gewichtsschwankungen führt, was auf lange Sicht sehr ungesund ist
- Halten andauernd Diät und probieren alle neuen Abnehmkniffe aus
- Hungern und beschneiden ihre Nahrungsaufnahme so sehr, dass es ungesund ist
- Hören nicht auf die Bedürfnisse ihres Körpers

Gedanken

- Wissen viel über Kalorien, Portionsgrößen und Abnehmtricks
- Ignorieren Nährstoffbedürfnisse
- Glauben, dass sie ein „Idealgewicht“ zu erreichen hätten
- Reden häufig über Essen und denken viel daran
- Denken mehr an den Kaloriengehalt von Essen als an die Erfahrung oder die Freude am Essen

Gefühle

- Fühlen sich dick, lehnen ihren Körper ab und finden ihn sogar abstoßend
- Erleben Stimmungsschwankungen, die auf Essverhalten beruhen
- Haben Schuldgefühle, wenn sie die Diät nicht einhalten
- Sehen sich genau die Körper anderer an; stehen oft vor dem Spiegel
- Kommen sich wie „Betrüger“ vor, wenn sie etwas essen, das nicht zu ihrer Diät gehört
- Haben Schwierigkeiten die Form ihres Körpers anzunehmen und hätten gern einen anderen

Achtlose Zu-wenig-Esser

Fionas Essprobleme begannen in der 7. Klasse. Sie war das erste Mädchen in der Klasse, das in die Pubertät kam, und wurde viel wegen ihrer Brüste und ihren sich verändernden Körperformen gehänselt. Um die Kommentare einzudämmen und die Aufmerksamkeit von ihrer „kurvenreichen“ Figur abzulenken, trug sie sackartige Kleider.

Als junge Erwachsene war sie in Bezug auf ihr Essen zwanghaft. Sie weigerte sich für ihren Kaffee fetthaltige Milch zu nehmen und benutzte für ihr Müsli oder ihre Cornflakes Süßstoff, um

die zehn extra Kalorien von echtem Zucker zu sparen. Wenn sie eine Handvoll Chips aß, zog sie das für den Rest des Tages in einen Strudel von heftigen Schuldgefühlen. Sie fand es äußerst unangenehm vor anderen zu essen, weil sie meinte, andere würden beobachten und beurteilen, was sie isst. Ihre Freunde und Verwandten setzten ihr ständig damit zu, sie sei „zu dünn“. Sie spielten sich sogar als „Essenspolizei“ auf und sagten ihr, was sie essen sollte. Ungeachtet dessen, dass alle sagten, wie „schrecklich“ dünn sie war, fühlte sie sich weiterhin dick und hatte am Essen keine Freude.

Kennzeichen der achtlosen Zu-wenig-Esser

Geist

- Schränken die Nahrungsaufnahme ein und klammern ganze Nahrungsgruppen aus, wie rotes Fleisch, Käse oder Weizenprodukte
- Haben Essensrituale oder strenge, sich wiederholende Essgewohnheiten; sie essen zum Beispiel nur tiefgefrorene Fertiggerichte oder jeden Tag zur gleichen Zeit
- Haben einen starken Perfektionswunsch

Körper

- Ihr Gewicht kann drastisch abfallen
- Haben einen langsamen Stoffwechsel (ihr Körper verbrennt Nahrung sehr langsam)
- Erfahren eine Reihe von körperlichen Folgen, wie Absinken der Herzfrequenz und der Körpertemperatur, Ausbleiben der Menstruation usw.
- Sind die meiste Zeit schläfrig; haben Konzentrationsschwierigkeiten und wenig Energie

Gedanken

- Beschäftigen sich übermäßig mit ihrem Aussehen
- Fühlen sich dick oder haben ein negatives Körperbild, obwohl andere sagen, dass sie kein Übergewicht haben
- Machen ihren Selbstwert an ihrem Gewicht fest
- Denken unflexibel und extrem, in Entweder-oder- und Schwarzweiß-Kategorien
- Machen häufig kritische, urteilende Bemerkungen über ihr Gewicht und ihre Person

Gefühle

- Fühlen sich dick, lehnen ihren Körper ab und finden ihn sogar abstoßend
- Erleben starke Stimmungsschwankungen wegen ihrem Essverhalten
- Haben Schuldgefühle, wenn sie die Diät nicht einhalten
- Sehen sich genau die Körper anderer an; stehen oft vor dem Spiegel
- Kommen sich wie „Betrüger“ vor, wenn sie etwas essen, das nicht zu ihrer Diät gehört
- Haben Schwierigkeiten, die Form ihres Körpers anzunehmen, und hätten gern einen anderen

Die achtlosen Zu-viel-Esser

Jessie bezeichnete sich als „pummeliges“ Kind. Die Kinder aus der Nachbarschaft gaben ihr den Spitznamen „Moppel“. In ihrem Elternhaus war Essen eine höchst komplizierte Sache. Ihr Vater war ein Überlebender des Holocaust, der die Auswirkungen von Nahrungsentzug erlebt hatte. So animierte er sie, so viel wie möglich zu essen. Ihre italienische Mutter drückte ihre Liebe durch die häufige Zubereitung von umfangreichen, aufwändigen

Menüs aus. Im Allgemeinen saß man schweigend am Esstisch. Es wurde viel mehr gegessen als gesprochen.

Als Erwachsene versuchte Jessie ständig „normal“ zu essen. Doch oft verspürte sie einen Heißhunger, der „unstillbar“ war. Sie hatte Vorräte an Kuchen, Keksen, Bagels und Eiskrem und versprach sich, diese Dinge nur als Nachtisch oder mal zwischendurch zu essen. Aber sie konnte ohne mit der Wimper zu zucken einen ganzen Kuchen an einem Abend verdrücken und tat oft genau das. Nur einen Keks zu essen war gefährlich, weil sie nicht mehr aufhören konnte, bevor die Packung leer war. Wenn es auf der Arbeit keine besonderen Schwierigkeiten gegeben hatte, war ihr Essverhalten „gut“. Wenn ihr Tag aber schwierig gewesen war, half ihr ein spätabendliches Essgelage, sich besser zu fühlen und ihr Gefühl der Unzulänglichkeit zu vergessen. Natürlich plagten sie nach der Essorgie schreckliche Schuldgefühle, weil sie wieder so viel gegessen hatte.

Kennzeichen der achtlosen Zu-viel-Esser

Geist

- Wissen, dass sie ihr Essverhalten nicht im Griff haben
- Glauben, dass sie nicht aufhören können zu essen
- Haben starke Essensgelüste

Körper

- Essen in einem bestimmten Zeitraum „überdurchschnittlich“ viel
- Essen, kauen und schlucken sehr schnell; häufige Gewichtszunahme oder -schwankungen
- Haben hohen Blutdruck, hohen Cholesterinspiegel, Atemprobleme, sind oft müde usw.

Gedanken

- Bemerken, wenn sie satt sind, essen aber trotzdem weiter; meiden Waagen oder Gespräche über Gewicht oder Abnehmen
- Glauben, dass Erfolg und Versagen vom Gewicht abhängen
- Denken äußerst kritisch über sich und ihr Gewicht

Gefühle

- Leiden an ihren Essanfällen
- Schämen sich, was dazu führt, dass sie in der Öffentlichkeit kleine Mengen zu sich nehmen, aber große, wenn sie allein sind
- Fühlen sich auf Grund ihres Übergewichts wie gesellschaftlich Geächtete

Die achtlosen chaotischen Esser

Sam hat die Schwere seines achtlosen Essmusters erst erkannt, als sein Zimmergenosse Jim ihn damit konfrontierte. Jim entdeckte, dass Sam seine Süßigkeiten stahl, sobald er das Haus verlassen hatte, und damit seinen eigenen Vorrat an Schokoriegeln aufstockte. Zur Vertuschung des Diebstahls würde Sam in den Süßwarenladen laufen, um das Gestohlene zu ersetzen. Er dachte, sein Zimmergenosse würde es nicht bemerken, bis er ihn eines Tages erwischte.

Während Sam die Schokoriegel verschlang, wusste er, dass er aufhören sollte, aber er schob einfach weiter Schokoriegel in den Mund. Nachdem er eine ganze Packung Süßigkeiten aufgegessen hatte, fühlte er sich immer schrecklich. Seine Gelage endeten stets damit, dass er sich entweder selbst zum Erbrechen brachte oder ausgiebig Sport trieb.

Er scheute sich eine Beziehung einzugehen, aus Angst seine Partnerin könnte seine Essprobleme entdecken. In seiner letzten

Beziehung wurde seine Partnerin oft wütend und versuchte ihn dazu zu bringen, nicht mehr so chaotisch zu essen. Sam beendete die Beziehung, weil er nicht mehr wusste, welche Nahrungsmittel oder Menschen gut für ihn waren und welche schlecht.

Kennzeichen der achtlosen chaotischen Esser

Geist

- Beschaffen sich große Mengen an Essen, die heimlich gegessen werden
- Essen zu viel und „befreien“ sich dann davon (durch Erbrechen, übermäßiges Sporttreiben, Abführmittel, harntreibende Mittel)

Körper

- Haben extreme Gewichtsschwankungen
- Führen Essen ab oder erbrechen es: verbringen längere Zeit auf der Toilette, nachdem sie Unmengen zu sich genommen haben
- Treiben übermäßig Sport; beschaffen sich große Mengen an Essen, harntreibenden Medikamenten, Abnehmpillen
- Haben „Hamsterbacken“
- Haben negative Körperreaktionen wie Magen-Darm-Probleme, Blähungen, Winde, Kopfschmerzen, Halsschmerzen

Gedanken

- Denken sehr kritisch und negativ über sich
- Ihr Selbstwert ist vom Gewicht bestimmt
- Ihr Denken ist starr

Gefühle

- Erleben starke Stimmungsschwankungen
- Fürchten dick zu sein oder es zu werden
- Können nicht gut mit Stress und Sorgen umgehen

Diese Kategorien vermitteln zwar eine allgemeine Idee, bieten aber keine erschöpfende Auflistung aller achtloser Esstypen. Sie stellen keine Diagnosen oder Festschreibungen dar, sondern sollen zu einem Überblick über mögliche Esstendenzen verhelfen. Ebenso verweisen die Kategorien auf jene Aspekte von Achtsamkeit, die im vorliegenden Zusammenhang besonderer Beachtung bedürfen.

Menschen, die achtlos Diäten machen, suchen oft nach Wegen, wie sie ihr Verhältnis zu Essen und zu ihrer Figur langfristig und bleibend verändern können. Bei Menschen, die zu wenig essen, geht es oft besonders darum, dass sie lernen sich ohne Bewertung anzunehmen, mitfühlend zu denken und zu erkennen, wie sich Nahrung auf ihre Lebensfreude auswirkt. Menschen, die sich überessen, und chaotische Esser gewinnen gewöhnlich wertvolle Einsichten, wenn sie die Gefühle entmystifizieren, die sie zum Essen antreiben. Sie fühlen sich vom Erlernen von Kontrollstrategien und von emotionaler Sicherheit angezogen.

Teil I

Achtsamkeit auf den Geist

Das Geheimnis von Gesundheit für Körper und Geist liegt nicht im Trauern um die Vergangenheit, noch in der Sorge um die Zukunft und nicht darin, Schwierigkeiten vorauszusehen, sondern darin weise und aufrichtig im gegenwärtigen Moment zu leben.

Der Buddha

1 Gewahrsein – den Geist aufwecken

Der erste Schritt zu Achtsamkeit besteht darin, sich alles „bewusster“ zu machen. Das ist schwerer, als man glauben mag. Es bedeutet, Gedanken und Gefühle, derer man zuvor nicht gewahr war, in den Vordergrund des Geistes zu bringen. Unser Gewahrsein ist oft von den Wolken der vielen Erfordernisse einer schnelllebigen Welt verdeckt. Es hat eine höhere Priorität, auf die Dinge zu achten, die „zu tun sind“, als auf das, was in unserem Innern vor sich geht. Die gute Nachricht lautet, dass das Entwickeln von Achtsamkeit keine zusätzliche Aufgabe ist. Es bedarf keiner bestimmten Handlung, noch müssen wir etwas verändern. Es wird lediglich angeraten für unsere Aufmerksamkeit oder unseren Fokus eine neue Ausrichtung zu wählen.

Bei Gewahrsein geht es nicht nur darum, Dinge zu Bewusstsein zu bringen, sondern darum, die Aufmerksamkeit und die Sinne auf eine spezielle Weise zu sammeln. Achtsamkeit ist wie ein Spiegel. Sie reflektiert nur das, was in diesem Augenblick auftaucht, genau wie es ist, ohne Verzerrung oder Verfälschung. Dadurch, dass wir das, was wir sehen, interpretieren, verzerren oder verdrehen wir das Spiegelbild. Nehmen Sie nur wahr. Seien Sie wach, bewusst und aufmerksam.

Wenn Ihnen optische Täuschungen geläufig sind, wissen Sie, dass Ihre Augen Sie täuschen können. Um unsere Umgebung zu erfassen, arbeitet der Geist mit den Sinnen zusammen. Wenn Informationen mehrdeutig sind oder es mehr als eine Deutungsweise gibt, müssen wir auswählen, um zu verstehen. An diesem Punkt ergänzen wir oft fehlende Informationen auf der Grundlage unserer Erfahrung in der Vergangenheit. Als Ergebnis davon „sehen“ wir häufig, was wir zu sehen erwarten, statt das, was tatsächlich da ist. Je feiner wir uns auf unsere Sinneswahrnehmung einstimmen und auf all die Informationen, die sie uns geben,

desto mehr hilft es uns wirklich das zu sehen, was wir vor uns haben. Wenn wir über genügend Informationen verfügen, wird der Geist sich nicht etwas erschaffen (oder ausmalen), was nicht da ist.

Für achtsames Gewahrsein ist es absolut grundlegend, die fünf Sinne zu benutzen. Wenn ein Objekt in unser Gewahrsein tritt, gibt es zuerst einen winzigen Augenblick reinen Gewahrseins, kurz bevor wir erkennen, was es ist. Das passiert auch, wenn unser Gewahrsein durch unseren Seh-, Geruchs-, Hör-, Geschmacks- und Tastsinn plötzlich völlig wach wurde. Wir nehmen einfach unser Erleben wahr, ohne darin verwickelt zu werden. Das ist ein Moment von Achtsamkeit.

Eine Klientin gab ein Beispiel für das Aufwecken ihres eigenen Geistes. Sie sagte, sie habe einfach das Geplapper in ihrem Kopf abgestellt und ihr Gewahrsein auf ihre Essmuster gerichtet. Sie hat nichts an ihrer Art zu essen geändert, sondern einfach auf jeden Vorgang und jede Essempfindung geachtet. Das hob ihr Bewusstsein für ihr „achtloses Mampfen“. Früher konnte sie sich nur daran erinnern, dass sie die Brezeltüte anbrach und an die Bissen der letzten Brezel. An das, was dazwischen war, hatte sie keine Erinnerung. Indem sie ihrem Essverhalten nun einen „vorderen Platz“ in ihrem Geist zuwies statt der Rückbank, schärfte sie ihre Aufmerksamkeit für mögliche Wege zur Umwandlung ihrer Essgewohnheiten. Indem sie auf den saftigen Geruch des frisch geschnittenen Apfels achtete oder auf die knusprige Beschaffenheit des Müslis, aß sie kontrollierter und mit mehr Freude.

Trainingsempfehlung: Achtsame Bissen

Was nun folgt, ist eine klassische Achtsamkeitsübung. Achtsames Essen beginnt mit der Verlangsamung und dem Aufwecken der Körpersinne beim Essen. Alles, was Sie brauchen, ist ein bequemer, stiller Platz und eine Handvoll Sonnenblumenkerne. Sie können für diese Übung auch Rosinen oder einen einzelnen Keks nehmen. Legen Sie die Sonnenblumenkerne in Ihre Hand. Werden Sie sich zuerst ihrer Farbe und Form gewahr. Benutzen Sie innerlich Worte,

um zu beschreiben, was sie sehen. Vergleichen Sie die einzelnen Kerne miteinander. Nehmen Sie die Schatten, Kerben und Muster an ihren Schalen wahr. Spüren Sie ihr Gewicht und an Ihrer Haut ihre Oberflächenbeschaffenheit. Fühlen sich die Kerne leicht oder schwer an, rau oder glatt? Haben sie regelmäßige, gleichmäßige Formen und Größen oder sind sie alle verschieden? Bewegen Sie dann einige Kerne mit Ihren Fingerkuppen hin und her. Spüren Sie die Kanten und Formen und die Empfindungen, die sie in Ihren Fingern erzeugen. Vergleichen Sie es damit, wie sie sich in Ihrer Erinnerung vorher in Ihrer Hand angefühlt haben. Nun heben Sie die Sonnenblumenkerne an Ihre Nase und riechen an ihnen. Beobachten Sie, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie durch Ihre Nasenlöcher ihren Geruch aufnehmen. Ruft er eine Erinnerung wach oder taucht ein Bild in Ihrem Geist auf? Dann schließen Sie die Augen und nehmen die Kerne in den Mund. Wie fühlt es sich an, wenn Ihre Zunge sie betastet? Erzeugen sie beim Kauen Speichel? Sind sie knusprig? Beobachten und beschreiben Sie den Geschmack. Ist er süß, salzig oder bitter? Was hören Sie? Nehmen Sie das Geräusch Ihres Kiefers wahr, das beim Kauen entsteht, und das Schluckgeräusch. Sagen Sie sich in Ihrem Kopf das Wort „Kern“. Wiederholen Sie das einige Male, bevor Sie sie hinunterschlucken. Welcher Art ist die Empfindung, während die Kerne Ihre Kehle hinuntergleiten?

Trainingsempfehlung: Die Sinne aufwecken

Diese Übung hilft, zu den bloßen Sinnesempfindungen Zugang zu finden und sie zu beobachten. Das kann äußerst nützlich sein, wenn Sie ärgerlich sind oder von etwas überwältigt, das in Ihrem Kopf abläuft, das heißt genau dann, wenn es am schwierigsten ist, bei der reinen Empfindung zu bleiben und einfach gewahr zu sein. Die Übung beginnt damit, den Fokus nah beim bloßen Fühlen zu halten, und lässt ihn sich dann ausweiten, um Sie mit dem Rest zu verbinden, der um Sie herum vorgeht. Das ist zu tun:

- Nehmen Sie das Kommen und Gehen Ihres Atems wahr. Entspannen Sie sich. Gehen Sie etwas auf und ab, um sich zu beru-

higen. Sie lernen gerade, Ihren Geist zu schulen, damit er nur mit dem beschäftigt ist, was im Augenblick vor sich geht.

- Beginnen Sie mit Ihrem Sehsinn. Sagen Sie sich „ich sehe...“ und beobachten, was Sie um sich herum sehen. Erkennen Sie Farben, Formen, Gegensätze im Farbton und in der Beschaffenheit. Schließen Sie die Augen und reproduzieren, was Sie gesehen haben, als Bild vor Ihrem inneren Auge.
- Gehen Sie dann zum Hören über. Sagen Sie sich „ich höre...“ und beschreiben die Geräusche um Sie herum.
- Gehen Sie dann weiter zu dem, was Sie riechen, schmecken und fühlen. Wenn Sie zu Ihren Gefühlen kommen, sagen Sie sich „ich fühle...“ und benennen Ihre Gefühle. Denken Sie daran, dass Sie widerstreitende Gefühle haben können. Sie können zum Beispiel im gleichen Augenblick traurig und glücklich sein.
- Erinnern Sie sich daran, bei der Empfindungsebene zu bleiben. Analysieren oder interpretieren Sie nicht.

Diese Übung zielt darauf ab, Sie aus Ihrem Kopf zu holen und mit der Sinneswahrnehmung Ihrer Umgebung wieder unmittelbar zu verbinden. Spüren Sie das Buch in Ihrer Hand, bemerken Sie, was Sie riechen, nehmen Sie wahr, wie sich der Stuhl anfühlt, auf dem Sie sitzen und drücken Sie Ihre Füße in den Boden. Nehmen Sie die Farbe der Wände wahr und die Einzelheiten eines Bilds.

2 Beobachten, was den Geist beschäftigt

Nach dem Aufwecken unseres Gewahrseins geht es als Nächstes darum, einen Schritt zurückzutreten und unseren Geist zu beobachten. Unser Geist ist ständig in Bewegung. Denken, Träumen, Planen, Überlegen, Verarbeiten, Nachdenken sind nur einige der Vorgänge, die in unserem Kopf ablaufen. Unser Geist ist mit vielen Dingen beschäftigt, doch nur selten drosseln wir das Tempo und beobachten, was genau er tut.

Beobachten ist so, als ob wir von dem, was in unserem Kopf vor sich geht, ein verbales Bild malen würden. Aber wir machen keine zusätzlichen Farbtupfer, damit das Bild „besser“ aussieht, oder übermalen die Teile, die uns nicht gefallen. Wir malen es nicht so, wie wir meinen, dass es aussehen „sollte“. Beobachten ist einfach sehen, wie es ist, ohne Wertung oder Veränderung. Den eigenen Geist zu betrachten ist wie einen Schritt zur Seite tun, um hineinzuschauen. Es ist, wie wenn man den Deckel von einem Topf abnimmt. Wir heben den Deckel, werfen einen Blick hinein und sehen, was in unserem Geist gerade vor sich hinschmort.

Hier ist ein klassisches Beispiel, wie man Beobachtung nutzen kann, um ein Bewusstsein für achtsame Essmuster zu entwickeln. Eine Frau, die achtsame Essübungen ausführte, erzählte mir: „Ich brauchte zehn Minuten, um mich zu entscheiden, was ich in meinem Lieblingsfeinkostladen bestellen wollte. Mir wurde bewusst, wie frustriert und unentschieden ich war. Ich schaltete meine unparteiische, wachsame Haltung ein, um festzustellen, was einer einfachen Entscheidung im Weg stand.“

Ich beobachtete mich und sagte mir: ‚Ich verhandle gerade. Ich bin mir bewusst, dass ich nicht nur daran denke, meinen Hunger zu befriedigen. Ich *feilsche* mit mir.‘ Ich sage Dinge wie: ‚Wenn ich den Hamburger nicht nehme, kann ich später einen Scho-

koriegel essen. Wenn ich das Huhn nehme, kann ich auch noch die Suppe essen.‘ Ich verurteilte oder kritisierte mich nicht dafür. Nachdem ich meine ‚Feilsch-Strategie‘ beobachtet hatte, kam ich zu dem Schluss, dass es am besten wäre, das Verhandeln zu lassen und einfach eine weise Wahl zu treffen. Das tat ich dann.“

Beim Erkennen und Beobachten der eigenen Erfahrung ist grundlegend, sich nicht in dem zu verfangen, was man sich darüber erzählt. Nehmen wir den Fall, es tritt Ihnen in einer überfüllten U-Bahn jemand auf den Fuß. Ob Sie das für ein Versehen oder Absicht halten, ändert nichts an der Empfindung oder dem Schmerzgrad, den Sie erleben. Ihre jeweilige Interpretation jedoch wird sich ganz unterschiedlich auf Ihre Stimmung auswirken. So viel Einfluss kann also die Beurteilung Ihrer Erfahrung haben.

Trainingsempfehlung:

Den hungrigen und den satten Geist beobachten

Wenn man einen leeren Magen hat, kann man normalerweise an nichts anderes denken als an Essen. Das Gefühl des leeren Magens schiebt jeden anderen Gedanken beiseite, nur nicht den an die Stillung des Hungers. Hunger lenkt den Geist vom gegenwärtigen Augenblick ab, und Sie hält er davon ab, Ihre Erfahrung zu beobachten und zu beschreiben.

Für diese Übung führen Sie mit Ihrem Geist ein Experiment durch. Beobachten Sie einfach, was innerlich und äußerlich passiert, wenn Sie Hunger haben und wenn Sie satt sind. Bemerkten Sie so viele Einzelheiten wie möglich und beschreiben Sie sie ebenso detailliert. Nehmen Sie Gedanken, Gefühle und Ihren Körper wahr.

Den hungrigen Geist beobachten: Damit beschäftigt sich der hungrige Geist: Er plant, wie er an etwas Essbares kommt, möchte unbedingt etwas haben, sehnt sich danach, träumt es herbei, fühlt sich zerstreut und unfähig, sich zu konzentrieren, ist unzufrieden, wird von Gerüchen abgelenkt, hört gespannt, ob Kollegen nicht zum Mittagstisch aufbrechen, schaut auf die Uhr.

Beobachten des angenehm sattten Geistes: Das geht im angenehm sattten Geist vor sich: Er fühlt sich gesättigt, kann sich auf die Arbeit konzentrieren, ist froh, besänftigt, zufrieden, befriedigt, wohligh, ruhig, aufmerksam, bewusst.