

Erscheinungsdatum: 31.12.2009 – Zeitung: RP – Ausgabe: E-GES – Ressort: GESUND  
Gefunden in: Textarchiv Zentral

Von silke schnettler

## Achtsam essen – auch im Büro

**Spezialisten für Ernährungspsychologie kümmern sich um die Essgewohnheiten von Menschen. Vielen Übergewichtigen kann geholfen werden, von ihren Pfunden herunterzukommen. Tipp der Experten: Schon auf den ersten Bissen kommt es an.**

Von silke schnettler

Düsseldorf Schon als Kind war Essen für Verena S. ein Gräuel. „Iss doch noch was!“, bekam das schmale Mädchen ständig zu hören. „Das hat mir das Essen verleidet.“ Selbst als Erwachsene wog sie bei 1,75 Meter Größe nie mehr als 55 Kilo. Das hat sich geändert, seit die 41-jährige Architektin achtsam isst. Sie hat in letzter Zeit ganz nebenbei fünf Kilo zugenommen und fühlt sich fitter. Was noch wichtiger ist: „Essen ist für mich zu einem Genuss geworden.“

Achtsamkeit – hinter diesem Begriff verbirgt sich eine von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelte Methode: Die Teilnehmer lernen, alles wahrzunehmen, was gerade in ihnen selbst und um sie herum passiert – ohne es zu beurteilen. Dabei helfen unter anderem buddhistische Meditationen, die ohne ideologischen Ballast auf die Bedürfnisse westlicher Menschen übertragen wurden. Weil die Methode leicht zu lernen und ihre Effizienz wiederholt wissenschaftlich nachgewiesen worden ist, boomt auch bei uns derzeit Achtsamkeit als Mittel zur Therapie von Stress, psychosomatischen Störungen, Depressionen.

Kurse in achtsamem Essen hat in Deutschland bislang nur die Ärztin Friederike Boissevain angeboten. Anfang 2010 startet der erste Kurs im Gesundheitszentrum Erft in Grevenbroich. Das Prinzip: Wer einen Teller Nudeln isst und dabei Zeitung liest, bekommt kaum etwas davon mit. Er war eben nicht mit seiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart, beim Essen. Oft hat man dann zwar den Bauch voll bis übertoll, aber trotzdem das Gefühl, nicht richtig satt zu sein.

„Achtsam essen heißt aber nicht, jeden Bissen 50 Mal zu kauen“, erklärt Boissevain. Es geht nur darum, sich bei dem zu beobachten, was man gerade tut – das kann auch heißen, dass man hektisch ein Brötchen verschlingt oder im Büro essen muss. Die Fachärztin für Innere Medizin an der Uni Kiel ist sicher: „Allein durch das Wahrnehmen der Hektik verändert sich schon etwas.“ Boissevain hat vier Jahre als Zen-Schülerin in den USA gelebt und an dem Buch „Achtsam essen“ (Arbor Verlag 2009, 216 S., 18,80 Euro) ihrer Lehrerin Jan Chozen Bays mitgearbeitet.

Verena S. hat an einem Kurs bei Boissevain teilgenommen. Sie erinnert sich an ein Schlüsselerlebnis: „Wir haben achtsam ein kleines Stück Schokolade gegessen. Ich habe es angeguckt, daran gerochen, es lange im Mund gehabt und noch nie so intensiv ein Stück Schokolade geschmeckt.“ Noch nach einer halben Stunde hatte sie den Kakaogeschmack im Mund. „Ich fühlte mich satter als sonst nach einer halben Tafel Schokolade.“ Der Untertitel des Buches „Achtsam essen“ heißt denn auch: „Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers.“

In Deutschland haben laut dem aktuellen Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 68 Prozent der erwachsenen Männer und jede zweite Frau Übergewicht. „Aber auch die ganz Normalen mampfen irgendwie vor sich hin, gerade Frauen oft mit schlechtem Gewissen, weit entfernt von Genuss“, sagt Boissevain. Jeder von uns habe unzählige Sätze im Kopf, was Experten über gesunde Ernährung sagen oder Diäten vorschreiben. „Achtsames Essen ist ein Paradigmenwechsel. Es heißt, dass man auf seine innere Stimme hört, sein eigener Experte wird.“ ?Zentrale Fragen sind: Woran merke ich eigentlich, dass ich hungrig bin? Wer in mir ist gerade hungrig? Jan Chozen Bays nennt in ihrem Buch viele praktische Übungen, um das zu erforschen. Man könnte zum Beispiel das Essen einen Moment hinauszögern und beobachten, welche körperlichen Empfindungen, Gefühle und Gedanken man eigentlich „Hunger“ nennt. Oder auf leeren Magen einen Schluck Wasser trinken und spüren, wie sich das Gefühl im Magen verändert.

Was die Autorin betont: Gar nicht so selten ist es nicht der Körper, sondern das Herz, das Hunger hat. Das kann Silvia Fiscalini bestätigen, die in der Schweiz Pionierarbeit auf dem Gebiet des achtsamen Essens leistet. Sie macht mit ihren Kursteilnehmern oft eine kleine Meditation vor dem Essen und fordert sie auf zu spüren, worauf sie gerade Hunger haben. „Manche sagen dann, sie hätten Hunger nach Ruhe oder Zärtlichkeit. Das wahrzunehmen kann ihnen helfen, sich nicht als Ersatz mit Essen voll zu stopfen.“

Fiscalini arbeitet am Inselspital Bern mit stark übergewichtigen Menschen – allerdings erst im zweiten Jahr des dreijährigen Programms, wenn die Patienten schon stabiler sind. Anfangs sei es für viele zu stressig, sich selbst bei ihrer Sucht bewusst zuzusehen. „Ess-Gestörte spüren ihren Körper nicht“, hat Fiscalini immer wieder festgestellt. Dadurch flöhen sie vor sich selbst und seelischen Schmerzen. Eine achtsame, annehmende Haltung führt sie langsam zurück zur Selbstwahrnehmung – zu merken, wann der Bauch voll ist.

Eine ihrer Patienten hat kürzlich dieses Prinzip auf den Punkt gebracht: „Wenn ich einen Ess-Anfall habe, kann ich nicht achtsam essen. Ich kann nicht gleichzeitig achtsam und süchtig sein.“ Wer achtsames Essen üben will, dem hilft es, seinen persönlichen Anker zu finden. Eine einfache Möglichkeit: Den ersten Bissen jeder Mahlzeit achtsam essen. Verena S. hat sich angewöhnt, immer erst den nächsten Bissen auf die Gabel zu nehmen, wenn ihr Mund leer ist. Und ihr tut gut, wenn sie sich mit anderen austauschen kann.

Daher hat sie kürzlich wieder einen Kurs bei Boissevain besucht, bei dem viel geschwiegen, meditiert und achtsam gegessen wurde. Die Suppe, die es am letzten Abend gab, fand sie so außergewöhnlich lecker, dass sie nach dem Rezept gefragt hat. Als sie es hörte, musste sie lachen: „Es war die Restesuppe aus den vorherigen Mahlzeiten. Es war wohl die Stille, die sie so köstlich machte.“

**Erscheinungsdatum:** 31.12.2009 | **PartPageData id:** 13533016 | **Signatur:** wg | **Dokumentnummer:** drp0000001823972 | **DCID:** 10446315635  
| **Eingangsdatum:** 20091231 | **Eingangszeit:** 032120 | **Ausgabe:** E-GES | **Ressort:** GESUND |