



Essverhalten und Achtsamkeit

wie wir durch Achtsamkeitstraining zu einem intuitiven Essverhalten finden können

Wünschst du dir auch, dass du nach Geschmack entscheidest, was du isst? Dass du mit Freude und Genuss isst? Ohne schlechtem Gewissen, ohne dem Gefühl, dafür am nächsten Tag etwas einsparen zu müssen? Dass du alles essen darfst, was dir schmeckt und was du verträgst und dass du wahrnehmen kannst, wann es an der Zeit ist aufzuhören? Möchtest du diese Entscheidungen aus deiner Intuition und deinem Körpergefühl heraus treffen und wegkommen, von dem Gefühl des Verzichts?

In meinem Beitrag zeige ich dir, wie sich Bewertungen auf unser Essverhalten auswirken, was Achtsamkeit bedeutet und wie du selbst zu einem achtsamen und intuitiven Essverhalten kommen kannst.

Was haben Bewertungen mit unserem Essverhalten zu tun?

Kurz gesagt: eine ganze Menge! Denn es gibt in der Ernährungspsychologie ein einfaches Gesetz. Verbote führen zu Präferenz. Das bedeutet: Lebensmittel oder Speisen, die wir uns selbst verbieten, die wollen wir ganz besonders haben. Und nein, das ist keine Trotzreaktion oder ein Zeichen mangelnder Disziplin. Das ist die Natur. Das ist dein Gehirn.

Je mehr Bedeutung wir einem Lebensmittel oder einer Speise zuschreiben, desto mehr will unser Gehirn genau das haben. Was dabei aber völlig verloren geht ist unser Körpergefühl. Denn die Bewertung ist kognitiv – also kommt aus dem Gehirn. Ob wir dieses Lebensmittel oder diese Speise wirklich brauchen oder ob uns das überhaupt schmeckt, das nehmen wir gar nicht wahr. Und das ist sehr schade, denn was dabei auch verloren geht sind Genuss, Freude und Leichtigkeit.

Ich möchte dich an dieser Stelle zu einer kleinen Übung einladen. Nun ist ja bald Fasching – also denke bitte an einen Faschingskrapfen. Und nun beobachte, was dir dabei durch den Kopf geht. Was fällt dir ein, wenn du an einen Krapfen denkst? Wenn du magst, kannst du das alles auch aufschreiben.

Und jetzt kommt der zweite Schritt dieser Übung: stell dir diesen Krapfen nochmal vor. Aber diesmal riech daran. Stelle dir vor, wie du ihn in der Hand hältst und riechst. Und dann schau ihn dir mal genauer an. So, als würdest du diese Mehlspeise das erste Mal in deinem Leben sehen. So, also wüsstest du nicht, womit er gefüllt ist. Und jetzt stell dir vor, wie du hineinbeißt. Wie du diesen Bissen kaust. Nimm wahr, was sich bei dieser Vorstellung in deinem Körper tut.





Möglicherweise sind dir im ersten Schritt der Übung so Gedanken durch den Kopf gegangen wie: ein Krapfen hat viel Fett, viel Zucker, ist ungesund, darf man nur ganz selten. Vielleicht waren es aber auch positive Gedanken wie „oh lecker“. Bewertungen beeinflussen unser Essverhalten, weil wir Lebensmitteln oder Speisen damit eine besondere Bedeutung zuschreiben. Unsere Intuition und unser Körpergefühl gehen so aber verloren und so kommt es, dass wir Lebensmittel oder Speisen essen, denen wir eine ganz besondere Bedeutung zuschreiben, wo wir aber gar nicht mit Sicherheit sagen können, ob uns das überhaupt schmeckt. Wenn du also in nächster Zeit einen Krapfen angeboten bekommst – mach genau diese Übung. Versuche, alle Gedanken beiseite zu lassen und konzentriere dich auf das, was du wahrnehmen kannst – was du siehst, riechst, spürst, schmeckst. Und dann genieße. So lange, wie es angenehm ist. Und: du musst ihn nicht aufessen, wenn es 2 Bissen davor genug ist. Du darfst dir den Rest aufheben oder jederzeit wieder einen essen!

Was Achtsamkeit eigentlich bedeutet:

Achtsamkeit ist mittlerweile ein universell eingesetzter Begriff und nicht selten wird „achtsam sein“ als Synonym für „vorsichtig“ sein eingesetzt. Was ich hier aber näher beschreiben möchte ist, wie der amerikanische Arzt und Stressforscher Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit versteht. Er hat das sicher bekannteste Programm zur Stressreduktion entwickelt und erforscht: MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction. Also Stressreduktion durch Achtsamkeitstraining.

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein.

Also weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft zu grübeln, sondern genau das wahrzunehmen, was jetzt gerade im Moment wahrzunehmen ist.

Und es heißt nicht zu bewerten. Nicht zu beurteilen. Nicht zu vergleichen.

Zu sein und wahrzunehmen was gerade wahrzunehmen ist

-was ich sehe, höre, rieche, spüre, schmecke –

ohne Bewertung, ohne Gedanken.

Nur wahrnehmen.





Legen wir das nun auf das Thema Essen um:

Angenommen wir lassen sämtliche Bewertungen weg und nehmen nur das wahr, was jetzt gerade wahrzunehmen ist. Eine komische Vorstellung? Ja sicher – weil wir es gewohnt sind, jede Wahrnehmung mit dem zu vergleichen, was wir bisher gelernt und abgespeichert haben. Wenn wir nun rein unsere Wahrnehmung schulen, dann ist das am Anfang ungewohnt und kommt dir vielleicht „wenig“ vor. So kannst du aber Bewertungen, die du irgendwann im Laufe deines Lebens „abgespeichert“ hast, loslassen. Vielleicht auch einmal kritisch hinterfragen. Aber am wichtigsten ist: du kannst deine Wahrnehmung schulen und dich von diesen Bewertungen befreien. So kannst du zurück finden zu deinen Körpersignalen und deiner Intuition.

Eine kleine Achtsamkeitsübung:

Lies dir diese Anleitung durch und dann schließe für die Übung die Augen. Atme. Beobachte deinen Atem. Wenn dir ein Gedanke durch den Kopf geht, dann nimm wahr, dass er da war und dann konzentriere dich wieder auf deinen Atem. Du kannst dich auf den Punkt unter deiner Nase konzentrieren. Da wo die Luft in deine Nase einströmt. Immer wenn dir ein Gedanke durch den Kopf geht, nimmst du ihn wahr und konzentrierst dich dann wieder auf diesen Punkt unter deiner Nase. Mach das für den Anfang für 3 Minuten. Es ist normal, dass dir immer wieder Gedanken durch den Kopf gehen. Wichtig ist nur, sich dann nicht in Gedanken zu verlieren, sondern immer wieder zurück zur Atmung zu kommen.

Durch diese und ähnliche Achtsamkeitsübungen üben wir, im Hier und Jetzt zu sein. Wir üben wahrzunehmen, was jetzt gerade spürbar ist, zu sehen ist, zu riechen ist. Wir nehmen wahr, wie sich unser Körper gerade anfühlt. Wie sich unser Mund gerade anfühlt. Unser Magen usw.

Wie du Achtsamkeit üben und in dein Leben integrieren kannst

Durch Achtsamkeitstraining schärfst du deine Wahrnehmung. Du lernst, Interpretationen, Bewertungen, Erwartungen usw. beiseite zu lassen. Du nimmst genau das wahr, was gerade ist. Du schulst deine Körperwahrnehmung und du lernst Schritt für Schritt auch deine eigentlichen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Achtsamkeit kannst du in jedem Moment deines Tages üben. Zu Beginn kannst du dich auf einfache Situationen konzentrieren: Schau aus dem Fenster und schau einfach nur. Nimm wahr und atme. Und immer wenn Gedanken daher kommen, nimmst du sie wahr, gehst aber nicht näher darauf ein.





Meine liebste Achtsamkeitsübung und Tipps, wie du zu einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis kommen kannst:

Für Achtsamkeitstraining braucht es nicht viel. Natürlich kannst du dir eine schöne Meditationsecke gestalten, eine Duftlampe aufstellen und es dir so richtig schön kuschelig machen und dann täglich bestimmte Übungen machen. Ganz klassische Achtsamkeitsübungen sind zB. Atemmeditationen, bei denen du dich für eine bestimmte Zeit nur auf deine Atmung und deine Empfindungen dabei konzentrierst, oder der Body Scan, der im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden kann. Anleitungen dazu gibt es viele – auf Youtube, auf CDs oder in Hörbüchern rund um das Thema. Aber wirklich notwendig sind nur ein paar Minuten Ruhe und ein Plätzchen, an dem du es dir gemütlich machen kannst.

Eine ganz einfache Achtsamkeitsübung kannst du bei jeder deiner Mahlzeiten durchführen. Nämlich achtsam zu essen. Du siehst dir deine Speise an, als würdest du das zum ersten Mal in deinem Leben essen. Du schaust ganz genau, was du sehen kannst – Farben, Formen, Konturen usw. Dann riechst du mal. Und versuche, nicht zu bewerten. Einfach nur wahrnehmen. Falls dir doch Gedanken oder Bewertungen durch den Kopf gehen, lass sie weiterziehen. Nimm an, dass sie da waren, gehe aber nicht weiter darauf ein. Führe die Speise an deine Lippen und nimm auch hier einfach wahr – wie fühlt sich das an? Nimm einen Bissen und kaue nicht gleich drauf los, sondern bewegen den Bissen erstmal durch deinen Mund. Nimm den Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz wahr. Kaue ein paarmal und schlucke nicht sofort hinunter. Und schließlich darfst du dann auch fertig kauen und schlucken. Bevor du aber den nächsten Bissen nimmst, nimm noch wahr, was du in deinem Mund noch spüren kannst – was da an Geschmack und Gefühl übriggeblieben ist.

Diese Übung gehört für mich zu meinen absoluten Lieblingsübungen. Durch sie kann ich den Genussmoment so richtig auskosten. Vor allem durch das Riechen.

Eine weitere ganz einfache und wunderbare Übung ist die Atemmeditation. Du brauchst dafür nur dich selbst und ein paar Minuten Stille. Du kannst die Übung im Sitzen, Liegen oder sogar im Stehen machen, wenn du gerade auf jemanden wartest. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen, du kannst aber auch einfach auf einen fixen Punkt schauen. Die Übung besteht darin, zu atmen und sich nur auf die Atmung zu konzentrieren. Gedanken, die währenddessen aufkommen, dürfen einfach weiterziehen. Man registriert sie, geht ihnen aber nicht weiter nach. Immer wenn man etwas abgeschweift ist, kommt man zurück zu dem Punkt der Atmung, auf den man sich gerade konzentriert hat. Am Beginn kann man sich zB. auf den Punkt zwischen der Oberlippe und der Nase konzentrieren – wo die Luft kühl einströmt und warm wieder ausströmt. Der Bauch ist ebenso ein guter Ort, um die Atmung wahrzunehmen. Als Hilfe kannst du deine Hände auf deinen Bauch legen. Falls aber dein Bauch für dich ein heikler Körperbereich ist, den du noch nicht so gerne spürst, dann bleibe bei dem Punkt über deiner Oberlippe. Und nun nimm wahr. Sonst nichts. Einfach nur da sein, wahrnehmen, atmen.





Wenn du Lust hast, dann kommst du mit diesem Link zu 2 Übungen:

Atemmeditation: <https://login.yoursecurecloud.de/f/5edd1a2e69c74f68ac1c/>

Body Scan (kurz): <https://login.yoursecurecloud.de/f/57fab505a8224e66b00f/>

Mein persönliches Achtsam Essen Highlight

Ich selbst habe im Sommer 2019 begonnen, mich mit den Themen achtsam und intuitiv Essen und Achtsamkeitstraining zu beschäftigen. Erst war ich noch sehr verkopft, aber nach und nach habe ich gelernt, meinem Körper zu vertrauen, meine Körpersignale wahrzunehmen und zu beachten.

Nun habe ich sehr lange überlegt, welches mein wirklich beeindruckendstes Achtsam Essen Highlight war und bin zu dem Schluss gekommen – es hat sich so unfassbar viel verändert, das kann ich nicht auf einen Moment runterbrechen.

Deshalb will ich euch von zwei besonders beeindruckenden Erlebnissen erzählen, die mich sehr geprägt haben und wo ich so langsam gemerkt habe, dass sich in mir etwas verändert:

- Abwechslung im Mund:

Vorausschicken muss ich, dass ich über sehr viele Jahre auf einer Art Dauerdiet gelebt habe, in der ich dann aber immer wieder Essanfälle hatte. Ich war zwar nie eine klassische Binge Eaterin, aber ich hatte oft das „Problem“, dass ich mir vorgenommen habe nichts mehr zu essen bzw. vor allem nichts zu naschen und es dann doch getan habe – und wenn ich einmal begonnen hatte, dann konnte ich auch nicht wieder aufhören – erst wenn ich wirklich bumm voll war...

Irgendwann bin ich – auch durch Achtsamkeitstraining und vor allem durch viel Reflexion – drauf gekommen, dass ich an den Abenden immer irgendwas Spannendes im Mund brauche. Also normale Schokolade hätte mich nicht befriedigt – es musste Peanut Caramel Schokolade oder Schokolade mit Nüssen oder so was in der Art sein. Also nicht nur eine Konsistenz, nicht nur ein Geschmack, sondern verschiedenes. Und der Zusammenhang war dann folgender: an Tagen, an denen nichts Nennenswertes passiert ist, an denen ich „nur“ mit meiner Tochter zu Hause war, an denen ich sonst nichts erledigt oder geschafft habe, an solchen Tagen war dieser spezielle Essdrang besonders intensiv. Ich habe also nach irgendeiner Form der Spannung, der Abwechslung gesucht.

Mittlerweile habe ich so einen Essdrang kaum mehr. Mittlerweile habe ich gelernt, wahrzunehmen wie ich mich fühle – auch wenn ich frustriert, genervt oder gelangweilt bin. Ich habe noch keine zuverlässige Strategie entwickelt, um dann damit umzugehen – aber meist hilft es schon, zu benennen was gerade wirklich ist.





- Nun zu meinem zweiten sehr einprägsamen Erlebnis, ich nenne es „eineinhalb ist perfekt“. Ich war gerade mit meinem Sohn schwanger und im Rahmen der Vorsorge wird ein Zuckertest gemacht (in der Fachsprache: oraler Glukose Toleranztest). Man muss nüchtern zum Arzt, bekommt Blut abgenommen, muss eine Zuckerlösung trinken und bekommt dann in bestimmten Intervallen wieder Blut abgenommen. Noch während ich in der Ordination saß, habe ich meinen Mann gebeten, mir Leberkäsemmeln mitzubringen, wenn er mich abholt. Hat er auch getan. Und dazu muss ich vielleicht noch kurz erwähnen, dass eine Leberkäsemmel für mich, in meiner kognitiven Bewertung, immer das ultimative Böse war. Eine hat mir nie ausgereicht. Wenn ich mir sowas also ganz selten mal gegönnt habe, dann immer zwei. Und danach war mir eigentlich immer schlecht. Als sich die folgende Geschichte abgespielt hat, habe ich schon rund ein Jahr an einem neuen, achtsamen und intuitiven Essverhalten geübt. Es war also ok für mich, mir diese Leberkäsemmeln zu erlauben. Was ich an diesem Tag aber wirklich das erste Mal so richtig wahrgenommen habe, war ein „genug“ das aus meinem Körper gekommen ist. Ich habe mir nach der erste Leberkäsemmel erlaubt, weiter zu essen. Ich habe mit der zweite begonnen, aber nach ungefähr der Hälfte war es dann genug. Es war genau die richtige Menge. Ich war satt, zufrieden, nicht voll, nicht überfressen und mir war nicht schlecht. Den Rest habe ich mir dann aufgehoben. Der Satz „ich darf das später aufessen“ kann eine unglaubliche Befreiung sein. Eine Sicherheit, dass nichts, was du besonders gerne magst, verloren geht. Du darfst es deinem Körper geben, wenn die Zeit dafür ist – wenn du es auch brauchen kannst. Du musst es dir nicht noch schnell rein stopfen damit es weg ist.

Was ich dir nun abschließend mit auf den Weg geben möchte:

Achtsamkeitstraining ist weder kompliziert noch esoterisch. Es ist sozusagen „Wahrnehmung pur“.

Je öfter du das übst, desto eher nimmst du deine Gedanken und Interpretationen wahr. Desto eher kannst du einen Schritt zurück gehen und wahrnehmen was jetzt gerade ist. Das kannst du beim Essen, beim Trinken oder einfach, wenn du in die Natur schaut.

Da sein und wahrnehmen – das ist Achtsamkeit

Falls du dich näher mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen möchtest, kann ich dir folgende Bücher empfehlen:

Jon Kabat-Zinn: Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln. 2016. Arbor Verlag.

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. 2019. Knauer Verlag.

