

Susan Albers

Die Schokolade

*habe ich mir jetzt aber
verdient!*

**Die 50 häufigsten Diät-Ausweichmanöver
und wie man ihnen nicht auf den Leim geht**

Übersetzt von Sabine Bongartz



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*Für Brooklyn und Jack.
Bis zum nächsten Mal in der Plaza!*

© 2011 Susan Albers

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*But I deserve this chocolate! – the 50 most common diet-derailing
excuses and how to outwit them*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 Carolinchen./photocase

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

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

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-084-5

Inhalt

Willkommen	11
Einleitung	15
1 Achtloses Denken = achtlose Handlungen	35
2 Ein Fahrplan für achtsames Denken	57
3 Umwegs-Gedanken: <i>Ausreden, Rationalisierungen und Rechtfertigungen</i>	77
1 Ich fange morgen mit meiner Diät an	79
2 Ich hab's sowieso versiebt, dann kann ich jetzt auch genauso gut weitermachen	84
3 Ich habe keine Zeit, mich gesund zu ernähren	88
4 Es ist schon in Ordnung, wenn ich das jetzt esse, weil ...	94

5	Ich kann es mir nicht leisten, mich gesund zu ernähren	98
6	Aber ich will mehr essen	102
7	Ich schaffe es einfach nicht, wieder normal zu essen	106
8	Die Schokolade habe ich mir jetzt aber verdient!	110
9	Ich kann einfach nicht widerstehen	115
10	Ich komme nicht von der Stelle und kann mich anscheinend nicht ändern	120
11	Ich möchte es nicht jetzt sofort versuchen	124
12	Ich weiß nicht, was ich essen soll	127
13	Ich bin zu müde	131
14	Es ist mir alles zu viel	134
15	Der Lockruf des Essens	138
16	Ich kann es doch nicht wegschmeißen	142
17	Es ist so schwer, sich zu ändern	145
18	Es ist mir egal	149
19	Aber ich bin noch nicht satt	152
20	Ja, aber ...	158
21	Ich werde anfangen, gesünder zu essen, nach ...	161

22	Gemüse schmeckt mir einfach nicht	165
23	Ich leide unter PMS und brauche Schokolade	171
24	Aber ich esse doch gar nicht so viel	173
25	Wenn ich mich um mich selbst kümmere, ist das Egoismus	177
26	Ich muss auswärts essen – selber zu kochen ist viel zu viel Arbeit	181
27	Wenn ich gestresst bin, muss ich essen, um mich zu beruhigen	185
28	Ich habe Angst, dass es nicht klappen wird; nichts wird sich ändern	189
29	Ich brauche jetzt aber etwas Süßes	193
30	Ich bin einfach zu faul	196

4 Besserwisser-Gedanken:

	<i>Selbstverurteilungen</i>	199
31	Wie schrecklich – ich hab's versiebt	201
32	Wenn ich es nicht mache, bin ich ein Versager	206
33	Ich kann nicht Nein sagen	209
34	Ich habe keine Willenskraft	212

35	Ich sollte das nicht essen	219
36	Ich wünschte, ich hätte das nicht gegessen. Jetzt fühle ich mich schuldig	223
37	Wenn ich das jetzt esse, bin ich ein schlechter Mensch	227
38	Warum habe ich das jetzt gegessen?	230
39	Ich bin die Mühe nicht wert	233
40	Ich habe während meiner Diät geschummelt	237
41	Warum es überhaupt versuchen? Es wird sowieso nicht funktionieren	241
42	Ich esse weniger als andere Menschen	245
43	Ich kaufe diese Kekse nicht für mich	249
44	Wenn ich jetzt etwas Gesundes esse, kann ich mir später einen Keks gönnen	255
45	Ich bin so fett	259
46	Ich ertrage es nicht	262
47	Meine Familie ist schuld daran, dass ich übergewichtig bin	265
48	Ich werde glücklich sein, wenn ich abgenommen habe	268

49	Ich kann nur noch ans Essen denken	271
50	Ich will nicht, dass Essen zum Problem wird	275
5	Ein Tag im Leben einer achtsamen Esserin	279
	Literaturhinweise	291
	Autorin	295
	Danksagung	297

Willkommen

*Besser ein trockenes Brot in Frieden gegessen,
als bei reichen Leuten mit Sorgen am Tisch sitzen.*

ÄSOP

Wie würden Sie den Satz „Ich kann heute nicht damit anfangen, mich gesünder zu ernähren, weil ...“ beenden? Wir alle hätten hier wohl zehn verschiedene Antworten parat: „... ich keine Zeit habe“, „... ich zu viel Stress habe“, „... ich momentan zu viel um die Ohren habe“ oder „... ich PMS habe und Schokolade brauche!“ Ihr Geist kann sich sehr kreative Möglichkeiten ausdenken, um Ihr Frustessen zu rechtfertigen und um achtsame, ausgeglichene und gesunde Essgewohnheiten zu meiden.

Da Sie sich für dieses Buch entschieden haben, möchten Sie wahrscheinlich abnehmen oder Ihre Essgewohnheiten verbessern. Vielleicht möchten Sie

sich aber auch ganz einfach nur gesünder ernähren. Warum ist es dann so leicht, tausend Gründe zu finden, dies nicht zu tun? Warum fallen Sie jedes Mal auf Ihre eigenen Ausreden herein? Ich kann Ihnen versichern, dass dies *nicht* so ist, weil Sie faul sind oder sich nicht ändern können.

Es ist paradox: Warum ändere ich nicht das, was ich ändern will?

Das nachfolgende Beispiel hilft vielleicht, dieses Paradox zu erklären, dass Sie Ihr Essverhalten verbessern möchten, Ihnen aber unzählige Ausreden einfallen, es nicht zu tun: Stellen Sie sich einen perfekten Tag zum Schwimmen vor. Sie gehen auf das Schwimmbcken zu und sehen den Kindern und Erwachsenen zu, wie sie vom Sprungbrett in die Höhe schnellen, um kurz darauf lachend und spritzend im Wasser zu landen. Sie fragen sie, ob das Wasser warm ist. Ein Schwimmer antwortet Ihnen: „Kommen Sie nur ins Wasser! Zuerst ist es ziemlich kalt, aber dann ist es fantastisch.“ Sie sind enttäuscht, denn Sie hatten gehofft, das Wasser wäre warm, so wie Badewasser, und Sie könnten einfach so hineinspringen.

Einen Moment lang stecken Sie Ihren Zeh ins Wasser, ziehen ihn dann aber schnell wieder heraus.

Das Wasser ist viel zu kalt! Sie sehen, wie Ihr Geist loslegt: *Ich kann's nicht. Es ist zu kalt.* Sie versuchen, Gründe zu finden, jetzt nicht schwimmen zu gehen: *Vielleicht warte ich, bis sich das Wasser aufgewärmt hat* oder *Ich bin noch nicht soweit, jetzt hineinzuspringen.*

Seine Essgewohnheiten zu ändern ist so, wie in das Schwimmbecken zu springen. Sie möchten es zwar gerne tun und hätten viel Spaß, wenn Sie erst einmal im Wasser wären, aber Sie zögern am Anfang noch. Sie überlegen sich Ausreden, um sich diesen ersten Empfindungen nicht stellen zu müssen. Sie würden sich jedoch schnell daran gewöhnen, wenn Sie erst einmal im Wasser wären. Viele Menschen stecken viel zu oft nur den Zeh ins achtsame Essen, um es auszuprobieren, und ziehen ihn dann ganz schnell wieder heraus. Mit dem kalten Wasser direkt in Berührung zu kommen und darin zu bleiben ermöglicht es Ihnen, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Sie hören auf, an die Temperatur zu denken, und genießen Ihre Erfahrung einfach. Mit der Zeit werden Sie achtsames Essen nicht mehr als neu oder anders wahrnehmen, sondern sich ihm mit Freude widmen.

Wenn Sie dazu neigen, wie gelähmt zu sein oder sich nicht über die Ausreden in Ihrem Kopf hinwegsetzen zu können, dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Sie werden Fertigkeiten lernen, um mit solchen selbst sabotierenden Gedanken umzugehen. Aber ich

muss Sie fairerweise warnen: Dieses Buch enthält einige radikale und überraschende Informationen. Was Sie lesen werden, ist das genaue Gegenteil von dem, was Sie bereits über traditionelle Diäten wissen. Die meisten Mode-Diäten erzählen Ihnen, dass Sie Ihr Essverhalten „kontrollieren“, Ihre Willenskraft mobilisieren, Ihr Verlangen ignorieren oder einfach mit dem Essen aufhören müssen. Denken Sie bitte einen Moment lang zurück: Wozu hat ein solcher Ansatz früher geführt? Zu Frustration und Hoffnungslosigkeit? Oder zu weiteren Ausreden? Vielleicht denken Sie, dass *Sie wieder die Kontrolle übernehmen müssen*. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Diät-Mentalität tief in Ihnen verwurzelt ist. Ich versichere Ihnen, dass es Alternativen zu Mode-Diäten und den Versuchen, Ihren Körper zu „kontrollieren“, gibt.

Und die gute Nachricht ist, dass der Ansatz, den Sie in diesem Buch lernen werden, einzigartig ist. Wenn Sie andere Ergebnisse wollen, müssen Sie sich auch etwas Neuem zuwenden. Nur allzu oft wenden wir, wenn es ums Abnehmen geht, die gleiche Methode wieder und wieder an in der Hoffnung, dass das Ergebnis diesmal anders aussehen wird. Zum Glück gibt es andere Möglichkeiten, dem Ringen mit dem Hunger Einhalt zu gebieten und den Schuldzuweisungen ein Ende zu bereiten, Sie seien ein „schlechter“ Mensch, wenn Sie Süßigkeiten oder andere schmackhafte Gerichte essen.

Einleitung

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie fest entschlossen sind, gesund und achtsam zu essen, es dann aber nicht tun? Sie stehen morgens auf und nehmen sich vor, sich gesünder zu ernähren, sagen sich dann aber gegen Mittag, dass *Sie keine Zeit haben* oder *morgen damit anfangen werden*. Trotz Ihrer Bemühungen, gesünder und portionsbewusster zu essen, bleiben Sie stecken und greifen auf Ihre alten Verhaltensmuster zurück. Ein wichtiger Faktor, der sich Veränderungen in den Weg stellen kann, ist die Art und Weise, wie Sie denken.

Dieses Buch handelt davon, achtlose Denkweisen, genauer gesagt gewohnheitsmäßiges und automatisches Denken, zu überwinden, weil durch sie gesunde Essgewohnheiten sabotiert werden. Routineartige und automatische Denkmuster führen zu einer Art zu denken, die ich als „Stillstand-Denken“ bezeichne. So wie die Straße in einem Verkehrsstau kann

auch Ihr Geist überlastet werden, wenn er von allen Seiten mit Gedanken bombardiert wird. Einige Gedanken drängen Sie dazu, sich gesund zu ernähren, während andere Ihnen sagen, sich doch etwas zu gönnen. Diese konkurrierenden Forderungen halten Sie fest und Sie kommen nicht mehr weiter, was genauso frustrierend und nervenaufreibend sein kann, wie in einem Stau zu stecken.

Sich über seine Gedanken hinwegzusetzen ist schwieriger, als Sie vielleicht vermuten. Ihre Denkprozesse können so wie Hintergrundmusik unterhalb Ihrer Bewusstseinsschwelle stattfinden. Auch wenn Sie Ihre Gedanken nicht bewusst „hören“, spielen sie eine wesentliche Rolle bei der Entscheidung, was Sie essen und was nicht. Gedanken, die Sie von Ihren Zielen abbringen, anstatt Sie in ihre Richtung zu lenken, tauchen mühelos auf, ohne dass Sie die Kontrolle über sie hätten. Wenn Sie viele Jahre lang auf die gleiche Art und Weise gedacht haben, ist es sehr schwer, die gewohnheitsmäßige Natur Ihrer Denkmuster zu durchbrechen. Stellen Sie sich vor, Sie sind jahrelang denselben Weg zur Arbeit oder Universität gefahren und möchten jetzt gerne einen ganz anderen Weg nehmen. Es kann ein paar Tage oder Wochen dauern, bis die neue Fahrtroute Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Es gibt zahlreiche Kategorien von Gedanken, zwei von ihnen sind jedoch besonders gefährlich, was das Stillstand-Denken anbelangt: Ausreden und Selbstverurteilungen. Ausreden klingen so: *Ich habe keine Zeit, mich gesund zu ernähren* oder *Ich habe einfach keine Energie*. Es ist leicht, sich unzählige, verschiedene Ausreden zu überlegen, warum Sie jetzt nicht anfangen können. Ausreden und Verzögerungstaktiken haben oft nichts damit zu tun, dass Sie „faul“ sind, sondern ihnen ist eine versteckte Funktion eigen, über die Sie mehr in diesem Buch erfahren werden.

Selbstverurteilungen gehören in die zweite Kategorie von Gedanken, die zu Stillstand-Denken führen. Sie sind der kritische Kommentar in Ihrem Kopf, der scharf bewertet, was und wie Sie essen: *Du bist ein schlechter Mensch, wenn du Nachtisch isst* oder *Du hast es sowieso versiebt, dann kannst du jetzt auch genauso gut weitermachen*. Leider motiviert eine solche Taktik Sie nicht dazu, Veränderungen vorzunehmen. Im Gegenteil – Ihr Stillstand-Denken wird so nur noch mehr verstärkt und Sie bauen mentale Straßensperren auf.

Sie werden in diesem Buch zwei Fertigkeiten lernen: Erstens werden Sie Achtsamkeitsübungen lernen, die Ihnen dabei helfen sollen, Ausreden zu identifizieren und nicht mehr auf sie hereinzufallen. Und zweitens werden Sie eine Methode, mit sich selbst zu sprechen, kennenlernen: mit Mitgefühl und Motivation,

statt sich selbst wegen Ihrer Essfehler zu beschimpfen. Diese Fertigkeiten werden Sie dabei unterstützen, auf den Weg des achtsamen Essens zurückzukehren.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich muss Ihnen etwas gestehen: Ich schreibe leidenschaftlich gerne über achtsames Essen. Ich schreibe fast täglich an meinem Blog über dieses Thema. Warum? Weil ich wirklich davon überzeugt bin, dass achtsames Essen gesund ist und dies auch durch Forschungsergebnisse bestätigt wird.

Es gibt noch einen Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Ich habe etwas Interessantes festgestellt, wenn ich Workshops über achtsames Essen gebe, mit Lesern spreche und direkt mit meinen Patienten arbeite. Die Mehrheit der Menschen, die Probleme haben, sich gesund und achtsam zu ernähren, haben sehr ähnliche Gedanken. Manchmal machen sie sogar Wort für Wort dieselben Aussagen wie zum Beispiel: „Ich habe meine Diät in den Sand gesetzt und jetzt habe ich Probleme, wieder damit anzufangen“ oder „Ich fühle mich so schuldig, wenn ich etwas esse“. Nachdem ich viele Jahre lang die gleichen Gedanken, die achtsames Essen zu Fall bringen, gehört hatte, fing ich an, über die häufigsten von ih-

nen Buch zu führen. Obwohl es noch mehr solcher Gedanken gibt, habe ich in diesem Buch die häufigsten Feststellungen zu selbst sabotierenden Gedanken gesammelt. Ich möchte gerne kreative und achtsame Vorgehensweisen mit Ihnen teilen, damit Sie auf „konstruktive“, statt „destruktive“ Art Selbstgespräche führen können, um Stillstand-Denken zu vermeiden.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich an Sie, egal, ob Sie ein Mann, eine Frau, ein Jugendlicher oder ein Erwachsener sind – wenn Sie versuchen, achtsamer zu essen, auf Ihr Gewicht zu achten, abzunehmen oder die Verantwortung für Ihr Essverhalten zu übernehmen. Dieses Buch ist von besonderem Interesse für Sie, wenn:

- Sie denken: *Heute fange ich damit an, gesünder zu essen*, sich dann aber Ausreden überlegen oder Schwierigkeiten haben, Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen.
- Sie sich selbst folgende Versprechen geben: *Morgen fange ich an, gesünder zu essen* oder *Morgen gehe ich joggen*, diese dann aber fast nie halten. Sie schieben es immer wieder auf, Veränderungen vorzunehmen. Und das ist ein Problem für Sie.

- Sie anfangen, sich gesund zu ernähren, sich aber leicht vom Weg abbringen lassen und dann glauben, dass Sie es verbockt haben, und nicht wissen, wie Sie wieder auf den Weg des gesunden Essens zurückfinden.
- Sie dazu neigen, zu sehr über Dinge nachzudenken und sich leicht von Ihren Gedanken beeinflussen lassen, besonders solchen, die Ihnen einreden wollen, Ihre achtsamen Essgewohnheiten aufzugeben.
- Sie nur schwer die nötige Motivation finden. Ein schlechter Tag oder ein negativer Gedanke können Ihren Ansporn zunichtemachen.
- Sie eine sehr kritische innere Stimme haben, die Werturteile darüber abgibt, was Sie essen und was nicht.
- Sie während eines beträchtlichen Teils des Tages ans Essen denken und dadurch andere wichtige Aufgaben, die Sie erledigen müssen, beeinträchtigt werden.
- Sie viele gute Gründe wie Diabetes oder hohe Cholesterinwerte haben, Ihre Gesundheit zu verbessern. Und obwohl Ihnen das bewusst ist, schaffen Sie es nicht, einen Anfang zu machen.

Die Buchreihe zum achtsamen Essen

Die Schokolade habe ich mir jetzt aber verdient! Die 50 häufigsten Diät-Ausweichmanöver und wie man ihnen nicht auf den Leim geht ist das fünfte Buch, das ich zum Thema achtsames Essen geschrieben habe. Wenn Sie sich gerade fragen, ob es noch etwas Neues zu bieten hat, dann lautet die Antwort eindeutig Ja. In meinem ersten Buch *Ein Leben im Gleichgewicht: Buddhas Weg achtsamen Genießens* habe ich Ihnen vorgestellt, wie Sie Achtsamkeit bezüglich Ihrer Gedanken praktizieren können. In diesem Buch befasse ich mich eingehender mit der Thematik, wie Ihr Geist arbeitet. Gedanken haben eine große Macht und können Ihr Essverhalten entweder positiv verstärken oder zu Fall bringen.

Dieses Buch ist sowohl für Anfänger als auch fortgeschrittenere achtsame Esser geeignet. Wenn Sie gerade erst damit anfangen, sich mit achtsamem Essen zu beschäftigen, ist dieses Buch ein guter Ausgangspunkt. Ihre Gedanken beeinflussen Ihr Verhalten und daher kann es nützlich sein, zuerst zu verstehen, wie Sie denken, bevor Sie versuchen, Ihre Verhaltensweisen zu verändern. Nutzen Sie dieses Buch als Einstieg. Selbst dann, wenn wir uns gut mit achtsamem und gesundem Essverhalten auskennen, ist niemand von uns gegen die raffinierten kleinen Gedanken gefeit,

die uns dazu verleiten, achtlos zu essen – ob im Urlaub oder immer dann, wenn wir unsere Sorgen in salzigen und fetten Gerichten ertränken wollen. Die Achtsamkeitsübungen, die Sie lernen werden, werden Ihnen dabei helfen, das Richtige zu tun, wenn solche Gedanken in Ihrem Kopf auftauchen.

Neben Ihrer Denkweise hindern natürlich auch *andere* Faktoren Sie daran, sich für eine gesunde Ernährung zu entscheiden. Einige Faktoren sind äußerlich: Zugang zu einem reichen Essensangebot zu jeder Tages- und Nachtzeit, einschließlich billiger und ungesunder Varianten; gesellschaftlicher Druck; unzureichendes Wissen über Ernährung; Stress sowie Werbung und andere Medien. Andere Aspekte sind innerlich: Ihre ganz eigenen biologischen Gegebenheiten, einschließlich Krankheiten und psychischer Probleme; Ihre Persönlichkeit und chronische Essstörungen. Forscher haben bisher nur die Spitze des Eisbergs erreicht, was das Verständnis betrifft, wie genetische, physiologische und hormonelle Bedingungen unser Essverhalten beeinflussen. In den nächsten Jahren werden wir weitaus mehr darüber wissen, warum bestimmte Menschen mehr als andere Menschen Schwierigkeiten damit haben, ihr Gewicht zu halten. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, den Selbstvorwürfen und der Kritik ein Ende zu bereiten, mit denen Betroffene von Essproblemen zu kämpfen haben.

Leider können viele Faktoren, die Ihr Essverhalten beeinträchtigen, nicht geändert werden. Ihre genetische Veranlagung steht fest. Und Sie können weder Fast Food noch Ihre Lieblingssüßigkeiten aus der Welt schaffen (das wäre auch gar nicht in Ihrem Sinn!). Glücklicherweise fallen Gedanken in Ihren Zuständigkeitsbereich. Da können Sie etwas tun!

Mein Hintergrund

Ich möchte Ihnen gerne ein wenig über mich erzählen, damit Sie meine Philosophie hinsichtlich Ernährung und Essen besser verstehen. Ich bin klinische Psychologin, und obwohl ich mich gut mit dem Thema Essen und Ernährung auskenne, bin ich keine Ernährungsberaterin. Aus diesem Grund sage ich meinen Lesern und Patienten auch nicht, „was“ sie essen sollen, sondern konzentriere mich auf das „Wie“. Meiner Ansicht nach ist das „Wie“ manchmal viel schwieriger als das „Was“. Sie können ein Lehrbuch aus dem Regal nehmen und alles über Ernährung lernen oder sehr gute Ratschläge in Form eines ausgewogenen Essensplans von Ernährungsberatern erhalten. Die *Entscheidung*, nicht mehr aus Frust zu essen, sondern sich gesünder zu ernähren, achtloses Zu-viel-Essen zu meiden und sich selbst dazu zu motivieren, Ihrem Essensplan zu

folgen, ist dagegen weitaus schwieriger. Dazu kommt noch, dass wir alle ein sehr komplexes und verwickeltes emotionales Verhältnis zum Essen haben, dessen Lösung in keinem Lehrbuch zu finden ist. Und diese Herausforderung finde ich faszinierend.

Mein positiver Kernansatz hat immer schon auf dem Wohlbefinden des Menschen beruht. Ich bin weder die „Essenspolizei“ noch mache ich meinen Patienten Vorhaltungen. Sie haben sicher schon Fernsehprogramme gesehen, in denen ein Fitnessguru einer Teilnehmerin auf dem Laufband ins Gesicht schreit: „Mach’s einfach! Du kannst nicht schon wieder versagen!“ Das ist so ungefähr das genaue Gegenteil meiner Methode. Meine Patienten haben bereits genug Schuld- und Schamgefühle durchgemacht. Warum also weitere hinzufügen? Ich möchte nicht, dass sie sich in Gedanken selbst anschreien. Das tun sie bereits und es funktioniert nicht.

Vor mehr als zehn Jahren habe ich an der Universität von Denver in klinischer Psychologie promoviert und im Anschluss daran im Rahmen eines Stipendiums an der Stanford-Universität Forschungsarbeit geleistet. Dies stellt die Grundlage meiner formalen Ausbildung dar. Danach fing ich an, mit Studenten und für ein Programm für Menschen mit Essstörungen zu arbeiten.

Zurzeit biete ich als Therapeutin Einzelberatungen an, schreibe Bücher und stehe für Konsultationen zur

Verfügung. In meiner klinischen Praxis als Psychologin helfe ich Menschen mit verschiedenen Essstörungen wie zum Beispiel Essattacken (Binge-Eating-Störung), Magersucht und Ess-Brech-Sucht (Bulimie). Darüber hinaus helfe ich bei Problemen, die eine höhere Prozentzahl der Bevölkerung betreffen wie beispielsweise dem Jo-Jo-Effekt bei Diäten, einem gestörten Körperbild sowie bei Heißhungerattacken und übermäßigem Gewicht. Obwohl ich weder Namen noch Daten zur Identifizierung meiner Patienten angebe, stützen sich die Informationen in diesem Buch auf meine Arbeit mit tatsächlichen Patienten. Manche Leser und Patienten finden es überraschend, dass achtsames Essen sowohl den Menschen hilft, die zu viel essen, als auch denjenigen, die zu wenig essen.

Ich habe nicht nur im Klassenzimmer und Therapieraum viel über achtsames Essen gelernt, sondern einfach auch auf achtsame Weise beobachtet, wie die Menschen um mich herum gegessen haben – ob im Restaurant, in der Kantine oder bei mir Zuhause. Wie Sie esse ich wahnsinnig gerne. Die Familie meiner Mutter hat italienische Wurzeln. Ich habe daher seit meiner Kindheit an vielen Feiern, die sich um das Essen drehten, und Familienmahlzeiten teilgenommen. Ich bin der Überzeugung, dass wir alles (ja, auch Süßigkeiten) auf achtsame Weise essen können.

Es ist wichtig, Folgendes anzumerken: Durch meine Patienten habe ich gelernt, dass Gewichtsprobleme Menschen aller Kleidergrößen betreffen. Der Schmerz, der durch Essprobleme ausgelöst wird, steht *nicht* in direktem Zusammenhang mit dem Gewicht der betroffenen Person. Worauf Sie sich konzentrieren sollten, ist, welche Bedeutung Ihr Verhältnis zum Essen für *Sie* hat. Menschen einfach nur von einer äußeren Warte zu beobachten gibt nur wenig Aufschluss über das Ausmaß, in dem Essprobleme sie innerlich belasten. Und man kann auch nicht von außen feststellen, wie groß ihr seelisches Leid ist. Man erhält zwar einige Hinweise dazu aus der Art und Weise, wie jemand isst – zum Beispiel ob jemand sich über jeden Bissen Gedanken macht oder seinen Stammplatz auf dem Sofa hat und achtlos vor sich hin mampft. Zu Ihren Gedanken haben jedoch nur Sie Zugang. Deshalb stelle ich nie Vermutungen über die Essgewohnheiten anderer Menschen an.

Bitte glauben Sie mir, dass Heilung möglich ist und dass Sie Ihre Essprobleme überwinden können. Ich könnte meine Arbeit nicht machen, wenn ich keine Erfolgserlebnisse sehen würde. Aber einfach ist es nicht. Ich werde Ihnen nicht versprechen, so wie es die Mode-Diäten tun, dass es ein Kinderspiel sein wird. Mit Geduld und Beharrlichkeit werden Sie es schaffen, auf gesunde Weise Ihr Essverhalten zu ändern.

Wie dieses Buch zu benutzen ist

Betrachten wir einen Moment lang dieses Buch als Ganzes. Als Sie sich dieses Buch ausgesucht haben, haben Sie eine sehr gute Entscheidung getroffen. Sie werden jetzt viele neue Erkenntnisse und „Aha“-Momente über die in Ihrem Geist ablaufenden Prozesse sammeln. Dieses Buch enthält viele Informationen. Es kann also sein, dass Sie etwas Zeit benötigen, dies alles in sich aufzunehmen und gedanklich zu verarbeiten. Gehen Sie so langsam oder so schnell vor, wie Sie möchten.

Es ist zum Beispiel eine gute Idee, damit anzufangen, die Checkliste in Kapitel 2 auszufüllen. Diese hilft Ihnen bei der Identifizierung der Ausreden und Selbstverurteilungen, die Sie häufig benutzen. Beim Durchlesen der Liste antworten Sie vielleicht: *Richtig, das sage ich* oder *Ja, das denke ich*. Wenn Sie ein Häkchen neben den jeweiligen Gedanken setzen, führt Sie das zu dem Kapitel, das die entsprechende Hilfe enthält. Nachdem Sie die Einleitung gelesen haben, können Sie, wenn Sie möchten, im Buch hin- und herspringen, ohne sich an die vorgegebene Kapitelfolge zu halten. Die jeweiligen Abschnitte bauen nicht aufeinander auf. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken, die auf Ihre persönliche Situation zutreffen.

Das Buch ist nach den einführenden Kapiteln in zwei Teile unterteilt. Kapitel 3 beschäftigt sich mit gebräuchlichen Ausreden oder Umwegs-Gedanken, die Sie gefangen halten, während es im Kapitel 4 um Selbstverurteilungen, oder Besserwisser-Gedanken, geht, die Ihre Bemühungen zum Scheitern bringen. Jedes Kapitel schließt mit einer Passage unter der Überschrift „Noch einmal nachgedacht“ ab. Solche Passagen enthalten kleine Achtsamkeitsübungen oder bestimmte Kommunikationstipps, die zum achtsameren Denken anregen sollen. Kapitel 5 ist ein Beispiel dafür, wie alles zusammengefügt werden kann.

Wenn Sie nach der Lektüre dieses Buchs immer noch mit Ihrem Essverhalten oder Ihren Gedanken zu kämpfen haben, sollten Sie sich an einen qualifizierten und staatlich anerkannten Psychotherapeuten, Arzt oder beide wenden. Ein Psychotherapeut oder Arzt hilft Ihnen bei der Entwirrung komplexer Denkmuster und bei der Identifizierung anderer Probleme, die Sie daran hindern, Ihre Essgewohnheiten zu verbessern.

Achtloses Essen im Vergleich zu achtsamem Essen

Bevor wir uns ausführlicher mit den fünfzig Ausreden befassen, möchte ich auf die Definition von achtlosem und achtsamem Essen eingehen. Wenn Sie mehr über achtsames Essen erfahren möchten, empfehle ich Ihnen meine Vorgängerbücher: *Ein Leben im Gleichgewicht* sowie *Essen, trinken, achtsam genießen*.

Was ist achtloses Essen?

Achtloses Essen bedeutet, *ohne Bewusstsein* zu essen, und kann auf vielfältige Weise zum Ausdruck kommen wie zum Beispiel so:

- Sie essen, als wären Sie in einem Trancezustand, oder unkonzentriert und wie ein Roboter vor dem Fernseher. Oder Sie stehen vor Ihrem offenen Kühlschrank und wissen nicht wirklich, was Sie essen möchten.
- Sie futtern achtlos drauf los, während Sie abgelenkt sind (beim Autofahren oder während der Arbeit am Schreibtisch).
- Sie essen, auch wenn Sie keinen Hunger haben.
- Sie essen auf wiederholte und gewohnheitsmäßige Weise (immer zur gleichen Zeit oder Sie

naschen immer, während Ihr Lieblingsprogramm im Fernsehen läuft).

- Sie naschen oder essen viel zwischendurch.
- Für Sie ist Essen ein Seelentröster und dient zur Beruhigung, wenn Sie gestresst oder gelangweilt sind oder wenn Sie Angst haben.
- Die Portionen, die Sie essen, sind zu groß.
- Sie schmecken Ihr Essen nicht wirklich.

Warum essen wir achtlos, obwohl wir wissen, dass wir es nicht tun sollten, und uns fest vorgenommen haben, es nicht zu tun? Ein Teil derartiger Zwangshandlungen hat seinen Ursprung in unseren automatischen Gewohnheiten und unbewussten Verhaltensweisen. Essen ist eine dermaßen routinemäßige Verhaltensweise, dass Sie sie im Autopilot-Betrieb beziehungsweise ohne oder nur mit geringer gedanklicher Anteilnahme durchführen können. Es erfordert keine große Anstrengung, die Gabel in die Hand zu nehmen. Findet achtloses Essen im kleinen Rahmen oder nur gelegentlich statt, stellt es sehr wahrscheinlich kein größeres Problem dar. Wenn Sie jedoch jeden Tag achtlos essen, kann dies in der Tat zu Problemen für Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit führen.

Was ist achtsames Essen?

Achtsames Essen bedeutet im Allgemeinen, beim Essen ein nicht wertendes, Im-Moment-Bewusstsein zu kultivieren. Ich fasse dieses Konzept gerne mit den folgenden fünf Wörtern zusammen: *zielgerichtet und mit Absicht essen*. Immer dann, wenn Sie dabei sind, etwas zu essen, sollten Sie sich selbst fragen, ob Sie auch wirklich nur das gerade tun. Entscheiden Sie mit Absicht und wohlüberlegt, wann, wo und was Sie essen möchten? Oder greifen Sie unbewusst auf alte Verhaltensmuster zurück? Dient das Essen, für das Sie sich entscheiden, dazu, Ihren Hunger zu stillen und Ihren Körper zu ernähren, oder ist sein Zweck, Langeweile und Angst zu bekämpfen?

Im Nachfolgenden finden Sie einige Beispiele für achtsame Essgewohnheiten:

- Achtsames Essen ist keine Diät. Es geht nicht darum, dass Sie bestimmte Lebensmittel aus Ihrem Essensplan streichen, sondern dass Sie ein Gleichgewicht herstellen.
- Es geht nicht darum, *was* Sie essen, sondern *wie* Sie essen.
- Sie sind während des Essens ganz und gar im Moment gegenwärtig. Anders ausgedrückt bemerken Sie, was und wie viel Sie essen.

- Sie schmecken und genießen das, was Sie essen, und konzentrieren sich ganz auf Ihre sinnlichen Wahrnehmungen.
- Sie stellen beim Essen eine Verbindung zu Ihrem Körper her – wie er sich bewegt und anfühlt.
- Sie kennen Ihren Hunger in- und auswendig: Ihr Verlangen und Ihren Energiebedarf sowie Ihr achtloses Essverhalten und dessen Auslöser.
- Sie essen, wenn Sie Hunger haben, und hören auf, wenn Sie satt sind.
- Das, was Sie essen, stillt Ihren körperlichen – nicht Ihren emotionalen – Hunger.
- Sie zeigen sich flexibel im Hinblick auf das, was Sie essen, und nehmen viele unterschiedliche Nahrungsmittel zu sich.
- Sie verabschieden sich von alten Diätregeln.

Ihre Gedankenmuster zu verstehen unterstützt Sie bei Ihren Bemühungen, achtsame Essgewohnheiten zu kultivieren.

Keine Einschränkungen, kein Hungern!

Bitte denken Sie beim Lesen dieses Buchs an den folgenden wichtigen Aspekt: Ich will Sie mit meinem Buch nicht dazu bewegen, Ihr Essen einzuschränken oder gar zu hungern. Ganz im Gegenteil – es geht in meinem Buch darum, dass Sie ein Gleichgewicht finden und dazu ermutigt werden, nur dann zu essen, wenn Sie auch Hunger haben. Wenn Sie nicht zwischendurch (in Form von Naschereien oder Zwischenmahlzeiten) essen und emotionales Essen sowie übermäßiges lustgesteuertes Essen aus Ihrem Termin kalender streichen, hilft Ihnen das, abzunehmen beziehungsweise Ihr Gewicht zu halten.

Überlisten Sie Ihre Gedanken

Denken ist wichtig. Die Art und Weise, wie Sie denken, kann Ihren Bemühungen, achtsamer und gesünder zu essen, entweder nützen oder schaden. Noch bevor Sie entscheiden, Ihr Verhalten zu ändern, schauen Sie sich bitte zuerst genau an, auf welche Weise Ihr Geist einer Veränderung im Weg stehen könnte. Im ersten Kapitel werden Sie lernen, wie Ihre Gedanken Sie zu Fall bringen können.

Kapitel 1

Achtloses Denken = achtlose Handlungen

Der Geist ist alles.

Du wirst, was du denkst.

DER BUDDHA

*Der Gedanke ist der Bildhauer,
der Sie zu dem Menschen machen kann,
der Sie sein wollen.*

HENRY DAVID THOREAU

Viele große Philosophen, Autoren und spirituelle Lehrer sind zu derselben Schlussfolgerung gelangt: Wir sind, was wir denken. Diese Vorstellung gab es schon im antiken Griechenland und ist heute noch genauso zutreffend. Die Natur und der Inhalt Ihrer Gedanken bestimmen Ihr Verhalten in hohem Maße.

An manchen Tagen ist es leichter für Sie, sich stark zu fühlen und die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zu haben. An ruhigen Tagen ist Ihr Denken klar und rational. Sie entscheiden sich für gesunde Lebensmittel, essen nicht zu viel und meiden Stressessen. Ausreden und Verzögerungstaktiken bleiben außen vor. Aber wenn Sie unter Stress stehen und müde sind, ist es schwierig und manchmal sogar unmöglich, gegen irrationale Gedanken und Ausreden anzukämpfen, die Ihnen beteuern, dass es in Ordnung ist, Junkfood zu essen und achtlos leere Kalorien zu

konsumieren. Und genauso schwierig ist es für Sie, damit aufzuhören, sich dafür die Schuld zu geben, dass Sie sich nicht so ernähren, wie Sie gerne möchten. So viel Macht haben Ihre Gedanken. Wie Sie denken, hilft Ihnen entweder durchzuhalten oder sabotiert Ihre Bemühungen.

„Wie es ist“

Wir erzählen uns oft selbst eine Geschichte darüber, „wie es ist“, und halten dann auf Biegen und Brechen an solchen Gedanken fest. Der Kinofilm *An deiner Schulter* ist ein gutes Beispiel für solche Geschichten in unseren Köpfen, mit denen wir uns selbst davon überzeugen, dass es so sein muss, weil wir so denken. Und unsere Reaktion beruht dann auf diesem Glauben.

Im Film glaubt die Hauptdarstellerin Terry, die von Joan Allen gespielt wird, dass ihr Mann sie wegen seiner Sekretärin verlassen hat. Aufgebracht hinterlässt Terry wütende Nachrichten auf dem Handy ihres Mannes, lässt ihre Wut an ihren Töchtern aus und trinkt zu viel. In ihrem Glauben, dass ihr Mann sie verlassen hat, reagiert sie auf ihre eigenen Gedanken mit extremer Wut und zerstört so ihre Beziehung zu ihren Töchtern und ihrem neuen Freund.

Das Ende des Films nimmt eine unerwartete Wendung (Achtung: Spoiler folgt). Terry entdeckt, dass ihr Mann bei einem Spaziergang auf ihrem Grundstück in einen Brunnen hinter ihrem Haus gefallen und gestorben ist. Er hatte sie nicht wegen einer anderen Frau verlassen. Die „Geschichte“, die sie sich selbst erzählt hatte, hatte nur in ihrem Kopf stattgefunden. Sie hatte nicht auf die Wahrheit, sondern auf ihre Interpretation der Dinge und ihre Gedanken reagiert.

Wir erfinden alle Geschichten über das Essen und die Art, wie wir essen. Vielleicht sagen Sie sich: *Ich bin nicht gut darin, mich gesund zu ernähren. Ich kann mich nicht ändern* oder *In meiner Familie wiegen alle etwas mehr*. Solche Gedanken und Geschichten, selbst wenn sie zum Teil zutreffen, bestimmen Ihren Umgang mit und Ihre Beziehung zum Essen. Und wenn Sie Ihre Gedanken als Tatsachen, statt als Ihre Meinung, einstufen, hält Sie das zurück.

Wunschdenken: „Verswinde“-Gedanken

Warum habe ich immer nutzlose Gedanken wie diese? Du glaubst nicht wirklich, dass du langfristig Erfolg haben und abnehmen wirst, oder? Du hast zwar einige Kilo abgenommen, aber da du diese sowieso schnell wieder zunehmen wirst, kannst du

Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter.

All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Umfangreiche Informationen zum Thema „Achtsam Essen“ finden Sie online unter:

www.arbor-verlag.de/buecher/essen