

THEA RYTZ
SILVIA WIESMANN
Herausgeberinnen

ESSSTÖRUNGEN UND ADIPOSITAS: AKZEPTANZ VERKÖRPERN

FORMEN KÖRPERORIENTIERTER GRUPPENTHERAPIEN

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

ESTHER FISCHER-HOMBERGER 5–7

AKZEPTANZ VERKÖRPERN

Einleitung

THEA RYTZ UND SILVIA WIESMANN-FISCALINI 9–43

«ICH KONNTE MAL WIEDER LACHEN»

Körper- und Bewegungstherapie bei Menschen mit
Essstörungen

ANNETTE ESCHER 45–63

HEILSAMES BERÜHREN UND BERÜHRTWERDEN

ASTRID GEISSELHARDT-BALMER 65–79

WACHSEN UND GEDEIHEN IM MITEINANDER

Konzentrierte Bewegungstherapie in einer Gruppe für
Mädchen mit Essstörungen

BIRGIT SCHOLZ-HEUCKMANN 81–95

DA BIN ICH. ICH HABE EIN GEWICHT.

Adipöse und nicht-adipöse Menschen gemeinsam in
Bewegung

DANIELA BENZ 97–117

EINEN TIEFEREN ZUGANG ZU SICH SELBST FINDEN

Körperwahrnehmungs- und Bewegungstherapie für
Menschen mit Adipositas

KATHARINA PICARD 119–147

BEWEGUNG BERÜHRT

Patientinnenbilder zeigen, was die Arbeit mit Grenzen und
Eigenraum bewirken kann.

LILLO RAMSER-FUNK 149–163

VERSÖHNUNG MIT PRALINÉ UND CO.

Körperzentriertes, lösungsorientiertes Esstraining bei
Adipositas und Essverhaltensstörungen

MARGRETH BRÜHL HURTER 165–181

ANKOMMEN DÜRFEN

Verschiedene Zugangswege ins unmittelbare Erleben
des eigenen Körpers

MONIKA-ROSANNA CORRODI 183–211

«WAS HAT DAS DENN MIT ABNEHMEN ZU TUN?»

Körperwahrnehmung und Achtsam Essen: ein
ambulantes Gruppenangebot in einem interdisziplinären
Adipositasprogramm

SILVIA WIESMANN-FISCALINI, M.A.

213–237

**«ICH KANN ES JA MAL PROBIEREN» – SPIELRAUM IM UMGANG
MIT AMBIVALENZ**

Achtsame Körperwahrnehmung: ambulante Gruppentherapie
für Frauen mit einer Essstörung

THEA RYTZ, M.A.

239–265

METHODENBESCHRIEB

267–275

GLOSSAR

276

BILDNACHWEIS

277



VERSÖHNUNG MIT PRALINÉ UND CO.

KÖRPERZENTRIERTES, LÖSUNGSORIENTIERTES ESSTRAINING BEI ADIPOSITAS UND ESSVERHALTENSTÖRUNGEN

Essen ist ein alltägliches, wiederkehrendes Ereignis. Es gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Auf das steigende Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung reagiert der Markt mit einem vielfältigen Angebot; eine Flut an Information und widersprüchliche Einschätzungen von Expertinnen und Experten verunsichern die Konsumenten. Immer wieder stellen wir uns die Frage: Was soll ich essen? Doch der Mensch verfügt über Ressourcen, die eigene interne Regulation zu aktivieren, indem er dem Essen mehr Aufmerksamkeit schenkt; diese Schulung der Achtsamkeit geht mit sinnlicher Wahrnehmung und Wertschätzung einher. Der folgende Beitrag informiert über Hintergründe und Möglichkeiten einer körperzentrierten Ernährungsberatung.

Die immer gefüllten Supermärkte der Industrienationen haben hier zwar das alte Menschheitsproblem der Nahrungsbeschaffung gelöst, aber eine Fülle neuer Probleme geschaffen, die nicht minder gravierend sind. Jahrtausendlang war der Organismus darauf eingestellt, nutritive Mangelzustände zu kompensieren. Heute besteht offenkundig ein Defizit an Verhaltensstrategien im Umgang mit dem Überfluss. Das System «Essen» befindet sich in einem enormen grundlegenden Wandel. Eine neue Esskultur bildet sich heraus, die durch neue Arbeitsmodelle, Zeitknappheit, Effizienzdruck und die Lust, Neues zu entdecken, geprägt ist (Kirig & Rützler, 2007).

Was soll ich essen? Diese Frage ist in aller Munde. Google allein bietet mehr als 200 000 Antworten an. Je breiter das Bücherregal mit den Ernährungsratgebern, je größer die Zahl der medizinischen Studien, desto widersprüchlicher werden die Informationen. Die Ernährungslandschaft ist so vielfältig und komplex, dass selbst ein verantwortungsvoller Konsument kaum nachhaltige Orientierung findet, wie 70% der Verbraucher beklagen (Pudel, 2009). Der Tatsache, mit wissenschaftlichen Widersprüchen konfrontiert zu werden, können sich auch Ernährungsfachkräfte nicht entziehen.

Ernährung und Gesundheit sind zu einem gesellschaftlichen Megatrend geworden. Seit Jahren ist ein kollektives Diätbewusstsein zu beobachten; der Druck, sich korrekt zu verhalten, steigt. Stoffwechselformalisierte Schlankheitsprogramme, von vermeintlichen Experten kreiert, werden als ultimative Lösung angesehen. Diäten flüstern ins Ohr: Mit der perfekten Figur bist du attraktiv und erfolgreich im Leben. Neue Ernährungsformeln sollen mühelos und dauerhaft zum Traumgewicht verhelfen. Diäten können jedoch keine langfristige Erfolgsgarantie geben. Die Gewichtszunahme nach einer Diät, der so genannte Jo-Jo-Effekt, ist allgemein bekannt, ohne dass die Gründe dafür bisher wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen werden konnten.

DIÄTEN SIND ENTWERTEND UND SELBSTVERLETZEND

Diäten vermitteln die Botschaft: Dein Körper ist nicht okay, du darfst ihm nicht trauen. Damit zerstören sie die Wahrnehmung für den eigenen Körper, sie schädigen die Regulation von Hunger und Sättigung. Diäten sind verletzend und entmündigend. «Wir waren völlige Versager», schreibt E. Kishon in der Satire «Essen ist meine Lieblingsspeise», nachdem er und seine Frau erfolglos die Reihe der überwachten Gewichtsabnehmer verlassen hatten (Kishon, 1994).

Dem Prinzip von Ursache und Wirkung gemäß wird Übergewicht oft nur als Bilanz und damit als Willens- und Disziplinproblem angesehen. Doch das erklärt nicht alle damit verbundenen Phänomene. In vielen Fällen lässt sich ein Kontroll-Paradox beobachten: Je stärker versucht wird, ein bestimmtes Verhalten zu unterdrücken, umso häufiger tritt es auf.

Keine Kur rät, dann zu essen, wenn man Hunger hat, und dann aufzuhören, wenn man satt ist. Diäten lassen die interne Regulation außer Acht. Doch wenn wir essen, obwohl wir keinen Hunger haben, werden wir dick – mit oder ohne Diät.

ESSKOMPETENZ ERWERBEN

Ein 60 Jahre alter Mensch mit einem Gewicht von etwa 70 kg nimmt im Lauf seines Lebens etwa 60 Millionen Kalorien zu sich. Bei einer Fehlregulation von täglich plus 2% käme es rein rechnerisch zu einer Verdreifachung des Körpergewichts, bei einer Fehlregulation von minus 1% wäre der Hungertod die Folge. Dieses Rechenbeispiel zeigt, dass physiologische Regulationsmechanismen das Körpergewicht zumindest im Rahmen einer gewissen Schwankungsbreite über längere Zeit konstant halten (Langhans, 2009). Jeder Körper hat sein spezifisches Energiebedürfnis; der eine braucht mehr, der andere weniger Kalorien. In manchen Situationen brauchen wir mehr Kohlenhydrate, in anderen mehr Eiweiß. Der Körper ist von sich aus in der Lage, die richtige Auswahl zu treffen, doch in der Hektik des Alltags werden sowohl Hunger und Sättigung als auch Genuss und Freude beim Essen kaum noch bewusst erlebt. Achtsame Sinneswahrnehmung trägt dazu bei, den internen Regulator wiederzubeleben. Es ist eine Möglichkeit, die Weisheit des eigenen Körpers zu entdecken, und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

GESTÖRTES ESSVERHALTEN

An die Ernährungsberatung wenden sich meist übergewichtige Menschen mit einem gestörten Essverhalten und einer missglückten Diätlaufbahn. Sie wissen in der Regel, was und wie viel sie essen sollten, aber aus Frust, Langeweile oder vermeintlicher Disziplinlosigkeit essen sie mehr, als ihnen gut tut. Sie sind geplagt von einem schlechten Gewissen und Schuldgefühlen.

Wir sprechen von einer Essverhaltensstörung, wenn jemand

- beim Essen und Trinken häufig an die Figur denkt,
- sich Essgenüsse untersagt, weil für ihn/sie Essen per se dick macht,
- ein schlechtes Gewissen nach dem Essen hat,
- aufhört zu essen, obwohl er/sie noch nicht satt ist,
- nicht aufhört zu essen, obwohl er/sie satt ist,
- zwischen echtem Hunger und bloßer Lust kaum unterscheiden kann,
- sich Essen gegenüber unbeherrscht und willenlos erlebt,
- überkontrolliert und rigide auswählt,
- eine gescheiterte Diätkarriere hinter sich hat.

VERSÖHNUNG MIT PRALINÉ UND CO.

«Versöhnung mit Praliné und Co.» heißt das lösungsorientierte, körperzentrierte Esstraining der ambulanten Ernährungsberatung am Kantonsspital Liesal: Es besteht aus insgesamt neun Lektionen à 90 Minuten und richtet sich an Menschen mit Essverhaltensstörungen und Übergewicht ab einem BMI von 26. Schwerpunkt des Kurses ist die Förderung von Selbstfürsorge und Selbstempathie. In der Kursausschreibung sowie zu Kursbeginn wird betont, dass es sich nicht um ein Diätprogramm handelt. Die Teilnehmenden sollen lernen, ihr Essverhalten bewusst wahrzunehmen, achtsam zu essen und neue Wege auszuprobieren. Anstatt in einem ständigen inneren Kampf um erlaubte oder falsche Nahrungsmittel zu verharren, darf die Freude am Essen und am Körper im Mittelpunkt stehen. Die Anmeldung erfolgt über die Empfehlung der klassischen Ernährungsberatung am Spital oder auf Überweisung vom Hausarzt. Die Gruppen bestehen aus vier bis sieben Teilnehmenden und werden zu 80% von Frauen besucht; im Text wird deshalb vorwiegend die weibliche Formulierung benutzt, die in den meisten Fällen auch Männer einschließt. In der Regel sind die Teilnehmerinnen über 40 Jahre alt; ca. 50% der Teilnehmerinnen bringen psychotherapeutische Erfahrungen mit. Liegt eine medizinische Indikation vor, werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

LÖSUNGSORIENTIERT

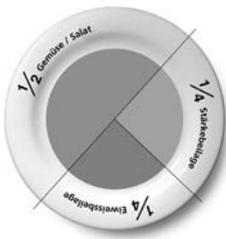
Auftragsklärung und Zielformulierung stehen am Anfang. Das Therapieziel Gewichtsabnahme ist zwar sehr leicht messbar und medizinisch sinnvoll, psychologisch hingegen problematisch: Es richtet die Aufmerksamkeit der Patientinnen auf die Folgen ihres Verhaltens anstatt auf das Verhalten selbst. Die Teilnehmerinnen werden darin unterstützt, persönliche (Verhaltens-)Ziele zu definieren. Mit Hilfe der Skalierungsmethode tragen sie auf einer Skala von 1 bis 10 ihren aktuellen individuellen Standort ein; 1 steht dabei für das ungünstigste und 10 für das bestmögliche Essverhalten. Der momentane Stand wird als eine Art Kla-

gemauer definiert; die Kursbesucherinnen können hier Leid und Sorgen rund um ihr Gewicht schriftlich deponieren, um freier für einen positiven Fokus zu sein.

Im zweiten Schritt gehen die Teilnehmerinnen den Fragen nach: Was wäre für mich persönlich ein gutes Ergebnis? Wie müsste sich mein Essverhalten verändern, damit ich sagen kann: Der Kurs hat sich gelohnt? Wo befände ich mich dann auf der Skala? Welche Auswirkung hätte das auf mein Leben? Der Fokus geht hier also weg vom Problem hin zur Lösung und lädt die Klientinnen ein, Verantwortung für ihren Erfolg zu übernehmen. Diese Standortbestimmung wird in der Mitte und am Ende des Kurses wiederholt.

POSITIV ESSEN ALS GRUNDLAGE FÜR WOHLTUENDES ERNÄHRUNGSVERHALTEN

Die Empfehlungen der Ernährungspyramide sind den Kursbesucherinnen weitgehend bekannt. Es ist jedoch immer wieder erstaunlich, welche rigiden Gebote und Verbote in den Köpfen festsitzen; eine Lehrerin war zum Beispiel sehr enttäuscht, dass sie es nicht schaffte, in der Mittagspause nur Karottensalat zu essen. Zur einfachen Orientierung im Essalltag gibt es eine goldene Regel: mindestens 3 x 3, also drei Mahlzeiten mit drei Komponenten täglich.



Der ausgewogene Teller
(Profiline® Version 1.0/05
© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)

Der optimal geschöpfte Teller besteht zur Hälfte aus Gemüse/Salat, zu einem Viertel aus einer Stärkebeilage (Reis, Teigwaren, Kartoffeln etc.) und einer Eiweißbeilage (Fleisch, Fisch, Ei, Geflügel, Milchprodukte etc.). Wie bei einem Mosaik können die Nahrungsmittel innerhalb der einzelnen Gruppen ausgetauscht und bei jeder Mahlzeit neu zusammengestellt werden. Eine Saisontabelle für Früchte und Gemüse bietet hier hilfreiche Anregungen. Als Anhaltspunkt für die Menge dient das Handmaß: zwei Hände voll Gemüse/Salat, die der

Größe einer Faust entsprechende Menge an Früchten und Getreideprodukten und der Größe von zwei Fingern entsprechende Menge an Käse und Wurstwaren. Diese Vorgaben, die mehr im Sinne von Halt und Struktur zu verstehen sind, sollen die Teilnehmenden im eigenen Tempo in ihren Alltag einbauen; ergänzt wird das Tellermodell mit Anregungen für ein positives, flexibles Essverhalten nach dem Ernährungspsychologen Prof. V. Pudel:

- Ich tue mir täglich etwas Gutes und pflege meinen Körper.
- Warme Mahlzeiten fördern ein wohltuendes Sättigungsgefühl.
- Ich esse regelmäßig drei Mahlzeiten und nehme mir dazu ausreichend Zeit.
- Ich achte auf frische Produkte.
- Ich bevorzuge wertvolle pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl.
- Etwas Süßes zu essen ist ein besonderes Genussmoment.
- Ich pflege eine flexible Kontrolle und unterwerfe mich keinen absoluten oder strengen Vorsätzen.

- Ich verbiete mir kein Lebensmittel grundsätzlich. Ich esse nichts, was mir nicht gut schmeckt.
- Ich esse immer am Esstisch.
- Wenn ich esse, konzentriere ich mich auf das Essen. Fernsehen, Zeitung lesen etc. bewahre ich mir für später auf.
- Ich bin fair und freundlich zu mir.
- Ich mache es, so gut es geht.

An diese Anregungen wird im Verlauf des Kurses regelmäßig erinnert.

ACHTSAME WAHRNEHMUNG

Die Achtsamkeitsübungen, die ich im Kurs anleite, sind inspiriert durch die Arbeit mit S. Wiesmann-Fiscalini und T. Rytz oder beruhen auf dem Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR) nach J. Kabat-Zinn. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung der achtsamen Wahrnehmung auf das psychische und physische Wohlbefinden. Im Zustand der Achtsamkeit entwickeln wir ein besseres Verständnis für uns selbst, und es fällt uns leichter, uns zu akzeptieren, wie wir sind. Die Kursteilnehmerinnen berichteten u.a. von weniger Stressempfinden, mehr Gelassenheit und einem bewussteren, entspannteren Essverhalten.

Im Kurs kommen achtsame Essübungen, Wahrnehmungsübungen vor, während und nach dem Essen, Atemübungen und der Body-Scan zur Anwendung. Die Grundpfeiler der Achtsamkeit – Geduld, Vertrauen, Anfängergeist, Akzeptanz, nicht werten, nicht streben, Loslassen, Mut, Mitgefühl für sich selbst und andere – sind darin eingebunden. Eine freundliche innere Haltung stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper. Für das eigenständige Üben zu Hause erhalten die Teilnehmerinnen die Anleitungen sowohl schriftlich als auch als Audio-CD; sie werden gebeten, Erfahrungen und Beobachtungen schriftlich festzuhalten, um sich später in der Gruppe austauschen zu können. Diese Hausaufgaben werden unregelmäßig gemacht, doch die meisten geben sich Mühe, dem Auftrag so gut es geht nachzukommen.

ACHTSAM ESSEN

Achtsames Essen ist ein Richtungswechsel. Es geht nicht um Leistung oder das Erreichen eines bestimmten Ziels. Achtsames Essen ermöglicht, Vertrauen in die persönliche innere Stimme aufzubauen und zur eigenen Expertin zu werden.

Beim achtsamen Essen wird eine verloren gegangene Beziehung zwischen Nahrung und Körper wiederhergestellt. Die Qualität der Nahrung, ihre Zusammensetzung und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden können wahrgenommen werden. Vorgänge in Körper und Psyche bewusst zu beobachten führt zu mehr Wohlbefinden und Freude, nicht nur beim Essen.

Achtsames Essen heißt:

- sich Zeit zu nehmen und nicht ablenken zu lassen,
- so gut es geht auf Abbeißen, Kauen, Geschmackserleben, Schlucken und das Gefühl im Bauch zu achten,
- dass es kein Richtig oder Falsch gibt; es geht nur darum, sich auf den Moment zu konzentrieren,
- sich aufmerksam und wertfrei sich selbst zuzuwenden und mit einer freundlichen Disziplin zu üben.

Achtsam essen heißt nicht, jeden Bissen 50-mal zu kauen. Es bedeutet, wertfrei zu beobachten, was man gerade tut: Das kann auch heißen, hektisch einen Schokoladenriegel zu verschlingen oder erst einmal zu registrieren, wie häufig man sich achtlos etwas in den Mund schiebt. Achtsam zu sein verlangt oft Mut und ist nicht immer angenehm (Rytz, Wiesmann-Fiscalini, 2010). Manchmal werden Gefühle bewusst, die bis dahin verdrängt oder beiseitegeschoben wurden.

ACHTSAMES ESSEN STEUERT APPETIT UND SÄTTIGUNG

Wissenschaftler der Abteilung für Experimentelle Psychologie an der Universität Bristol, Großbritannien, konnten nachweisen, dass ablenkende Reize beim Essen das Sättigungsempfinden über mehrere Stunden reduzieren. Das menschliche Gehirn ist nicht in der Lage, Multitasking zu betreiben; es verarbeitet Informationen seriell, nicht parallel. Das spielt auch bei der Verarbeitung von Essinformationen eine Rolle.

Die Forscher luden die Probanden zum Lunch ein; die Hälfte der Versuchsteilnehmer bekamen die Aufgabe, beim Essen das Computerspiel *Solitaire* zu lösen. Danach wurde bei allen das Sättigungsgefühl abgefragt und erfasst, wie gut sich die Einzelnen an die Bestandteile des Essens erinnern konnten und wie viele Kekse sie bei einem Imbiss am Nachmittag verzehrten. Die Teilnehmer, die während des Essens gespielt hatten, fühlten sich deutlich weniger satt, konnten sich weniger gut an die Zutaten erinnern und aßen am Nachmittag mehr Kekse als die Teilnehmer, die sich vollumfänglich auf das Essen konzentrieren konnten. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Ablenkung bei der Codierung im Gehirn die Gedächtnisbildung stört. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit gehören zu den Faktoren, die Appetit und Sättigung maßgeblich beeinflussen, so die Autoren der Studie (Oldham-Cooper et al., 2011).

Auch die Verweildauer der Speisen im Mund kann sich auf das Sättigungsempfinden auswirken. Spezielle Rezeptoren auf der Zunge fungieren als Kaloriensensoren und erkennen tierisches Eiweiß, Zucker und nichtsüße Kohlenhydrate (Meyerhof, 2009). Es macht einen Unterschied, ob wir Schokolade auf der Zunge zergehen lassen oder in uns hineinstopfen. Vor diesem Hintergrund kann die Schulung der Achtsamkeit beim Essen neue Perspektiven eröffnen. Vielleicht

waren uns die alten arabischen Ärzte einen Schritt voraus, als sie vor Jahrhunderten sagten: *Wer nicht gut kaut, hat sein Leben nicht lieb.*

GENUSS UND FREUDE BEIM ESSEN IST LEBENSQUALITÄT

Unsere Sinne helfen uns seit Anbeginn unseres Lebens, uns in der Welt zu orientieren und unser Selbst bewusst wahrzunehmen. Sinnliche Erfahrungen geben dem Leben Sinn; es wird im wahrsten Sinne *sinnvoll*. Sinnliche Wahrnehmung schafft eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Die Sinne sagen uns, was uns schmeckt und was nicht, was uns gut tut und was nicht, wann wir satt oder hungrig sind.

Alle Sinnesreize vom Hören, Sehen, Riechen und Fühlen einer Speise wandern über die Nervenbahnen zum Gehirn. Werden die Impulse dort als angenehm eingestuft, wird der Auftrag zum Speichelfluss erteilt, und das Wasser läuft uns im Mund zusammen. Erst wenn genügend Speichel vorhanden ist, können sich Geschmacksstoffe entfalten und wahrgenommen werden.

Wahrnehmung geschieht, wenn wir uns auf Kontakt und Berührung einlassen. Bewegung, Kontraste und Unterschiede verstärken die Empfindungen. Wenn die Zunge stillhält oder die Atmung stoppt, entsteht keine Geschmacksempfindung. Wenn wir beim Essen in einer steifen Haltung verharren, spüren wir weniger, ob wir satt sind; das Sättigungsgefühl stellt sich dann erst beim Aufstehen ein.

Die wenigsten Klientinnen der Ernährungsberatung erlauben sich, richtig hinzuschmecken und achtsam zu essen. Sie setzen Genießen mit Sünde und Laster gleich. Doch wirklicher Genuss ist nicht schädlich. Genuss und Freude zu empfinden führt zu einem deutlichen Anstieg des Immunglobulin-A-Spiegels. Immunsystem und Widerstandskraft werden gestärkt. Wird Essen nur noch als Magenfüller und Vitaminspender gesehen, fehlt das sinnliche Erleben, und wir werden krank. Wenn wir uns erlauben wieder hinzuspüren, was uns gut tut, werden die Spaghetti, der Schluck Rioja oder der dampfende Espresso zur Labsal für Geist und Psyche. Wenn wir zum Genuss «Ja» sagen, fällt auch das «Nein» leichter. Wir nehmen deutlicher wahr, wann unser Bauch voll und unsere Geschmacksknospen gesättigt sind. Wir erfahren, dass sich Genuss in Qualität und nicht in Quantität versteckt. Essen wird zum Fest für die Sinne. Genussvolles Essen gehört zu den alltäglichen Freuden, die wesentlich zur Lebensqualität beitragen. Allerdings muss jede/r wissen, was ihr oder ihm persönlich gut tut; dazu sind Neugierde und Erfahrung erforderlich (Lutz, 1993).

Bei «Versöhnung mit Praliné und Co.» integrieren wir achtsame Essexperimente und Genussspiele in jede Stunde. Sehr beeindruckt sind die Teilnehmerinnen vom Pralinen- bzw. Schokoladen-Experiment. 80% von ihnen empfinden überrascht, dass ihre Lust auf Schokolade meist bereits mit einem Eckchen (4g) befriedigt ist. Noch mehr staunen sie, wenn sie den Verlauf der Geschmacksin-

tensität in Form einer Kurve aufzeichnen. Häufig herrscht die Annahme vor, die Kurve würde immer weiter ansteigen, das Geschmackserlebnis würde immer größer und toller werden, je mehr man isst. Doch das Gegenteil ist der Fall. In der Regel kommt es – ähnlich wie bei Düften – zu einem Rückgang der Wahrnehmung. Sich dessen bewusst zu sein macht es leichter, mit dem Essen aufzuhören.

Manche übergewichtigen Menschen bezeichnen das Essen großer Mengen als genussvoll. Das ist im eigentlichen Sinne nicht möglich; Genuss hat nichts mit Völlerei zu tun. Wahrer Genuss ist ohne zeitweiligen Verzicht nicht denkbar (Lutz, 1993). Echte Genussräuber sind ein schlechtes Gewissen und Zeitmangel.

WARTEN, BIS ES KLICK MACHT?

Viele haben es schon erlebt: Es macht Klick im Kopf, und das Abnehmen geht wie von selbst. Dieser Klick steht mit den stimmungsaufhellenden Hormonen, die beim Hungerstoffwechsel entstehen, insbesondere dem Serotonin, in Verbindung. Je öfters eine Gewichtsreduktion durchgeführt wird, desto seltener kommt der Klick. Unter dem Einfluss einer perfektionistischen Vision wird dann versucht, den Schalter im Kopf gewaltsam umzustellen. Appetit und Esslust werden als innere Feinde betrachtet, die eliminiert werden müssen. Doch der Kampf gegen den «inneren Schweinehund», von dem viele sprechen, kann nicht gewonnen werden, ohne sich selbst dabei zu zerstören.

Es gibt keine *perfekte* Ernährung und keinen *perfekten* Tag. Anstelle des Prinzips von «Entweder-oder» arbeiten wir im Kurs mit den Möglichkeiten von «Sowohl-als-auch». Es geht nicht darum, die ganze Mahlzeit mit Achtsamkeit zu essen, es dürfen auch nur drei Bissen sein. Spielerische Experimente werden von den Teilnehmerinnen meist sehr geschätzt. Manchmal bekommen sie die Hausaufgabe, drei Mahlzeiten bewusst hektisch zu sich zu nehmen oder die Würfel über die Essgeschwindigkeit entscheiden zu lassen: Wird vor der Mahlzeit eine Zwei oder eine Vier gewürfelt, soll langsam gegessen werden, bei einer Eins, Drei oder Fünf schnell, bei einer Sechs dürfen die Teilnehmerinnen das Tempo selbst wählen.

Im Esstagebuch zwischen A-, B- und C-Situationen zu unterscheiden, erweist sich ebenfalls als hilfreich, das «Alles-oder-nichts-Prinzip» aufzuweichen. A steht für Situationen, in denen ein wohlthuendes Essverhalten gelingt. In B-Situationen ist es zwar schwierig, doch es gelingt weitgehend. In C-Situationen ist es im Moment noch zu schwierig, sich selbstfürsorglich zu verhalten.

HUNGER UND SÄTTIGUNG ERLEBEN

Viele übergewichtige Menschen wissen nicht, was Hunger ist. Die Fähigkeit, Hunger und Durst zu empfinden, ist zwar angeboren, kann sich aber zurückbilden, wenn dieses Empfinden unbeachtet bleibt. In unserer Kultur stehen stets

Getränke bereit, und wir können den ganzen Tag «snacken». Tabellen sollen uns sagen, wann wir genug haben. Wer Hunger nicht kennt, kann auch Sattsein und die damit verbundene positive Befriedigung nicht erleben.

Hunger ist nicht einfach nur ein Knurren im Bauch, sondern mit verschiedenen Körperempfindungen verbunden. Ist die Nahrungszufuhr gestoppt, wird körpereigene Energie freigesetzt. Der Sympathikus tritt in Aktion, wir werden aktiv. Dieser Zustand ist geprägt von Präsenz, Wachheit, Klarheit und Anspannung. Hunger und Appetit melden sich. Wir sind angetrieben, auf Nahrungssuche zu gehen, um nicht zu verhungern. Nahrungsaufnahme bedeutet Energiezufuhr und macht vagoton: Der Parasympathikus übernimmt die Führung. Es kommt zu Entspannung, Beruhigung, Zufriedenheit und der Produktion von Wärme. Das Blut wandert vom Kopf in den Bauch, Sorgen und Gedanken treten in den Hintergrund.

Es ist der fließende Wechsel zwischen zwei Zuständen, der uns am Leben hält. Rhythmus ist das Grundmuster des Lebens. Das Beobachten des Atems eignet sich sehr gut, um den Fluss zwischen Polaritäten zu verstehen. Das eine lebt vom anderen – es ist ein ständiges Geben und Nehmen. Nehmen wir einen Pol weg, zerstören wir den Fluss des Lebens.

Hunger und Sättigung sind zwei Pole, die sich gegenseitig brauchen, um existieren zu können. Anspannung und Entspannung, Erregung und Beruhigung wechseln sich ab (Toman, 2009).

Regelmäßige Essenszeiten und Essenspausen helfen, diesen Rhythmus wieder ins Fließen zu bringen. Übungen und freundliches Erforschen tragen dazu bei, für die beschriebenen Empfindungen wach zu werden. Je mehr es gelingt, achtsam zu sein, desto klarer kann Hunger von anderen körperlichen Bedürfnissen wie Durst, Pause, Wärme, Schlafen oder emotionalen Anliegen unterschieden werden.

Im Kurs gehen wir dazu auf Entdeckungsreise. Bei einem Experiment wählen die Teilnehmerinnen gedanklich ein Nahrungsmittel aus und stellen sich vor, wie sich der Bereich von Magen und Bauch anfühlen würde, wenn sie es gegessen hätten. Mit Hilfe eines imaginären Sättigungsbarometers registrieren sie den Sättigungsgrad auf einer Skala von eins bis zehn. Danach wird die Menge der aufgenommenen Nahrung in der Vorstellung erst verdoppelt, dann verdreifacht. Die Teilnehmerinnen nehmen wahr, was sich verändert. Dieses Experiment wird mit einem zweiten Lebensmittel wiederholt. Zum Schluss konzentrieren sich die Teilnehmenden auf das Gefühl, mit dem sie sich am wohlsten gefühlt haben. Obwohl viele übergewichtige Menschen angeben, Hunger und Sättigung nicht mehr zu kennen, fällt diese Übung den meisten Teilnehmenden leicht, und sie können bei dieser imaginierten Nahrungsaufnahme und Sättigung deutliche Unterschiede benennen.

Beim darauf folgenden Kurstermin erkunden wir das reale Hungerempfinden im gegenwärtigen Augenblick – im Hier und Jetzt. Die Teilnehmerinnen versu-

chen, in den vier bis fünf Stunden vor dem Treffen nichts mehr zu essen. Neugierig erforschen wir die Empfindungen rund um Hunger und angenehme Sättigung. Wie fühlen sich Leere und Fülle im Körper an? Welche Körperteile fühlen sich leer oder gefüllt an: der Bauch, der Kopf, das Herz? Im Austausch wird oft eine Furcht vor dem Gefühl von Leere benannt. Eine Teilnehmerin meinte: «Nach meinen vielen Kuren hatte ich das Gefühl, ich komme zu kurz, und habe ständig auf Vorrat gegessen. Doch so bedrohlich ist das Gefühl nicht. Ich weiß jetzt, dass mir nichts passiert, wenn ich eine Esspause einlege, im Gegenteil, es ist befreiend.»

Der Verzicht auf lieb gewonnene Gewohnheiten ist nicht einfach, kann aber auch bereichernd sein. Geschieht er freiwillig, können sich neue Freiräume und Erkenntnisse entwickeln. Ein anderer Teilnehmer, ein Bankangestellter, beschrieb es so: «Überflüssiges wegzulassen ist kein Verlust, sondern ein Gewinn. Essen wird weniger wichtig.»

SÜSSE GEHEIMNISSE

Wir essen selten, nur um unseren Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Dem Psychologen Rothacker zufolge denkt der Mensch nur hie und da rational. Essen hat meistens eine dominant emotionale Qualität; nach Ansicht von Prof. Pudiel ist die vernunftsbetonte, rein technische Ernährungsberatung deshalb so wenig erfolgreich. Besonders deutlich wird das in Bezug auf die Lust nach Süßem. Das Wort süß stammt von sud ab und wurde für liebliche und angenehme Sinneswahrnehmungen benutzt. Erst seit der Jahrtausendwende wird es auch zur Beschreibung des Geschmacks verwendet. Süßes zu essen ist die Metapher für eine Sehnsucht nach der Süße des Lebens, nach Geborgenheit, Beachtung und Wertschätzung. Menschen mit einer Vorliebe für den süßen Geschmack werden als besonders angenehm und hilfsbereit beschrieben. Viele Menschen empfinden sich selbst nach dem Verzehr eines süßen Desserts als netter (Meier et al., 2012). Eine Teilnehmerin, die ihre Gelüste nach Süßem mit der beruhigenden Weite des Ozeans verglich, merkte dabei, dass sich die Lust nach Süßigkeiten häufig dann meldete, wenn sie unter Druck stand.

«Negative» Emotionen wie Trauer, Sehnsucht, Angst oder Wut offen zu zeigen, ist in unserer Gesellschaft nicht gut angesehen. Unangenehme Emotionen werden häufig verdrängt oder negiert. Sie wirken im Unterbewussten weiter und äußern sich schließlich über andere Kanäle, zum Beispiel in der Form von Esslust. Es ist zwar nicht Aufgabe der Ernährungsberatung, emotionale Defizite aufzuarbeiten, doch sie kann Menschen helfen, sich besser zu verstehen.

ERNÄHRUNGSENTSCHEIDUNGEN

Die meisten Ernährungsentscheidungen geschehen unbewusst und sind komplex; oft haben wir unser Verhalten nicht unter Kontrolle (Wansink, 2008). Gewohnheiten, Kultur, Erfahrungen, Erziehung, Bildung und sozialer Status beeinflussen uns ebenso wie psychische Faktoren. Wir werden von Farben und Formen manipuliert. Und nicht zuletzt verführt uns die Lebensmittelindustrie mit ausgeklügelten Tricks. Wer sich bewusst ist, wie wir funktionieren und beeinflusst werden, kann Essentscheidungen bewusster steuern.

Für eine strikte Esskontrolle, die ein hohes Maß an Selbstkontrolle erfordert, ist unser Gehirn nicht geschaffen. Bewusste Verhaltenssteuerung findet nur in der Großhirnrinde statt, eine millimeterdünne Schicht, die unser Gehirn wie eine Badekappe umschließt. Bei wichtigen und neuen Informationen kann sie sekundenschnell Hochleistungen vollbringen. Das Feuerwerk unserer bewussten Gedanken verbraucht mehr Energie (Zucker) als die Muskeln eines Leistungssportlers: Das allein kann schon Lust auf Süßes auslösen. Um Energie zu sparen, versucht unser Gehirn, so oft wie möglich ohne bewusste Steuerung zurechtzukommen, und schaltet bei Routinehandlungen, wie zum Beispiel Fahrradfahren oder Kaffeekochen, den inneren Autopiloten ein. 90% unserer Tätigkeiten im Alltag, inklusive unseres Essverhaltens, laufen unbewusst ab (Arte TV, 2011).

ESSEN AUFGRUND VON STRESS

Dauerstress oder Schlaflosigkeit führt zu Veränderungen im Hormonhaushalt, die vermehrten Appetit und gesteigerte Esslust auslösen können. Der Hirnforscher und Internist A. Peters und sein Team konnten nachweisen, dass psychosozialer Stress nicht nur zu einer Erhöhung von Stresshormonen, sondern auch zu Neuroglukopenie (Zuckermangel der Nerven) führt. Sie stellten ein messbares Energieproblem im Gehirn fest, das mit einem zerebralen Erschöpfungszustand einhergeht. Die übliche Energiemenge reicht bei Distress für unser Gehirn nicht aus, und wir essen mehr, um Konzentration und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Nach der Selfish-Brain-Theorie von A. Peters setzt das Gehirn auch gegen unseren Willen seine eigenen Energieansprüche durch. Zwischen der energetischen und der emotionalen Homöostase im Gehirn besteht eine enge Verbindung; das Gehirn versucht, emotionale Defizite durch vermehrte Energieaufnahme auszugleichen (Peters, 2011).

Wie wir mit Stress umgehen, kann sich auf unsere Gesamternährung und unsere Gesundheit auswirken. Patienten mit Burn-out berichten in der Ernährungsanamnese oft, dass sie vermehrt naschen und/oder größere Mengen als früher essen.

IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN NEUE MÖGLICHKEITEN ENTDECKEN

Zur Entspannung und als Ausgleich zum belastenden Alltag zu essen wird auch als Comfort-Eating bezeichnet; es ist vergleichbar damit, Pantoffeln anzuziehen, wenn die Schuhe drücken. Als Bewältigungsstrategie ist das möglich und legitim, jedoch wenig gewichtsfreundlich.

Im Kurs machen wir uns mit dem Autopiloten vertraut, der uns automatisch zum Kühlschrank führt oder in die Tüte Chips greifen lässt. Sich mit unangenehmen Verhaltensmustern auseinanderzusetzen, während man noch in ihnen steckt, erfordert großen Mut. Schwierige Emotionen können auftauchen und vor allem zu Beginn bedrückend und beengend sein. Eine respektvolle innere Haltung kann es leichter machen, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.



Modell der oszillierenden Aufmerksamkeit, Rytz, 2010, 55

Im Kontakt mit schwierigen Gefühlen kann es entlastend sein, nach dem Modell der oszillierenden Achtsamkeit (Rytz, 2010) in einer Art Schlaufe zwischen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen hin und her zu pendeln und – ohne die Gefühle zu leugnen – zur Wahrnehmung des Atems oder zum körperlichen Empfinden zurückzukehren. Dadurch entsteht Raum, und die Übenen bekommen die Möglichkeit, die Situation mitzugestalten. Sie stopfen seltener unbewusst etwas in sich hinein. Achtsamkeit zu üben stärkt das Vertrauen in das eigene Standvermögen und die Fähigkeit, mit dem zu sein, was gerade ist (Wiesmann-Fiscalini & Rytz, 2010). Neue Erfahrungen führen zu einer neuen Haltung. Neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen, festgefahrene Muster können aufweichen.

Eine Teilnehmerin griff jedes Mal gierig zu Eiscreme, wenn sie der neuen Partnerin ihres Ex-Mannes begegnete. Nach zahllosen frustrierenden Eiscreme-Verboten versuchte sie, die Eiscreme achtsam in sich hineinzustopfen und ihre Aufmerksamkeit dabei zwischen den verschiedenen Ebenen hin und her wandern zu lassen. Ihre Gedanken sagten ihr, die Situation belaste sie nicht mehr, schließlich läge die Trennung schon Jahre zurück. Doch sie fühlte Wut und Neid und erlebte sich als extrem angespannt. Als sie das nächste Mal in diese Situation kam, war es ihr möglich, zu ihren Gefühlen zu stehen. Sie merkte, dass sie keine Eiscreme wollte, sondern sich Luft verschaffen musste, und ging in den Garten.

Zu viel zu essen kann in bestimmten Situationen des Lebens nützlich sein. Ein Teilnehmer, der zusätzlich zur Ernährungsberatung psychotherapeutisch begleitet wurde, berichtete, er verschlänge Unmengen von Süßigkeiten, wenn er von der Arbeit nach Hause komme, und käme sich vor wie ein aggressiver Tiger. Im Gespräch gewann er die Einsicht, dass er aß, um nicht gewalttätig zu werden. Die Würdigung der positiven Absicht, die sich hinter dem vermeintlich negativen Verhalten verbirgt, wird häufig als sehr entlastend erlebt.

DIE FREUDE AM KÖRPER ZURÜCKHOLEN

Eine positive Verbindung zu einem Körper aufzubauen, dem man den Krieg erklärt hat, ist nahezu unmöglich. In einer solchen Situation ist es schwierig, den Körper als Quelle des Wohlbefindens und der Lust zu erleben. Manche Teilnehmerinnen zeigen dagegen heftigen Widerstand, der nicht selten von Selbstekel begleitet ist. Viele sehen anfangs ausschließlich in der Gewichtsreduktion die Möglichkeit, zu mehr Selbstbewusstsein zu gelangen. Dabei bedeutet Selbstbewusstsein, sich des eigenen Selbst bewusst zu sein; das kann nicht durch eine Gewichtsreduktion erreicht werden. Wenn wir für uns nichts übrighaben, wenn wir uns selbst ablehnen, dann fühlen wir uns unausgefüllt und leer. Das sind die besten Voraussetzungen, zu mehr Schokolade oder Snacks zu greifen.

Babys kommen in der Regel selbstverliebt auf die Welt und empfinden ihren Körper als lustvoll. Diese Freude an sich selbst kann durch gesellschaftliche Normen und das gängige Schönheitsideal getrübt werden. In der Gruppe schauen wir uns an, wie Frauen und Männer in den Medien dargestellt werden, und untersuchen den Einfluss von vorgegebenen Schönheitsidealen auf das eigene Selbstwertgefühl. Auch hier steht die eigene Wahrnehmung (Achtsamkeitschleufe) im Vordergrund. Es gibt keinen vollkommenen Körper, es gehört zur menschlichen Natur, Schwächen und Handicaps zu haben. Als Makel verschriene Körpermerkmale sind persönliche Markenzeichen und machen uns einzigartig. Es gibt viele Gründe, dem Wunderwerk Körper freundlich zu begegnen. Er ist wie eine Signatur unseres Lebens, er kann Geschichten erzählen. Es ist gut, sich der Brille bewusst zu werden, die wir aufsetzen, wenn wir uns im Spiegel betrachten. Wir versuchen, ein neutrales, vielleicht sogar warmherziges Gefühl der eigenen Persönlichkeit und dem eigenen Körper gegenüber aufzubauen und uns ihm gegenüber so zu verhalten, wie wir uns einem anderen Menschen gegenüber verhalten würden. Ein inneres Lächeln kann die Stimmung heben und dem Lebensgefühl eine Prise Leichtigkeit verleihen. Bei fast allen Übungen im Kurs, ob beim Riechen von Gewürzen, bei der gegenseitigen Rückenmassage mit einem Massageball oder dem Body-Scan, liegt der Fokus auch auf dem Erleben von wohltuenden körperlichen Empfindungen.

Wenn Übergewichtige überhaupt wagen, in den Spiegel zu schauen, halten sie dabei häufig die Luft an und ziehen den Bauch ein. Die Kursteilnehmerinnen werden ermuntert, das eigene Spiegelbild zu Hause neutral, objektiv und mit innerer Freundlichkeit zu beschreiben. Der Schwierigkeit, die diese wertfreie Beobachtung bereitet, begegnen wir mit Zwischenschritten. Später laden wir dazu ein, sich im Spiegel anzuschauen und einen Satz zu finden, der so ähnlich lautet wie: Ich mag mich, mit und ohne Pfunde! Es kostet die Teilnehmenden große Überwindung, diese Übungen zu machen, und sie werden gerne als unwichtig beiseitegeschoben oder ganz schnell erledigt. Gelingt es den Einzelnen jedoch, sich selbst in die Augen zu schauen, kann es durchaus vorkommen, dass sie von unerwarteter Rührung oder Trauer erfasst werden.

BEWEGUNG

Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist bringen manchen *Comfort-Eatern* mehr als Ratschläge zur richtigen Ernährung. Freude an Bewegung ist angeboren. Übergewichtige haben von sich selbst oft den Eindruck, faul und träge zu sein. Das ständige Mitführen der vielen Kilos kommt jedoch einem Kraftsport gleich. 40 kg Übergewicht bedeuten, ständig vier große Eimer Wasser mitzuschleppen; die üblichen Sportempfehlungen werden da zur Tortur. In den Esstrainingsgruppen begegnen wir dieser sportlichen Leistung mit einem Respekt, der viele Teilnehmende erstaunt. Wir versuchen, auf spielerische Art einen neuen Zugang aufzubauen, können diesen Bereich aber aus Zeitgründen nur am Rande thematisieren.

ERNTETAG

In der letzten Stunde werden die Früchte eingeholt. Auf der aus der ersten Stunde bekannten Skala markieren die Teilnehmerinnen den aktuellen Stand. 90% der Teilnehmenden verorten sich in Bezug auf ein achtsames, ausgewogenes Essverhalten nun zwischen sechs und acht auf der Skala. Circa 20% der Teilnehmenden verzeichnen eine 5%ige Gewichtsreduktion, die anderen Besucherinnen konnten ihr Gewicht stabilisieren. Dieses Ergebnis stimmt mit Untersuchungen überein, die nachweisen, dass es nur 10–20% der Betroffenen gelingt, ihr Gewicht um 5%–10% zu reduzieren und diese Gewichtsabnahme auch länger als ein bis zwei Jahre zu halten (Toman, 2009).

Der meiste Zuwachs wird in der Verbesserung der Lebensqualität verzeichnet. Das «Weight-Watcher-Syndrom», wie eine Teilnehmerin den Diätstress bezeichnete, inklusive Versagergefühle, nimmt ab. Eine Diabetikerin berichtete, dass sie zum ersten Mal seit zehn Jahren die Jalousien ihres Schlafzimmers öffnete und das erste Mal überhaupt einen Ernährungskurs bis zum Ende besuchte. Einer anderen Teilnehmerin wurde bewusst, dass sie unter einer Depression litt; sie begab sich in therapeutische Behandlung. Der strukturierte Austausch mit anderen Leidensgenossen wird in der Regel als große Hilfe erlebt. Die meisten Kursbesucherinnen interessieren sich für einen Fortsetzungskurs.

THERAPEUTISCHE GRUNDHALTUNG

Übergewicht gilt in unserer Gesellschaft als unattraktiv. Übergewichtige Menschen haben oft viel soziale Ablehnung erlebt. Sie sind häufig in ihrem Selbstwert gekränkt. Eine respektvolle und akzeptierende Grundhaltung der Kursleitung ist eine notwendige Bedingung für den Therapieerfolg. Übergewicht ist oft eine Krücke im Leben, so wie ein Balken einen zur Seite geneigten Baum stützt. Solange der Baum nur durch diese Krücke im Gleichgewicht gehalten wird, kann der Balken nicht entfernt werden, ohne dass der Baum umstürzt. Egal wie unat-

traktiv der Balken erscheinen mag, er wird dringend gebraucht. Erst wenn der Baum sein Wachstum wieder in die Vertikale streckt, kann der als störend empfundene Balken entfernt werden. Der individuelle Nutzen des Gewichts muss anerkannt werden, bevor er aufgegeben werden kann, auch wenn er nicht direkt erklärbar ist (Toman, 2009).

Adipositas ist mit großem Leidensdruck verbunden, und entsprechend groß sind die Erwartungen an den Therapeuten. Nicht selten neigen wir Ernährungsberaterinnen und Therapeutinnen dazu, ähnlich wie unsere Klienten hohe Erwartungen an unsere Patienten und an uns zu stellen. Idealistische und perfektionistische Ansprüche haben Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl des Therapeuten. Vergessen wir nicht, dass wir als Therapeuten keine Gewichtsreduktion erwirken können. Zu viel zu essen ist nicht Zeichen eines Versagens, sondern eine Strategie, mit inneren Konflikten und Spannungen umzugehen. Aus diesem Grund ist es für mich als Therapeutin wichtig zu klären:

- Welche Bereiche liegen in meiner Verantwortlichkeit, und wo sind die Grenzen?
- Welchen Auftrag möchte mir der Klient geben? Ist er einlösbar oder nicht?
- Welchen Auftrag gebe ich mir selbst? Ist er einlösbar oder nicht (Hess, 2009)?

Auch wenn es als selbstverständlich gilt, ist es mir an dieser Stelle doch wichtig darauf hinzuweisen, dass der Therapeut einen liebevollen, wertschätzenden Umgang mit sich selbst pflegt. Dazu gehört auch, zu eigenen Grenzen und Unzulänglichkeiten zu stehen und sie zu benennen. Die Grundpfeiler der Achtsamkeit ermöglichen mir als Kursleiterin, den Kursteilnehmerinnen mit mehr Offenheit zu begegnen und ihnen mit Gelassenheit die Verantwortung für den Kurserfolg zu überlassen.

EIN LOHNENSWERTER WEG

Ob ein mangelndes Selbstwertgefühl Ursache oder Folge des Gewichtsproblems ist, lässt sich schwer ausmachen. Missglückte Diätversuche hinterlassen Verletzungen. Rigide und restriktive Ernährungsformen begünstigen Ess- und Gewichtsprobleme. Das Gefühl der eigenen Wertlosigkeit verstärkt die Esslust. Eine Gewichtsreduktion führt vielleicht zu einem höheren Marktwert, aber selten zu einem stärkeren Selbstwert.

Geduldiges Üben und ein liebevoller, durch Selbstachtung geprägter Umgang mit sich selbst führen zu Veränderungsprozessen. Achtsamkeit gegenüber den sensorischen und körperlichen Empfindungen ermöglicht, die eigene Wahrnehmung als internen Regulator festzulegen, und eröffnet einen Zugang zu einem neuen, wohltuenden Essverhalten und zu sich selbst. An der Stelle von Fremdbestimmung kann Eigenverantwortung entstehen.

Mit offenen Augen den Moment zu erleben und weder etwas verändern noch

einem Ziel nachrennen zu müssen, ist für viele Teilnehmerinnen eine neue, entlastende Erfahrung. Eine Kursteilnehmerin sagte: «Ich bin nicht Sklave der Waage. Ich kann meine Essgelüste besser regulieren. Ich bin ein bisschen stolz auf mich.»

LITERATURLISTE

BÜCHER

KIRIG, A. & RÜTZLER, H. (2007). *Food-Styles: Die wichtigsten Thesen, Trends und Typologien für die Genuss-Märkte*. Kelkheim: Zukunftsinstitut GmbH.

KISHON, E. (1994). *Essen ist meine Lieblingspeise*. Berlin: Ullstein.

LUTZ R. (1993). «*Genusstraining*», in: Linden, M. & Hautzinger, M. (Hrsg.) *Verhaltenstherapie. Techniken und Einzelverfahren*. Berlin: Springer.

PETERS, A. (2011). *Das egoistische Gehirn*. Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft. Berlin: Ullstein.

RYTZ, T. (2010). *Bei sich und in Kontakt*. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. 3. überarb. Auflg. Bern: Hans Huber.

TOMAN, E. (2009). *Mehr Ich, weniger Waage*. Abnehmen ohne Illusionen, mit Seele und Verstand. Oberhofen am Thunersee: Zytglogge.

WANSINK, B. (2008). *Essen ohne Sinn und Verstand*. Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert. Frankfurt, New York: Campus.

ZEITSCHRIFTEN

HESS, R. (2009). Verantwortung von Therapeut und Klient in Beratung und Therapie, *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 27 (1), 23–30.

LANGHANS, W. (2009). Zwischen Füttern und Fasten: Sind Hunger und Sättigung reguliert? *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 34, Supplement 1: 2–5.

MEIER, B. et al. (2012). Sweet Taste Preferences and Experiences Predict Prosocial Inferences, Personalities, and Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, Vol. 102, No. 1, 163–174.

MEYERHOF, W. (2009). Auf den Geschmack gekommen? *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 2009, 34, Supplement 1: 6–9.

OLDHAM-COOPER, R., HARDMAN, C., NICOL, C., ROGERS, P., BRUNSTROM, J. (2011). Playing a computer game during lunch affects fullness, memory for lunch, and later snack intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93 (2011), 308–313.

PUDEL V. (2009). Selbstverantwortung oder Fürsorge. *Ernährungs Umschau*, (8/2009), 457–459.

ANDERE QUELLEN

ARTE TV (2011). *Das automatische Gehirn*.

RYTZ, T., WIESMANN-FISCALINI, S. (2009–2010). *Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation, Fortbildung in der Therapie von Menschen mit Essverhaltensstörungen und Adipositas*. Unveröffentlichte Weiterbildungsunterlagen, Bern.

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE (2005). *Profiline®*. Version 1.0/05, Bern.



MARGRETH BRÜHL HURTER

Dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. körperzentrierte, psychologische Beraterin IKP

Geboren 1958, lebt in Aesch mit Partner, zwei erwachsene Kinder

Berufstätig am Kantonsspital in Liestal, Klinik Schützen in Rheinfelden und selbstständig

Dipl. Ernährungsberaterin, Universitätsklinik Gießen, Deutschland, 1977

Dipl. körperzentrierte psychologische Beraterin IKP, Zürich, 2000

Weiterbildung in systemischer, lösungsorientierter Kurzzeitberatung, NLP, Erwachsenenbildung, lösungsorientierter Beratung und in achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation (Th. Rytz, T. & S. Wiesmann-Fiscalini, Inselspital Bern)

Berufliche Schwerpunkte sind die individuelle Beratung und Leitung von Gruppen im Bereich Adipositas, Essstörungen, bariatrische Chirurgie, Erkrankungen des Verdauungssystems

Durchführung von Kursen, Workshops und Vorträgen an verschiedenen Einrichtungen wie Volkshochschule, Gsünder Basel, Rotes Kreuz, Pro Senectute, Eltern-Bildungsstätten, therapeutische Wohngruppen etc.

► margreth.bruehl@ksli.ch