

**Susan Albers**

# Essen, trinken, achtsam genießen

Praxisübungen für ein Leben im Gleichgewicht

Übersetzt aus dem Amerikanischen von Nakine Konrad



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

Dieses Arbeitsbuch ist meinen Klienten und Lesern gewidmet, die sich ein solches gewünscht haben, und Brooklyn V. Bowling.

Copyright © 2003 by Susan Albers

Copyright © 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with New Harbinger Publications, Oakland, CA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Eat, drink and be mindful – how to end your struggle with mindless eating and start savoring food with intention and joy*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto © 2010 claudiarndt/photocase.com

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung Innenseiten: Miriam Rieckmann

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

### **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 Verlags für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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

ISBN 978-3-86781-009-8

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
Zehn Vorteile achtsamen Essens	11
Für wen ist dieses Arbeitsbuch?	13
Aus dem „Warum“-Karussell aussteigen	14
Wie kann man dieses Arbeitsbuch nutzen?	15
Wo findet man Therapie und Unterstützung?	17
Wie können Fachleute dieses Buch nutzen?	18
Eine achtsame Reise	19
Kapitel 1	
<b>Was ist eine achtsame Geistesverfassung?</b>	<b>21</b>
Achtsamkeit und Psychologie: der Nutzen	24
Achtsamkeit und Essprobleme	26
Wie ist man achtsam?	27
Die Sprache der Achtsamkeit erlernen	29
Achtsam leben	34
Kapitel 2	
<b>Was ist achtsames Essen?</b>	<b>35</b>
Drei Schritte zu achtsamem Essen, mit Geist und Mund	36
Sieben Aspekte achtsamen Essens	38
Wann sind Sie geheilt?	53
Kapitel 3	
<b>Eine Selbsteinschätzung in achtsamem Essen</b>	<b>59</b>
Startvorbereitungen	60
Sind Sie bereit, mit achtsamem Essen zu beginnen?	64
Achtsames Essen: Pro und Kontra	73
Die Funktion achtlosen Essens	75
Achtsame Mahlzeiten	78
Gewohnheiten achtlosen Zu-viel- und Zu-wenig-Essens	82
Vertrag über achtsames Essen	88
Von Zahlen Abstand nehmen	92
Auf Ihr Verhältnis zur Waage achten	95
Achtsame Selbstreflexion	100

Kapitel 4	
<b>Gewahrsein</b>	<b>101</b>
Wie hilft Gewährsein?	102
Was ist achtsames Gewährsein?	103
Das Gewährsein schärfen: Gewährsein dessen, <i>was ist</i>	104
Arten von Gewährsein	106
Ein achtsames Esstagebuch führen	108
Esse ich in Gedanken woanders?	121
Achtsame Bissen	123
Achtloses Essen entfachen	132
Mehr Bewusstheit erlangen	139
Kapitel 5	
<b>Beobachtung</b>	<b>141</b>
Was ist achtsame Beobachtung?	142
Auf den Körper achten	143
Achtsamer Schlaf	169
Gedanken vor Gefühlen: die Körper-Geist-Verbindung	170
Kapitel 6	
<b>Im Moment sein</b>	<b>181</b>
Die Automatik abstellen	182
Aufhören, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun	185
Körper im Hier und Jetzt!	189
Achtsamkeit auf Gefühle	194
Achtsame Gefühle	199
Achtsames Stressmanagement	202
Präsent sein	211
Kapitel 7	
<b>Achtsame Umgebung</b>	<b>213</b>
Giftige Umgebung	215
Achtsam einkaufen	224
Achtsam „grün“ essen	229
Auf die Medien achten	232
Achtsame Rede	237
Auf die Umgebung achten	244

Kapitel 8	
<b>Nicht urteilen</b>	<b>245</b>
Der achtlose innere Kritiker	247
Was ist Nicht-Urteilen?	252
Nicht-Urteilen und Gedanken	253
„Wen kümmert’s“ und „was soll’s“	261
Darauf achten, was funktioniert	267
Achtsamkeit auf Perfektionismus	272
Schuld und achtsame Bewältigung	274
Kapitel 9	
<b>Loslassen</b>	<b>281</b>
Den Wunsch nach Mehr loslassen	282
Kontrolle „loslassen“	283
Hilfe! Achtsame Kontrolle von innerem Drängen	286
Achtsame Unterstützung	289
Heute loslassen	291
Kapitel 10	
<b>Akzeptanz</b>	<b>293</b>
Was ist Akzeptanz?	294
Akzeptanz und achtloses Essen	297
Den eigenen Körper annehmen	303
Sich achtsam dick fühlen	305
Selbstbild und Geistesverfassung	309
Achtsames Annehmen	311
Kapitel 11	
<b>Achtsames Essen – ein Rück- und Überblick</b>	<b>313</b>
Vorbeugung gegen Rückfälle in achtloses Essverhalten	316
Zusammenfassung: Achtsame Essprinzipien	319
Beste Wünsche für Ihre achtsame Essreise	321
Danksagungen	322
Susan Albers	323
Onlinequellen	324
Webseiten zu Achtsamkeit	324
Literaturhinweise	326



## Einführung

Zunächst möchte ich Ihnen etwas erzählen.

Nachdem mein erstes Buch *Ein Leben im Gleichgewicht* im Buchhandel erschienen war, bekam ich bald aus der ganzen Welt Post – von Montana über Chile bis Japan. Hunderte schrieben mir, wie sie mit achtlosem Essen ringen. Für einige von ihnen war Essen noch nicht lange ein Thema, andere hatten damit schon seit über vierzig Jahren zu tun. Jede Geschichte berührte mich. Jeder Brief machte mir bewusster, wie schmerzhaft und schwierig das Thema achtlosen Essens sein kann.

Ich war den Leserinnen und Lesern dankbar, dass sie bereit waren, mir ihre Geschichten mitzuteilen, aber auch neugierig, wie sie von *Ein Leben im Gleichgewicht* erfahren hatten. Es gibt so viel Material über Gewichtskontrolle; wie kamen sie gerade an dieses Buch? Also verschaffte ich mir einen Überblick. Viele haben das Buch von einem Arzt oder einer Freundin bekommen. Oder sie haben einen Auszug in einer Zeitschrift oder Zeitung gelesen, wie der *O, the Oprah*, der *Natural Health*, der *Self* oder dem *Wall Street Journal*. Die meisten antworteten jedoch, dass sie das Buch entdeckten, als sie auf der Suche nach einer schnellen Lösung waren. Sie hielten nach einem Buch über die Atkins-Diät Ausschau und stießen da-

bei auf mein Buch (Bücher von Atkins and Albers stehen im Regal nah beieinander, da ihre Namen beide mit A beginnen). Möglicherweise haben sie auch Dr. Atkins' Diät ausprobiert, und als sie nicht funktionierte, haben sie sich *Ein Leben im Gleichgewicht* zugewendet.

Dr. Atkins würde wahrscheinlich auch ein paar Dinge über achtsames Essen sagen können, wenn er noch leben würde. Doch ist achtsames Essen in vieler Hinsicht ganz anders als die Atkins-Diät. Zur Atkins-Diät gehört es im Allgemeinen, bestimmte Lebensmittel ganz wegzulassen. Im Gegensatz dazu geht es bei achtsamem Essen darum, seine Ernährung ausgewogen zu gestalten, statt sich einige Lebensmittel streng zu verbieten, sich der eigenen Essgewohnheiten gewahr zu werden und sein Essverhalten auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zuzuschneiden. Dankenswerterweise flaut die proteinreiche, kohlenhydratarme Diätmode gerade wieder ab. Aber die neueste, beste Diät wartet sicher schon auf Sie. Wenn also Diäten für Sie nicht funktioniert haben oder Sie sie am gleichen Tag beendet haben, an dem Sie sie angefangen haben, ist das in Ordnung. Achtsames Essen wird Sie nie im Stich lassen. Diäten kommen und gehen, wie die neuesten Moden, aber achtsames Essen ist eine gesunde Art, mit Essen umzugehen, die alle Lebensmittel einschließt und ein Leben lang halten kann.

Achtsames Essen hilft auch bei tiefer liegenden Essproblemen. Menschen, die zu wenig oder zu viel essen, unter Essanfällen leiden oder eine chaotische Einstellung zur Ernährung haben, können diesen Ansatz genauso anwenden. Anders als bei Alkoholikern, bei denen es darum geht, Alkohol aus ihrem Leben ganz herauszuhalten, müssen Menschen, die ein erhebliches Essproblem haben, mit dem „Stoff“, der ihnen solche Schwierigkeiten bereitet, tagtäglich in Berührung kommen, zumindest drei Mal am Tag. Das stellt unachtsame Esser vor zwei sehr große Aufgaben: Erstens müssen sie lernen, wie sie verhindern können, Essen dazu zu benutzen, ihre Gefühle in den Griff zu bekommen. Zweitens müssen sie die angemessene Menge an Nahrung und Nährstoffen bekommen, ohne dabei zu über- oder untertreiben. Dieses Arbeitsbuch kann helfen, sich das notwendige Rüstzeug zuzulegen, um beide Aufgaben zu bewältigen.

Vielleicht haben Sie *Ein Leben im Gleichgewicht* gelesen und hoffen nun auf weitere praktische Anleitung, die Sie auf Ihrer Reise zu achtsamem Essen begleitet. Zahlreiche Kollegen, Klienten und Leser baten um ein



eben solches Arbeitsbuch. Aus diesem Grund habe ich es entwickelt und interaktiv angelegt, damit es Ihnen tagtäglich helfen kann, Ihr Gewahrsein zu schärfen; ebenso gut kann es genutzt werden, um Ihre Fortschritte zu dokumentieren. Wenn Sie keine Erfahrung mit diesem Ansatz haben, ist das kein Problem; dieses Buch ist sowohl für Neulinge geeignet als auch für Menschen, die bereits etwas Übung mit achtsamem Essen haben.

Wie viele meiner Kollegen und Klienten werden Sie beim Durcharbeiten dieses Buches bemerken, dass achtsames Essen gegenüber Diäten viele Vorteile besitzt. Im Anschluss sind einige Punkte aufgelistet, was meine Klienten an diesem Ansatz als lohnend erlebt haben.

## Zehn Vorteile achtsamen Essens

Lassen Sie uns einige der vielen Vorteile achtsamen Essen ansehen.

1. **Es ist ein Nicht-Diät-Ansatz.** Modediäten funktionieren nicht. Wir möchten glauben, dass sie funktionieren, aber sie tun es nicht. Diäten erwecken den Anschein, effektiv zu sein, da man zunächst oft abnimmt. Aber 95% nehmen nach einer Diät innerhalb von einem bis fünf Jahren das verlorene Gewicht und mehr wieder zu (Grodstein u. a. 1996). Am schlimmsten ist, dass Diäten unser Verhältnis zur Nahrung nachteilig beeinflussen. Sie sind ein wesentlicher Anstoß für gestörtes Essverhalten und Essstörungen. Mode-Diäten lehren einen, dem eigenen Körper nicht zu vertrauen. Anleitungen zum schnellen Abnehmen sagen, man soll seinen Hunger einfach ignorieren. Bei achtsamem Essen geht es darum, zu Ausgewogenheit zu finden und angemessen auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers einzugehen.
2. **Es macht keine Angst.** Probleme mit dem eigenen Essverhalten sind keine leichte Sache. Schauen wir dem ins Gesicht! Da achtsames Essen ein wertfreier Zugang ist, macht es keine Angst. Es gibt keine strengen Regeln, die einem das Gefühl geben, man sei ein schlechter Mensch, wenn man sie nicht befolgt (oder nicht befolgen kann). Man kann sein Tempo selbst wählen und sein Essverhalten auf die eigenen Bedürfnisse zuschneiden.

3. **Die Übungen sind realistisch und machbar.** Viele Abnehm-Programme sind einfach zu beschwerlich und zeitraubend. Oder man soll Dinge essen, die man normalerweise gar nicht isst, wie Kohl oder nur Fleisch.
4. **Es tritt dafür ein, sich selbst und seinen Körper anzunehmen.** Kennen Sie folgende Gedanken? „Wenn ich gesünder essen würde oder mit meinem Gewicht klarkäme, wäre ich mit mir zufriedener. Doch nur wenn ich mit mir zufrieden bin, bin ich auch motiviert, besser zu essen.“ Deshalb liegt der Schlüssel zu dem Ganzen darin, sich selbst anzunehmen, wie man jetzt ist.
5. **Es hält an.** Es versorgt Sie mit Werkzeugen, die Ihnen Ihr ganzes Leben lang erhalten bleiben.
6. **Es ist wertfrei und mitfühlend.** Selbstkritik hat noch nie irgendjemandem geholfen, sein oder ihr Verhalten zu verändern. Verständnis und Ermutigung schaffen die richtige Atmosphäre für Veränderung.
7. **Es funktioniert!** Untersuchungen zeigen, dass Achtsamkeit hilft, mehr Kontrolle über seine Essgewohnheiten zu erlangen (Proulx 2008, Smith u. a. 2006). Aus diesem Grund ist es ein guter Langzeitansatz, um sein Gewicht in den Griff zu bekommen.
8. **Es ist ganzheitlich.** Achtsames Essen erforscht alle Bereiche, die mit Essen zusammenhängen (Geist, Körper, Gedanken und Gefühle).
9. **Es ist für jede und jeden.** Es eignet sich ebenso gut für Männer wie für Frauen, für Menschen, die sich überessen oder zu wenig essen, für chaotische Esser und solche, die nach Diätplänen leben.
10. **Es sorgt für Klarheit.** Ernährungsberater und Fachleute zur Behandlung von Essstörungen raten oft von Diäten ab. Doch im gleichen Atemzug empfehlen sie, nicht einfach das zu essen, was man möchte. Das ist eine widersprüchliche Botschaft. Sie sagen zwar klar, was man lassen sollte, doch sind sie weniger klar in Bezug auf das, was man tun sollte. Achtsames Essen bringt Klarheit in diesen Konflikt. Es sagt Ihnen eher, *was zu tun* ist, als *was nicht zu tun* ist.

## Für wen ist dieses Arbeitsbuch?

Haben Sie jede vorstellbare Diät ausprobiert?

Haben Sie Gewichtsprobleme?

Essen Sie, auch wenn Sie keinen Hunger haben?

Fühlen Sie sich in Ihrem Körper oder Ihren Kleidern unwohl?

Beeinflusst Ihr Gewicht Ihre Gesundheit oder Ihr Wohlbefinden?

Hat Sie Ihr Gewicht je von Dingen abgehalten, die Spaß machen und die Sie gern tun würden?

Wenn Sie irgendeine dieser Fragen mit ja beantwortet haben, dann ist dieses Buch richtig für Sie! Doch eigentlich ist es für jeden gedacht. Lassen Sie es mich anders sagen: Dieses Buch ist für alle, die sich ernsthaft dafür einsetzen, die Verantwortung für ihre Essgewohnheiten und ihr Verhältnis zu Essen und Trinken zu übernehmen, ganz gleich, ob sie gerade damit beginnen oder das schon lange tun. Sogar die achtsamsten Esser können von Zeit zu Zeit eine Auffrischung vertragen. Stresssituationen oder spezielle Festtagsgerichte, wie Weihnachtsgans oder Sahnetorte, lassen den achtsamsten Esser schwach werden.

Wenn Ihnen die Symptome für achtloses Essen, die in diesem Buch aufgeführt werden, bekannt vorkommen, ist das kein Grund, überrascht zu sein. Achtloses Essen ist ein allgemein verbreitetes Problem. In der Tat werden über 60 % der Amerikaner als übergewichtig oder fettleibig eingestuft (DiBonaventura und Chapman 2008). Für einige ist ihre Art zu essen ein chronisches Problem; es verursacht ihnen Schwierigkeiten im Alltag und ist potentiell gesundheitsschädigend. Diese Menschen sagen, sie können sich kaum daran erinnern, wie es war, als sie noch ein gesundes Verhältnis zu Essen hatten. Andere mögen einigermaßen gesunde Essgewohnheiten haben und brauchen nur etwas Anleitung, um wieder auf die rechte Bahn zu kommen, wenn sie einmal in achtloses Essen abdriften.

Wie viele Menschen werden auch Sie bemerkt haben, dass das Problem achtlosen Essens immer wieder auftaucht. Die Frage nach dem Warum kann zu einem Karussell werden, aus dem man schwer aussteigen kann.

## Aus dem „Warum“-Karussell aussteigen

Sie sind auf dem „Warum“-Karussell, wenn Sie merken, dass Sie sich Folgendes fragen: „*Warum* habe ich diese Essprobleme?“, „*Warum* ist das für mich so mühsam und für andere nicht?“, „*Woher* kommen meine achtlosen Essprobleme?“

Sicher ist es wichtig, die Faktoren zu kennen, mit denen die Essprobleme ursprünglich anfangen. Doch stellen viele fest, dass sie in diesem „Warum“-Karussell stecken bleiben. Sie drehen sich im Kreise und stellen sich immer wieder dieselben Fragen. „Was hat eigentlich zu diesem Problem geführt?“ Es mag einige plausible Antworten geben. Vielleicht haben Sie eine genetische Veranlagung für Gewichtsprobleme. Möglicherweise hat Ihre ganze Familie mit Fettleibigkeit und ihrem Körperbild gerungen. Vielleicht sind Sie in einer kontrollierenden Familie aufgewachsen und Essen war das Einzige, das Ihre Eltern ihnen nicht nehmen konnten. Es gibt so viele Möglichkeiten!

Da es keine klar umrissenen Antworten gibt, kann es eine ziemlich entmutigende und frustrierende Sache sein, dem Warum nachzugehen. An irgendeinem Punkt werden Sie akzeptieren müssen, dass Sie vielleicht nie sicher wissen werden, warum Sie Essprobleme bekommen haben. Möglicherweise haben Sie eine Idee von den Hauptursachen. Doch weiter zu forschen und dem Ganzen auf den Grund gehen zu wollen mag nicht die Lösung bringen. Wenn Sie in Fragen nach dem Warum feststecken, kommen Sie nicht weiter. Letzten Endes brauchen Sie konkretes Handwerkszeug, um das Problem anzugehen.

Das führt Sie zu Ihrer ersten Lektion im Annehmen, einer der sieben Aspekte achtsamen Essens: annehmen, dass Essen ein Kampf für Sie ist, ganz gleich, wie er begonnen hat. Dass Sie dieses Buch in die Hände bekommen haben, bedeutet, dass Sie die Problematik auf irgendeiner Ebene schon angenommen haben. Das ist ein guter Anfang. Zu akzeptieren, dass achtloses Essen ein Thema für Sie ist, ohne daraus ein Problem zu machen, ist ein großer Schritt, der Ihnen helfen wird, an den ausweglosen Fragen vorbeizukommen. Das ist Ziel dieses Arbeitsbuches: zu helfen, aus dem „Warum“-Karussell auszusteigen und auf den „Was kann ich tun“-Pfad zu kommen.

## Wie kann man dieses Arbeitsbuch nutzen?

Wie geht man das an? Vielleicht möchten Sie zunächst den Rest der Einführung aufmerksam durchlesen, besonders wenn das Konzept achtsamen Essens neu für Sie ist. Das wird Ihnen einen allgemeinen Überblick vermitteln. Wenn Sie das getan haben, brauchen Sie nur einen Stift und etwas Zeit, um das Buch durcharbeiten. Das kann eine Herausforderung sein, aber es lohnt die Zeit und Mühe. Füllen Sie die Selbsteinschätzungen aus, die über das ganze Buch verstreut sind. Sie enthalten viele Fragen über Ihre momentanen und früheren Gewohnheiten und werden Ihnen helfen, ein Gespür dafür zu entwickeln, auf welche Kapitel dieses Buches es für Sie am sinnvollsten ist sich zu konzentrieren, genauer, welche Informationen für Sie am hilfreichsten sind.

In Kapitel 2 geht es um die sieben Aspekte achtsamen Essens. Jedem dieser Aspekte ist im Folgenden ein eigenes Kapitel gewidmet. Die jeweiligen Kapitel erklären, warum jener Aspekt ein wesentlicher Bestandteil achtsamen Essens ist, und führen ihn weiter aus. Im ganzen Buch gibt es eine Vielzahl von praktischen Übungen zu achtsamem Essen. Diese Übungen helfen Ihnen, achtsames Essen in ihr alltägliches Leben zu integrieren.

Es gibt in diesem Buch zwei Arten von Übungen. Die erste Art sind Fragen, die Ihnen helfen, Sie zu tieferem Nachdenken über Ihre Gewohnheiten anzuregen. Es ist wichtig, die Antworten auf diese Fragen aufzuschreiben. Wie beim Führen eines Tagebuches hilft das Aufschreiben, die Gedanken zu sortieren, und beim späteren Lesen Ihrer Einträge gewinnen Sie neue Einsichten. Die zweite Art von Übungen ist erfahrungsbezogen. Sie dienen dazu, achtsames Essen in den realen Herausforderungen des Lebens umzusetzen. Aus diesem Grund werden Sie die jeweiligen Achtsamkeitsaspekte in unterschiedlichen Situationen üben wollen. Probieren Sie die Übung zuerst beim Frühstück aus und dann beim Abendessen. Machen Sie sie zu Hause und auch im Restaurant. Essen bildet einen so großen Teil unseres täglichen Lebens, dass es viele unterschiedliche Gelegenheiten gibt, eine Methode einzusetzen.

Wie das Erlernen jeder neuen Fertigkeit dauert es, bis man sie kann. Je mehr Sie üben, desto besser werden Sie. Natürlich werden Sie eine Essgewohnheit, die Sie über zehn Jahre gepflegt haben, nicht über Nacht ver-

ändern können. Bleiben Sie dran: Es ist möglich! Vielleicht möchten Sie dieses Arbeitsbuch überallhin mitnehmen, wo Sie hingehen, damit Sie daran denken, es zu benutzen. Es ist besonders hilfreich, vor oder nach Mahlzeiten hineinzuschauen und immer wenn Sie bemerken, dass Sie etwas achtlos essen.

Eine andere Vorgehensweise ist, das Buch ganz durchzulesen und dann erst zu den Übungen zurückzukommen und sie auszuführen. So verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick und gehen erst danach in die Details. Das Buchformat ist so angelegt, dass Sie direkt hineinschreiben können. Zögern Sie nicht, viel anzustreichen! Vielleicht möchten Sie, um Ihre Fortschritte zu unterstützen, *Ein Leben im Gleichgewicht* lesen, wozu dieses Arbeitsbuch eine Erweiterung darstellt. *Ein Leben im Gleichgewicht* bespricht die Grundgedanken und Fertigkeiten detaillierter.

Wenn Sie noch studieren, finden Sie vielleicht *Mindful Eating 101: A Guide to Healthy Eating in College and Beyond* (Grundstufe achtsamen Essens – ein spezieller Führer für gesundes Essen an der Uni und darüber hinaus) hilfreich, ein Ratgeber, der Studenten, die oft in Cafeterien essen, mit Examensstress zu kämpfen haben und mit akademischem Druck umgehen müssen, Tipps für achtsames Essen gibt.

Das vorliegende Buch verfolgt die Absicht, beim Erlernen der Freuden achtsamen Essens zu helfen, ganz gleich, wer Sie sind oder wo Sie leben. Aus diesem Grund können Sie das Buch sowohl allein benutzen als auch in einer Therapie oder Selbsthilfegruppe. Wenn Ihnen dieses Arbeitsbuch von Therapeuten empfohlen wird, ist es vermutlich hilfreich, sich ein eigenes zu kaufen, damit Sie hineinschreiben können.

Auch wenn Sie die Kunst achtsamen Essens gemeistert haben, greifen Sie womöglich immer mal wieder zu diesem Arbeitsbuch. Je nach Lebensumständen oder Jahreszeit – wie im Urlaub, oder wenn Ihr Gewicht schwankt –, können Sie vielleicht eine kleine Auffrischung vertragen. Das ist in Ordnung. Dieses Arbeitsbuch ist dafür gedacht, Ihnen bei jedem Schritt auf dem Weg zu helfen.

## Wo findet man Therapie und Unterstützung?

Viele meiner Klienten erwähnen, wie hilfreich es ist, Unterstützung und Führung von professioneller Seite zu bekommen. Behalten Sie also im Sinn, dass dieses Arbeitsbuch nicht beabsichtigt, Therapie oder medizinischen Rat zu ersetzen. Ich würde sehr empfehlen, eng mit einer Gruppe von verschiedenen Fachleuten zusammenzuarbeiten, die spezielle Verfahren anbieten, wie Therapeuten, Psychologen, zugelassene Ernährungsberater, Ernährungswissenschaftler und Ärzte. Wenn Ihr Essverhalten sehr problematisch ist, zeigen Sie dieses Arbeitsbuch zunächst einer angesehenen Fachperson. Es kann bei jedweder Behandlung ergänzend benutzt werden. Ihr Therapeut oder Arzt mag Ihnen helfen herauszufinden, welche Teile des Arbeitsbuches für Sie am nützlichsten sind.

Von meinen Klienten höre ich, dass verschiedene Dinge sie davon abgehalten haben zu einer Fachperson zu gehen. Manchmal waren sie in der Angst gefangen, dass psychische Probleme und Essstörungen mit einem Stigma behaftet sind. Dankenswerterweise sind solche Ideen nicht mehr zeitgemäß. Viele Menschen sind sich heute der Verbindung von Körper und Geist sehr bewusst. Diejenigen, denen das immer noch Sorgen bereitet, befürchten, dass man sie für verrückt oder schwach hält. Ich möchte Ihnen jedoch versichern, dass das Gegenteil der Fall ist! Es ist gesund, die bestmöglichen Ressourcen heranzuziehen. Wenn Sie Diabetes hätten, würden Sie doch auch nicht versuchen, sich allein zu kurieren. Sie würden Fachleute hinzuziehen, damit Sie gesunden können. Das Gleiche gilt für Essprobleme.

Eine weitere Hürde besteht darin, an die richtigen Experten zu kommen. Eine passende Fachperson zu finden ist eine Hauptschwierigkeit, da die Essproblematik eines jeden einzigartig ist und von Fall zu Fall behandelt werden muss. Doch gibt es viele Wege, hervorragende Behandlung ausfindig zu machen.

Fragen Sie eine Fachperson, der Sie vertrauen, wie Ihren Arzt, oder eine angesehene Organisation für psychologische Beratung und Betreuung. Es ist wichtig, eine gute Empfehlung zu bekommen. Fühlen Sie sich frei, die betreffende Person anzurufen oder aufzusuchen, um zu sehen, ob er oder sie für Ihre Probleme passend ist, und um sicherzustellen, dass Sie

sich mit ihr wohlfühlen und mit ihr zusammenarbeiten können. Wenn Sie sich einmal mit ihr getroffen haben, kann er oder sie Ihnen helfen, einen Plan zu erstellen, der achtsames Essen berücksichtigt. Bringen Sie das Arbeitsbuch mit und gehen es zusammen durch.

## Wie können Fachleute dieses Buch nutzen?

Für die meisten Psychologen und Ärzte ist es eine der größten Herausforderungen, ein Buch zu finden, das sie guten Gewissens ihren Patienten und Klienten empfehlen können. Sie suchen etwas, das die Klienten tatsächlich lesen, und zwar von Anfang bis Ende. Sehr viele Bücher sind zu lang oder zu kompliziert; wenn etwas einschüchternd aussieht, trauen sich Klienten noch nicht einmal, es überhaupt aufzuschlagen. Sie suchen ein Buch, das viel mehr Details liefert, als sie ihren Klienten in der begrenzten Zeit, die sie mit ihnen haben, geben können. Noch wichtiger: Sie suchen ein Buch, das positiv ist, auf das Wohlbefinden ausgerichtet und einfühlsam. Wer mit Menschen mit Essproblemen zu tun hat, ist sich sehr bewusst, wie viel Scham und Peinlichkeit diese mit sich herumtragen. Sie möchten ihren Patienten die bestmögliche Fürsorge und Unterstützung geben, was sich in der Literatur spiegelt, die sie ihnen zu lesen geben.

Dieses Buch erfüllt alle diese Anforderungen. Deshalb ist es ein wunderbares Werkzeug, um es mit Klienten zu nutzen. Das Format des Arbeitsbuches ermöglicht es den Klienten, ihre Essgewohnheiten festzuhalten; sie können in den dafür vorgesehenen Rubriken detailliert Buch führen und es mit Ihnen dann später zu besprechen. Darüber hinaus werden neue Fertigkeiten, um mit problematischem Essverhalten zurechtzukommen, verständlich erklärt, und die vorgeschlagenen Übungen sind kurz und leicht anzuwenden.

Sie werden auch bemerken, dass das Arbeitsbuch für die ganze Bandbreite von Essproblemen einsetzbar ist, von alltäglichem achtlosem Essen bis hin zu chronischen Problemen achtlosen Zu-viel- oder Zu-wenig-Essens. Es deckt auch die Aspekte von Geist, Körper und Gefühlen ab, die



in gesunde Essgewohnheiten hineinspielen. Auf diese Weise hilft es Ihnen, Essprobleme aus vielen verschiedenen Blickwinkeln anzugehen.

## **Selbsthilfegruppen für achtsames Essen**

Selbsthilfegruppen können dieses Buch sehr gut einsetzen. Dadurch, dass jedem Thema ein Kapitel gewidmet ist, bietet es sich geradezu an ein Thema pro Woche abzudecken. Den Gruppenmitgliedern können wöchentliche Aufgaben gegeben werden und die achtsamen Essübungen können die Schwerpunkte für das gemeinsame Gespräch bilden. Der praxisbezogene Ansatz des Buches animiert die Klienten zum Wiederkommen und hilft ihnen in dem Prozess engagiert zu bleiben. Auf [www.eatingmindfully.com](http://www.eatingmindfully.com) finden Sie Anregungen zum Leiten einer Selbsthilfegruppe für achtsames Essen.

Wenn Sie eine Einzelperson sind, die eine Selbsthilfegruppe für achtsames Essen sucht, schauen Sie auf [www.eatingmindfully.com](http://www.eatingmindfully.com) nach den Verzeichnissen von Gruppen. Fachleute schicken dorthin Informationen über entstehende Gruppen.

## **Eine achtsame Reise**

Wenn Sie sich auf diese Reise begeben, behalten Sie eine alte Geschichte im Sinn, die wie folgt lautet: Zu einem japanischen Meister kam ein Professor, der etwas über Zen wissen wollte. Der Professor erzählte dem Meister gleich zu Beginn des Treffens, was er schon alles über Zen gelesen hatte. Der Meister hörte zu und begann, dem Besucher Tee einzugießen. Er goss, bis die Tasse voll war, hörte dann aber nicht auf. Der Professor sah, wie die Tasse überlief und rief: „Sie ist übertoll! Es geht nichts mehr hinein!“ – „Wie diese Tasse“, sagte der Meister, „bist du angefüllt mit deinen eigenen Meinungen und Spekulationen. Wie soll ich dir Zen zeigen, wenn du nicht vorher deine Tasse leer machst?“

Versuchen Sie, gemäß dem Rat dieser Geschichte Ihre vorgefassten Mei-

nungen beiseitezulassen, alles, was Sie schon darüber wissen, wie man mit seinem Essverhalten umgeht. Werfen Sie alle herkömmlichen Diätregeln und Denkartens über das Abnehmen aus Ihrem Geist. Sie werden möglicherweise bemerken, dass Ihr Geist zeitweise in alte Diätgewohnheiten und Vorstellungen, wie man abnimmt, verfällt. Wenn das passiert, denken Sie daran, dass durch das Lesen dieses Arbeitsbuches Ihre Tasse mit neuem Handwerkszeug gefüllt wird.

Nun sind Sie vorbereitet und können dieses Arbeitsbuch in Angriff nehmen. Lehnen Sie sich zurück und genießen es!

# Was ist eine achtsame Geistesverfassung?

*Der Geist ist alles. Du wirst, was du denkst.*

Der Buddha

Lassen Sie uns zuerst über „Achtsamkeit“ sprechen, bevor Sie sich in achtsames Essen stürzen. Dieser Begriff mag neu für Sie sein. Allerdings ist Achtsamkeit, oder genauer, achtsames Essen, keine neue Idee. Sie ist im Grunde jahrhundertealt und gründet in der östlichen Vorstellung von Achtsamkeit oder „reinem Gewahrsein“. Sie wird definiert als „gegenwärtig sein“, „im Augenblick sein“, „wertfrei sein“. Was heißt das? Es bedeutet einfach, genauer auf Ihren Körper, Ihre Gewohnheiten und auf das zu achten, was bestimmte Verhaltensweisen auslöst.

Im Grunde ist Achtsamkeit ein einfaches Konzept. In einfachen Worten ausgedrückt geht es schlichtweg darum, *wacher und bewusster zu sein*. Achtsamkeit kann man bei fast allen Tätigkeiten üben. Wer achtsam geht, wird langsamer, genießt die Umgebung und denkt an den nächsten Schritt. Wenn Sie achtsam essen, sind Sie bewusster und bekommen mit, welche Faktoren Sie zum Essen bewegen, obwohl Sie satt sind, und welche zum Hungern, obwohl Sie eigentlich Hunger haben.

Bei Achtsamkeit geht es darum, eine enge Beziehung zum eigenen Geist zu entwickeln. Wir machen uns mit dem vertraut, was wir denken und fühlen, reagieren weniger automatisch auf unsere Gefühle, Gedanken und Gelüste. Oft handeln wir, ohne bewusst darüber nachzudenken oder bewusst zu sein, warum wir tun, was wir tun. Wenn wir jedoch achtsam sind, akzeptieren wir ohne Werturteil oder Kritik alles, was in unserem Geist oder Herzen auftaucht. Wir benutzen das, was in unser Gewahrsein tritt, um mehr über uns zu erfahren. Wenn man zum Beispiel traurig ist, nimmt man das an und arbeitet sich durch das Gefühl, statt es in eine Schublade zu stecken oder wegzuschieben. Darüber hinaus genießt man sein Leben mehr, wenn man geistig und physisch präsent ist. Achtsamkeit ermöglicht es uns, dass wir uns inmitten der Geräuschkulisse des Lebens ohne Ablenkung konzentrieren können.

Im Gegensatz dazu gehen mit Achtlosigkeit automatische, gewohnheitsmäßige Gedanken und Handlungen einher. Das ist so ähnlich wie das, was Bill Murrays Held in dem Film *Und täglich grüßt das Murmeltier* erfährt: ein Leben, in dem immer wieder das Gleiche abläuft, dessen Drehbuch schon geschrieben und das festgefahren ist. Zu dieser sich wiederholenden Form von Achtlosigkeit trägt der Mythos über die Vorteile des „Multitasking“ viel bei, der Fähigkeit mehrere Aufgaben parallel zu erledigen. Kürzlich sah ich einen Autoaufkleber, auf dem stand: „Multitasking-Königin“. Das gab mir zu denken. Die westliche Welt ist sehr stolz auf die Fähigkeit mehrere Aufgaben parallel erledigen zu können. Aber wie sehr hilft das tatsächlich? Schafft man wirklich mehr oder macht es einen für Fehler anfälliger? Ähnlich ist es mit den technischen Fortschritten bei Handys, Faxgeräten und Modems in den letzten zehn Jahren. Sie verstärken den Druck, viele Dinge parallel zu erledigen und die Welt in einen Schnelllaufmodus zu versetzen. Ältere Modelle funktionieren aus heutiger Sicht im Schnecken tempo. Vielleicht fällt Ihnen auf, wie wenig Sie ohne Handy oder E-Mail leben können. Gleichzeitig fühlen Sie sich überladen, oder es macht Sie ärgerlich, wenn Sie schon wieder eine Nachricht oder einen Anruf bekommen. Wer kann mit so einem Tempo Schritt halten? Es erschöpft mental und physisch, doch scheint es fast unmöglich, es zu drosseln.

Die Mahlzeiten entgehen diesem Druck nicht. Sind Ihre Gedanken im Schnelllaufmodus gefangen, wenn Sie sich zum Essen hinsetzen? Fällt

es Ihrem Geist schwer, sein Tempo zu drosseln, während Sie still am Tisch sitzen? Sich in halsbrecherischer Geschwindigkeit zu bewegen und zu denken, macht es schwer, mit dem Geist bei jedem Bissen zu sein. Möglicherweise verlassen Sie sich auf automatisches Essverhalten: einfache und schnelle Handlungen, die wenig Denken erfordern. Vielleicht ist Ihr Standardverhalten, Ihren Teller leer zu essen. Sie schaufeln die ganze Portion Hackbraten in sich, die auf Ihrem Teller liegt, statt zu überlegen, wie viel genug wäre. Sie können so sehr in Gewohnheiten feststecken, dass Sie manchmal nicht einmal bemerken, was passiert. Das ist ein Grund, warum sich achtloses Essen einschleichen kann. Achtlose Esser müssen unbedingt eine neue Art finden, in ihrem Körper zu sein oder ihr Verhältnis zu Essen und Trinken neu zu überdenken.

Hier ein Beispiel für Achtsamkeit: In diesem Moment, während Sie dieses Buch lesen, erleben Sie Achtsamkeit. Sie halten Ihre Aufmerksamkeit auf der Buchseite und nehmen jedes Wort auf, ohne darüber nachzudenken, ob es „gut“ oder „schlecht“ ist, kurz, Sie lesen bloß. Wenn Sie unachtsam wären, würden Sie an etwas anderes denken, während Ihre Augen die Seite überflögen. Sie würden fünf Seiten „lesen“ und dann plötzlich merken, dass Sie überhaupt nicht wissen, was Sie gerade gelesen haben. Ihre Hand hätte die Seiten umgeblättert, aber Sie hätten nichts vom Inhalt aufgenommen. Achtloses Essen ähnelt achtlosem Lesen. Ihre Hand nimmt die Gabel in die Hand, aber Ihr Geist ist irgendwo anders.

Viele Menschen überall in der Welt und aus allen Gesellschaftsschichten benutzen und genießen Achtsamkeitstechniken: Anwälte, Lehrer, Bauern, Mönche, Fachleute, Frauen und Männer. Sie setzen sie aus allen erdenklichen Gründen ein. Es gibt sogar einige Zentren, die Kindern beibringen,

### **Achtsamkeitstipp: Telefonläuten als Aufwachaufruf**

Wenn das nächste Mal das Telefon klingelt, nutzen Sie es als Erinnerung, sich auf den Moment zu konzentrieren. Spüren Sie einfach für eine Sekunde in sich, wenn Sie das Klingeln hören. Stellen Sie fest, wo Ihre Aufmerksamkeit gerade war, bevor das Telefon klingelte. Nehmen Sie wahr, wie diese Übung Ihr Gewahrsein verändert.

achtsam zu sein. Krankenhäuser und Therapeuten unterweisen Menschen täglich in Achtsamkeitstechniken als Hauptmethode, um mit Schmerz und emotionalem Leid fertig zu werden.

Achtsames Essen findet rund um die Welt Anklang. Im Internet sind zahlreiche Kliniken und Zentren zu finden, die achtsames Essen einsetzen. Diese Zentren und Ärzte haben den Menschen geholfen, Achtsamkeitsübungen in ihr tägliches Leben zu integrieren. Achtsames Essen können Sie überall finden, von Beratungsstellen an Universitäten bis zu Schulen, Kindertagesstätten und Krankenhäusern. Die bisherigen Forschungsergebnisse weisen alle in die gleiche Richtung: Achtsamkeitsmaßnahmen sind wirksame Hilfen zur Regulierung von Essgewohnheiten (Kristeller, Baer und Quillian-Wolever 2006; Smith u. a. 2006; Wilson 1996).

Über achtsames Essen wurde im Verlauf der Jahre viel geschrieben. *Essen, trinken, achtsam genießen* beleuchtet eingehend, wie Achtsamkeitstechniken bei Problemen mit dem eigenen Essverhalten und Körperbild helfen können. Allerdings erweitert *Essen, trinken, achtsam genießen* das Achtsamkeitskonzept um eine besondere Perspektive. Und zwar verbinde ich hier traditionelle Achtsamkeitsmethoden mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie und wende sie auf Essprobleme an. Ebenso gebe ich Beispiele aus dem wirklichen Leben von der Arbeit mit meinen Klienten.

## Achtsamkeit und Psychologie: der Nutzen

In den letzten Jahren haben Psychologen angefangen, eingehend Achtsamkeit zu erforschen. Sie wollten besser verstehen, warum Achtsamkeit auf so viele Menschen eine therapeutische Wirkung hat. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie bei einer großen Bandbreite von emotionalen und körperlichen Störungen helfen kann. Gemäß den Forschungsergebnissen der letzten 25 Jahre kann ein Training in Achtsamkeitsmeditation Folgendes bewirken:

- Depression schwächen
- Angst mindern
- bei der Bewältigung von Essstörungen helfen

- Müdigkeit und Angst verringern
- das Selbstwertgefühl verbessern
- die Toleranzgrenze für Stress erhöhen
- die Kosten für die Gesundheitsversorgung senken
- die Schmerzgrenzen und die Erfahrung von Schmerz verringern
- die Herzfrequenz drosseln und den Blutdruck senken
- das Immunsystem stärken
- die Fähigkeit, zu entspannen, erhöhen
- die Gesundheit verbessern

(Baer 2003; Baer, Fischer und Huss 2005a; Brown, Ryan und Creswell 2007; Davidson u. a. 2003; Kabat-Zinn 1998)

Wie kann Achtsamkeit all diesen Nutzen bringen? Wenn man auf den gegenwärtigen Augenblick achtet, können Körper und Gehirn besser funktionieren. Das geschieht auf zwei Weisen.

Zum einen ist man weniger reaktiv. Wer sein Tempo verlangsamt, denkt klarer. Man *geht* bedacht auf die Situation *ein*, statt automatisch zu *reagieren*. Typischerweise benutzen Menschen immer wieder die gleichen Bewältigungsstrategien, indem sie wiederholt und ohne nachzudenken auf dieselbe Weise reagieren. Manchmal ist die Bewältigungsstrategie gesund, wie Joggen, um Frust abzubauen. Aber manchmal wenden sie sich auch Alkohol, Drogen oder Essen zu. Wenn Sie Ihr Tempo verlangsamen, können Sie sich bewusst für eine neue Umgangsweise entscheiden, die gesünder ist. Achtsam zu sein hilft also, mehr zu gewahren, wie man unbewusst und bewusst auf Stress *reagiert*, und neue Wege zu finden, mit der Situation umzugehen, ohne sich auf Essen zu stützen.

Zum anderen hilft sie dem Körper, sich zu entspannen. Die Kurzzeitwirkung von Achtsamkeit auf den Körper ähnelt dem Nutzen von Entspannung. Wenn man in einer achtsamen Verfassung ist, ist die Schweißabsonderung nachweisbar geringer, die Herzfrequenz langsamer und die Alphawellen im Gehirn verändern sich. Diese körperlichen Veränderungen belegen, dass sich der Körper in einen Entspannungszustand begibt. Um das Offensichtliche auszusprechen: Der Körper kann nicht entspannt und gleichzeitig gestresst sein. Und wenn man entspannt ist, denkt man

klarer. Als Folge dieser Klarheit neigt man dazu, klügere Essentscheidungen zu treffen.

Die neuere Forschung hat herausgefunden, dass Achtsamkeit sowohl im Augenblick als auch auf lange Sicht helfen kann (Davidson u. a. 2003). Sie kann die Nervenverbindungen im Gehirn verändern und hat anderen positiven Nutzen. Dr. Richard Davidson, der Direktor des Labors für affektive Neurowissenschaft an der Universität von Wisconsin, hat mit seinen Kollegen die Wirkungen von Achtsamkeit auf das Gehirn untersucht. In Personen, die meditierten (verglichen mit denen, die es nicht taten), war die Aktivität in Bereichen des Gehirns, die mit positiven Gefühlen verbunden sind, deutlich höher. Die gleiche Studie fand heraus, dass das Abwehrsystem von Menschen, die meditieren, deutlich besser funktioniert.

Dr. Davidson hat auch Menschen untersucht, die schon sehr lange meditieren, wie etwa Nonnen oder Mönche. Er fand heraus, dass sie durch den langfristigen Einsatz dieser Übung neue Nervenbahnen in ihrem Gehirn geschaffen hatten. Das ähnelt dem, was passiert, wenn jemand für sehr lange Zeit einen bestimmten Sport getrieben hat: mit viel wiederholter Übung entwickelt das Gehirn dieser Person für bestimmte Abläufe abgekürzte Verfahren.

Mehr Informationen darüber, wie Achtsamkeit die Gehirnchemie verändert, finden Sie in *Das achtsame Gehirn* von Daniel J. Siegel.

## Achtsamkeit und Essprobleme

Therapeuten für Essstörungen wollten herausfinden, ob Achtsamkeit auch bei der Behandlung von Essstörungen helfen würde (Kristeller und Hallett 1999; Proulx 2008; Safer u. a. 2002; Smith u. a. 2006; Wisner und Telch 1999). Konnte achtsames Essen wirklich helfen, Essprobleme zu überwinden, die zu den schwierigsten psychischen Problemen überhaupt gehören? Sie fanden heraus, dass es das tut!

Eine Reihe bekannter Therapieformen, bei denen Achtsamkeit im Mittelpunkt steht oder zumindest ein Bestandteil ist, werden zum Kurieren von Essproblemen eingesetzt. Die dialektische Verhaltenstherapie (*dia-*



*lectical behavior therapy*, DBT), die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (*acceptance and commitment therapy*, ACT) und das Training im Essgewahrsein auf der Grundlage von Achtsamkeit (*mindfulness-based eating awareness training*, MB-EAT) setzen alle Achtsamkeit als wichtigen Bestandteil ihrer Behandlung ein.

Die Forschung hat bislang viel über die Vorteile von Achtsamkeit herausgefunden. Es ist davon auszugehen, dass mit der weiteren Erforschung das Interesse an achtsamem Essen in den nächsten Jahren vermutlich rasant zunehmen wird.

## Wie ist man achtsam?

An diesem Punkt fragen Sie sich vielleicht: „Aber wie übe ich Achtsamkeit? Wie mache ich das eigentlich?“ Das Erlernen von Achtsamkeit braucht Übung und ist ein andauernder Prozess. Sie werden es nicht über Nacht meistern. Beim Lesen dieses Buches können Sie Übungen ausführen, die Ihnen allmählich beibringen, wie Sie im Hinblick auf Ihr Gewicht und Ihre Essgewohnheiten achtsam sein können. Schon mit der folgenden Übung kann Ihr Achtsamkeitstraining beginnen.

### Achtsamkeitsübung: Einen achtsamen Augenblick einlegen

---

Die Übung von Achtsamkeit ähnelt dem Virensan bei Computern. Es dauert zwar eine Weile, aber auf lange Sicht ersparen die wenigen Momente viele Stunden, die man damit zubringen müsste, zu versuchen ihn wieder funktionstüchtig zu machen und verlorene Dateien wiederherzustellen. Es ist wichtig, den Computer regelmäßig auf Viren zu überprüfen, da sie im Hintergrund lauern können, auch wenn vordergründig alles glatt zu laufen scheint. Meistens hat man keine Ahnung, dass sie da sind, außer man überprüft es.

Ebenso wichtig ist die Übung von Achtsamkeit. Man sollte es täglich tun. Das muss keine formale Meditationsübung sein. Es reicht, sich eine, zwei Minuten zu nehmen, um innezuhalten, den Blick nach innen zu wenden und einen Mini-selbst-Scan durchzuführen. Es geht einfach darum, sich mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu verbinden. Nehmen Sie sich also ein paar Momente für diese Übung.

1. Gönnen Sie sich ein paar stille Augenblicke. Wenn Ihnen das angenehm ist, können Sie die Augen schließen.
2. Konzentrieren Sie sich darauf, die richtige Geisteshaltung zu finden. Versuchen Sie zu entspannen. Betrachten Sie diese Übung als eine Möglichkeit, all Ihre internen Dateien zu überprüfen.
3. Stellen Sie sich dann ein paar einfache Fragen. „Wie fühle ich mich gerade? Gibt es etwas, das mich in diesem Moment beschäftigt? Wie geht es meinem Körper? Bin ich im Augenblick? Liegt mir etwas auf dem Herzen, das mich ablenkt oder mir Sorgen macht? Lächle ich? Sind meine Muskeln verspannt?“
4. Sehen Sie auch die geheimen oder verborgenen „Ablagen“ durch, von denen niemand außer Ihnen weiß. Das ist ein Prozess des Nachsinnens über sehr persönliche oder emotionale Dinge. Versuchen Sie sich auch einige der schwierigeren oder unbequemerer Fragen zu stellen, wie: „Fühle ich mich heute ängstlich? Warum fühle ich mich so gestresst? Warum hat mich diese Äußerung gerade verletzt?“ Wenn Sie einfach so dahinleben, ohne einen achtsamen Selbstscan durchzuführen, können eine Menge unsichtbarer Gefühle und Gedanken Sie klammheimlich sabotieren.
5. Wenn Sie gut auf Bilder ansprechen, stellen Sie sich das nächste Mal, wenn Sie achtsam sein wollen, vor, Sie drücken einen Knopf, der einen inneren Scan in Gang setzt. Denken Sie an einen Computerbildschirm. Stellen Sie sich vor, auf dem Schreibtisch sind einige Dateien abgelegt. Was für Dateien sind das? Stress? Wut? Hunger?

Oft führen Menschen erst dann einen inneren Scan durch, wenn etwas nicht läuft. Aber ich möchte Sie ermutigen, regelmäßig eine Routinewartung durchzuführen: Spüren Sie, auch wenn alles glatt läuft, nach innen. Die Sprache der Achtsamkeit hilft Ihnen, ein Meister der inneren Scans zu werden.

## Die Sprache der Achtsamkeit erlernen

Sie können damit beginnen, ein achtsamerer Mensch zu werden, indem Sie die Sprache der Achtsamkeit erlernen. Achtsam sprechen bedeutet, sich voll und ganz bewusst zu sein, was man sagt. Es heißt auch, mit sich selbst und anderen mitfühlend zu sprechen. Nicht viele Menschen beherrschen Achtsamkeit als Muttersprache.

Achtsam zu sprechen erfordert Übung. Wenn Sie Spanisch oder Französisch lernen würden, dann wiederholten Sie zunächst die Worte immer wieder in Ihrem Kopf. Sie würden immer wieder innehalten und versuchen, sich an das richtige Wort zu erinnern, bis es Ihnen irgendwann kommt, ohne darüber nachzudenken. Das Gleiche gilt auch für die Sprache der Achtsamkeit. Wenn Sie sich darin üben, in einer Sprache zu denken und zu sprechen, die Mitgefühl und Gewahrsein unterstützt, kommen Ihnen mit der Zeit die richtigen Worte von alleine.

Warum sollten Sie sich die Zeit nehmen, diese Sprache zu erlernen? Das ist deshalb wichtig, weil Worte unsere Handlungen lenken. Wenn wir ein Gefühl, das wir spüren, als „Angst“ bezeichnen, werden wir wegrennen. Wenn wir das gleiche Gefühl „Wut“ nennen, schlagen wir vielleicht zu. Das lässt sich auch darauf übertragen, wie wir uns selbst und unseren Körper behandeln. Wenn wir uns mit mitfühlenden, wertfreien Worten beschreiben, werden wir wahrscheinlich gut mit uns umgehen. Wir werden unserem Körper größere Achtung entgegenbringen. Stellen Sie sich nun das Gegenteil vor, Sie würden sich als „Fettsack“ oder „unansehnliche Person“ bezeichnen. Wie würden Sie dann wohl mit sich umgehen? Vermutlich würden Sie Ihren Körper auf bestrafende und beschämende Weise behandeln. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie gut Sie die Sprache der Achtsamkeit kennen oder wie sie in Ihr Leben passt, machen Sie den folgenden Test.

## Achtsamkeitstest

---

Wenn es Ihnen schwerfällt, achtsam zu leben, haben Sie oft auch Schwierigkeiten, achtsam zu essen. Hier sind einige verbreitete Arten, achtlos zu handeln. Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

- Es gibt Zeiten, in denen ich mir nicht wirklich bewusst bin, was ich fühle oder tue. Ich fühle mich manchmal wie ein Roboter, der einfach funktioniert.
- Ich finde es schwer, mich und Umstände so zu akzeptieren, wie sie sind. Ich wünsche oft, es wäre anders.
- Ich mache manchmal unnötige Fehler, weil ich unaufmerksam bin.
- Unangenehmes vermeide ich oft oder schiebe es auf, damit ich mich nicht mit Dingen beschäftigen muss, die mir etwas ausmachen.
- Manchmal nehmen mich meine Gedanken (über Essen oder meine Probleme) so sehr ein, dass ich nicht so auf andere zu- oder eingehe, wie ich es könnte.
- Ich konzentriere mich bloß aufs Ankommen. Ich habe nur mein Ziel im Blick, ohne von meiner Umgebung etwas wahrzunehmen. Manchmal schaue ich noch nicht einmal auf. Ich fahre, ohne wirklich darüber nachzudenken, wo ich hinahre.
- Ich höre nicht sehr genau hin, wenn andere Leute sprechen, oder finde es schwer, anderen längere Zeit zuzuhören.
- Wenn ich einen Vortrag höre, ist die Hälfte meiner Aufmerksamkeit beim Vortrag und die andere irgendwo anders.
- Ich mache in Gedanken immer Listen von Dingen, die zu erledigen sind, sogar in unpassenden Situationen (während ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meiner Arbeit sein sollte, beim Sex oder zu anderen Zeiten).
- Auf Partys kann ich mir die Namen neuer Leute nicht merken.
- Was ich tue, mache ich immer schnell, um es hinter mich zu bringen.
- Ich glaube, ich muss noch eine Reihe von Zielen erreichen, bis ich irgendwann in der Zukunft einmal glücklich sein kann; es fällt mir schwer, zu sehen, was ich schon alles vollbracht habe.

- Beim Autofahren oder bei anderen Handlungen schalte ich manchmal auf Automatik.
- Routineaktivitäten langweilen mich.
- Ich finde es schwer, den Moment zu genießen, auch wenn ich etwas tue, das mir Spaß macht.
- Ein typischer Gedanke für mich ist: „Und was kommt als Nächstes?“
- Ich beschäftige mich viel mit der Vergangenheit. Wenn ich anfange, an unangenehme Dinge aus der Vergangenheit zu denken, kann ich mich ziemlich darin verfangen. Es fällt mir dann schwer, mich da wieder herauszuholen.
- Ich denke viel an die Zukunft und als Folge davon kann ich manchmal nicht das genießen, was ich im Moment tue.
- Manchmal vergesse ich, ob ich Routineaufgaben schon erledigt habe, weil ich sie so achtlos mache (zum Beispiel kann ich mich nicht daran erinnern, ob ich die Tür abgeschlossen oder den Fernseher ausgeschaltet habe).

Die meisten von uns würden einige dieser Aussagen ankreuzen; im alltäglichen Leben ist es ziemlich normal, gelegentlich unachtsam zu sein. Doch wenn Sie mehrere dieser Beispiele angestrichen haben, möchten Sie sich vielleicht um eine achtsamere Lebensführung bemühen.

*Das kostbarste Geschenk, das wir geben können, ist unsere Präsenz.  
Wenn Achtsamkeit jene umarmt, die wir lieben, werden sie wie  
Blumen blühen.*

Thich Nhat Hanh

## Achtsamkeitsübung: einen achtsamen Gang einlegen

---

Die folgende Übung ist zweigeteilt. Führen Sie zuerst die Tätigkeit aus und denken dann darüber nach, was Sie dadurch gelernt haben. Das hilft Ihnen, sich darüber klar zu werden, was Sie emotional erfahren, wenn Sie mit Ihrem Geist und Ihrem Körper einen achtsameren Gang einlegen.

### Teil eins

Versuchen Sie heute, wenn Sie mit jemandem sprechen, geistig anwesend zu sein. Vielleicht ist es Ihre Vorgesetzte oder Ihr Partner. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist abschweift, während diese Person mit Ihnen spricht (und er wird abschweifen!), versuchen Sie, ihn zu dem zurückzubringen, was er oder sie gerade sagt. Konzentrieren Sie sich auf die Gesichtszüge, den Ton und den Ausdruck der Person. Bemerken Sie, wie diese Person darauf reagiert, dass Sie präsenter sind.

### Teil zwei

Schreiben Sie nun auf, wie das für Sie war.  
Mit wem versuchten Sie heute, präsenter zu sein?

.....

.....

Was hat Sie dabei herausgefordert?

.....

.....

Wohin wollte Ihr Geist entfliehen? Woran dachten Sie? Warum war es schwierig, Ihre Aufmerksamkeit bei dem Gespräch zu halten?

.....

.....

Wie antwortete die Person, als Sie wirklich präsent waren? Bemerkten Sie eine Veränderung in der Körpersprache? Vielleicht ein Zeichen der Anerkennung? Oder Überraschung, dass Sie aufmerksam zuhörten?

.....

.....

---

## Achtsamkeit im Alltag bemerken

Die Menschen benutzen jeden Tag Achtsamkeitstechniken, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Therapeuten verlassen sich bei ihrer Arbeit sehr auf Achtsamkeitstechniken. Wenn ein Klient spricht, muss der Therapeut in diesem Augenblick gegenwärtig sein und sehr aufmerksam zuhören. Therapeuten üben sich auch in Urteilsfreiheit; sie versuchen sich darauf zu konzentrieren, für ihre Klienten Mitgefühl zu haben. Wenn Klienten spüren, dass sie nicht beurteilt werden, ist es wahrscheinlicher, dass sie sich öffnen und zu sich selbst und der Therapeutin ehrlich sind. Das ermöglicht ihnen, sich unvoreingenommen ihr Verhalten zu betrachten und erstaunliche Veränderungen zu vollbringen.

Auch Sie benutzen bereits Achtsamkeit in Ihrem Leben. Schreiben Sie in die Freiräume unten, auf welche Weise Sie zurzeit Achtsamkeit nutzen. Denken Sie an die unterschiedlichen Rollen, die Sie einnehmen. An einem einzigen Tag schlüpfen Sie wahrscheinlich in eine Vielzahl von Rollen: Ehefrau, Mitarbeiterin, Klientin, Mutter, Hausfrau und andere. Jede dieser Rollen fordert Sie auf ihre eigene Weise heraus, und in jeder setzen Sie aller Wahrscheinlichkeit

nach bereits Achtsamkeit ein. Notieren Sie, auf welche Weise Sie Achtsamkeit nutzen könnten, um eine Ihrer täglichen Rollen wirksamer auszufüllen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Achtsam leben

In diesem Kapitel haben Sie erfahren, dass Achtsamkeit eine Seinsweise ist. Sie basiert auf Gewährsein und darauf, völlig gegenwärtig zu sein. Sie lehrt, die Welt mit offenen Augen anzuschauen, mehr wahrzunehmen, als zu beurteilen. Sie können an alles, was Sie in der Welt tun, achtsam herangehen, an Ihre Arbeit, an Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen oder an den Umgang mit unangenehmen Dingen in Ihrem Leben. Wenn Sie Achtsamkeit ausprobiert haben, wissen Sie, dass sie hilfreich ist.

In den folgenden Kapiteln werden Sie entdecken, dass Achtsamkeit ein Weg ist, um Essprobleme in den Griff zu bekommen, ganz gleich, ob Sie zu viel oder zu wenig essen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit speziell dafür einsetzen können, wenn Sie etwas an Ihrem Ringen mit den Happen zwischendurch und Ihrem Essverhalten verändern wollen.



# Was ist achtsames Essen?

*Jeder Mensch ist der Schöpfer seiner eigenen Gesundheit und Krankheit.*

Der Buddha

Lassen Sie uns mit einem kurzen Überblick über achtsames Essen beginnen. Bei achtsamem Essen entwickelt man eine spezielle Art von Gewahrsein, die Sie bei jeder Mahlzeit mit an den Tisch bringen. Es ist keine Diät. Es gibt keine Regeln, Speisepläne oder Rezepte. Sie müssen keine ganzen Lebensmittelgruppen weglassen, wie Brot oder Fleisch, oder jede Kalorie zählen. Wenn Sie jede erdenkliche Diät ausprobiert haben, klingt das wahrscheinlich wie ein erfrischender Gedanke – endlich keine Diät mehr! Aber vielleicht kratzen Sie sich zur gleichen Zeit am Kopf und fragen sich, wie das möglich ist.

Ronald Reagan sagte einmal: „Die Art und Weise, wie jemand Geleerfrüchte isst, sagt viel über seinen oder ihren Charakter.“ Essen Sie eine nach der anderen? Essen Sie sie genüsslich? Schlingen Sie sie achtlos hinunter? Meiden Sie sie wie die Pest? Nur mitten in der Nacht? Heimlich?

Es ist wahr, die Art, wie jemand isst, sagt viel über einen Menschen. Essen Sie auch, wenn Sie satt sind? Naschen Sie immer weiter, bis Sie sich unwohl und vollgestopft fühlen? Entziehen Sie sich etwas, wenn Sie Diät

halten? Naschen Sie achtlos auch Dinge, die Sie nicht einmal mögen, nur weil sie vor Ihrer Nase stehen? Bei achtsamem Essen geht es weniger darum, *was* Sie essen, sondern mehr um die Art, *wie* Sie essen. Jeder kennt das wahre Geheimnis zur Erhaltung seines Gewichts: Nimm nur die Menge an Kalorien zu dir, die dein Körper zum Funktionieren braucht. Das klingt ziemlich einfach. Aber, wie Sie wissen, ist es überhaupt nicht einfach. Was steht dem im Weg, das zu tun, von dem Sie wissen, dass es für Ihren Körper am besten ist? Genau darum geht es in diesem Buch.

Wenn Sie achtsam essen, werden Sie sich Ihrer Essgewohnheiten bewusster, besonders derjenigen, die gutes Essverhalten sabotieren. Das ist, als ob man die Schaltzentrale des Gehirns gut kennenlernt, den Teil, der für Essentscheidungen verantwortlich ist. Sie lernen, sich Fragen zu stellen und sie zu beantworten. Zum Beispiel: „Möchte ich wirklich etwas zwischendurch essen?“, „Reagiere ich auf Essen einfach mit automatischen Gewohnheiten?“, „Laufe ich auf der Arbeit unbedacht zum Automaten und kaufe mir meinen Lieblingsriegel, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden?“ Manchmal sind Ihre Entscheidungen besser und Sie essen sehr aufmerksam. Und manchmal nicht. Dann essen Sie viel zu viel und hassen sich dafür. Aber Sie sind sich dieser Wahlmöglichkeiten bewusster und haben mehr Mitgefühl für sich, auch wenn Sie keine hilfreiche Wahl treffen.

Achtsames Essen ist kein militantes Programm, das Sie vom Essen abschrecken soll. Es ist eigentlich genau das Gegenteil. Es bringt Ihnen bei, dass Essen in Ordnung ist! Essen ist eine gute Sache und ein notwendiger Bestandteil des Lebens.

## Drei Schritte zu achtsamem Essen, mit Geist und Mund

Es gibt drei grundlegende Schritte zu achtsamem Essen. Jeder dieser Aspekte ist wichtig; zusammen genommen ermöglichen sie Ihnen die achtsamste Esserin zu sein, die Sie sein können. Diese drei Schritte lenken

Ihre Aufmerksamkeit darauf, sich dessen, was Sie essen, sehr bewusst zu sein. Aber sie betonen ebenso, dass es wichtig ist, zu wissen, wie Sie über Essen denken und fühlen.

1. **Die physischen Eigenschaften der Nahrung bemerken.** Achten Sie genau auf Ihre Sinne. Nehmen Sie wahr, wie das Essen schmeckt. Benutzen Sie Ihre Zunge, um die Beschaffenheit zu spüren. Messen Sie die Temperatur. Bemerken Sie den Geruch. Stellen Sie sich vor, Ihr Mund wäre ein Vergrößerungsglas, das alles nah heranholt. Jeder Bissen wird hundert Prozent vergrößert. Fragen Sie sich: „Wie schmeckt er wirklich? Wie fühlt er sich in meinem Mund an? Ist es etwas, das ich wirklich haben möchte? Befriedigt es meine Geschmacksnerven? Ist mein Geist wirklich präsent, wenn ich einen Bissen nehme, so dass ich ihn voll und ganz erlebe?“
2. **Die wiederkehrenden Gewohnheiten und den Vorgang des Essens bemerken.** Nehmen Sie wahr, wie Sie essen. Achten Sie auf Ihr automatisches Essverhalten. Wenn Sie auf Automatik geschaltet haben, ist es wahrscheinlicher, dass Sie gewohnheitsmäßig handeln: jeden Tag um die gleiche Zeit einen Snack zu sich nehmen, beim Essen noch verschiedenes anderes tun oder immer wieder das Gleiche essen. Fragen Sie sich: „Gibt es etwas, das ich immer wieder tue und das mich zu achtlosem Essen verführt? Habe ich irgendwelche eingefleischten Angewohnheiten, bezüglich der Happen zwischendurch? Was hindert mich daran, die Kontrolle zu behalten, wenn ich die Gabel in die Hand nehme?“
3. **Mitbekommen, was achtloses Essen auslöst.** Seien Sie sich sehr bewusst, was Sie veranlasst, zu essen anzufangen und aufzuhören. Ist Ihre Küche ein gefährliches Naschpflaster? Führt ein harter Tag (oder andere Gefühle wie Stress, Unwohlsein oder Langeweile) zu einer Fressorgie? Oder lösen wertende Gedanken, wie „Bin ich ein Idiot!“, achtloses Essen aus? Werden Sie zu einer fachkundigen Kennerin all dessen, was Sie zum Essen antreibt, wenn Sie körperlich gar nicht hungrig sind; wenn Sie Ihre Auslöser kennen, können Sie sie vorhersehen, bevor sie