

## Was hat denn das mit Abnehmen zu tun?



## Adipositas

- \* Übergewichtige Personen mit einem Body-Mass-Index ab 30 kg/m<sup>2</sup> oder ab 28 kg/m<sup>2</sup> mit weiteren Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen.

- \* **Berechnen des BMI:** Die Formel lautet: 
$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

- \* Untergewicht (BMI unter 18)  
Normgewicht (BMI zwischen 18 und 25)  
Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30)

- \* **Adipositas (BMI zwischen 31 und 39) morbide Adipositas (BMI über 40)**

## Aufbau und Ablauf eines Achtsam Essen Kurses

Klare Abmachungen - Therapievertrag - tragfähiges Arbeitsbündnis :

*„Du musst anwesend sein, um zu gewinnen.“*

- Regelmässige Teilnahme
- Im Verhinderungsfall abmelden
- Sich mit den Themen des Kurses zwischen den Terminen auseinandersetzen, Übungsblätter ausfüllen und abgeben
- Dabei sein, mitmachen, profitieren, Erfolg haben, die eigenen Ziele erreichen – so gut wie möglich!
- Datum, Unterschrift:.....

## 5 zentrale Aspekte der Körperwahrnehmung

- Schulung der Aufmerksamkeit
- Verankerung in der Gegenwart, Präsenz, Körper
- Bewegung in Richtung „Akzeptanz“
- Innehalten versus Autopilot
- Kultivieren von Beobachtung
- Wahlmöglichkeiten! Selbstverantwortung

## Aufbau einer Therapiesitzung

### Ankommen- Verankerung in der Gegenwart:

Vorstell-Runde inklusive Anliegen und Bedenken für die Körperwahrnehmungstherapie

Weshalb wollen sie abnehmen – Motivation

Kurze Reise durch den Körper – wahrnehmen der Körperempfindungen.  
Achten Sie nun einen Moment auf Ihre Stimmung, Ihre Laune, jetzt gerade.

Wie sieht Ihr persönlicher Wetterbericht in diesem Moment aus?

## Kursüberblick

### Themen der zehn Termine:

- 1 Achtsamkeit für Körperempfindungen – im Körper anwesend sein
- 2 Den Körper wahrnehmen, ohne zu urteilen
- 3 Atem als Anker
- 4 Achtsam Essen
- 5 Körpersignale wie Hunger und Sättigung
- 6 Wahrnehmen von Emotionen
- 7 Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- 8 Was ist eigentlich Stress? Wie beeinflusst Stress das Essverhalten?
- 9 Den Teufelskreis durchbrechen: auf das innere Wissen hören
- 10 Rückblick und «dranbleiben»

## Achtsam Essen

### Rosinenübung



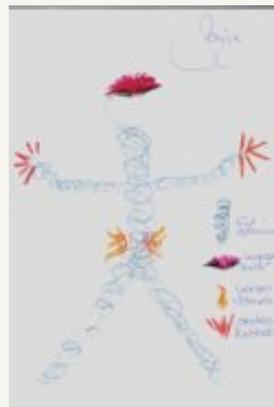
Wir essen eine Rosine langsam und mit voller Aufmerksamkeit und sind bei dieser Erfahrung bewusst und mit allen Sinnen anwesend. Danach tauschen wir in der Gruppe Beobachtungen und Erfahrungen aus.

In den ersten Gruppenterminen gehe ich nicht weiter auf achtsames Essen ein, sondern lade die Patientinnen lediglich ein, in den folgenden Wochen ab und zu an diese Übung zu denken und zu versuchen, ein Mal am Tag aufmerksam zu essen.

## Achtsamkeit auf Körperempfindungen – im Körper anwesend sein lernen

### Selbstwahrnehmung und Körperwahrnehmung schulen Body Scan:

Nimm die unterschiedlichen Empfindungen (oder „leeren“ Stellen) von Moment zu Moment wahr – du musst nichts verbessern oder verändern – es gibt kein Richtig oder Falsch ...



## Nicht beurteilende Aufmerksamkeit – Atem als Anker

### Zentrale Rolle des Atems:

Die Aufmerksamkeit immer wieder, ohne zu urteilen bzw. ohne den Urteilen nachzugehen, auf die Ebene der Körperempfindungen lenken – den Atem wahrnehmen.

Transfer in den Alltag - Übung für zu Hause:

Während des Tages immer wieder den Atem wahrnehmen – merken „ich atme“ ... Beobachten, achten, ...

## Innehalten versus Autopilot (Reaktivität/ Verhaltensmuster)

- Innehalten zwischen Wahrnehmung (Stimulus) und Handlung (Reaktion)
- Verlangsamung, Bewusstwerdung
- Vorübergehend zum Teil belastender, braucht Stresstoleranz
- Noch nicht wissen, orientierungslos

## Verhaltensmuster beim Essen im Fokus

Erst nachdem in der Gruppe ein freundlicher Raum entstanden ist, wohlwollende Aufmerksamkeit und die Fähigkeit sich dem eigenen Erleben zu zuwenden geübt wurde, wenden wir uns wieder dem **Achtsam Essen** zu.

### **Beobachten:**

Interessiert – anstatt selbstverachtend und selbstkritisch – zu beobachten, wie gestörtes Essverhalten abläuft, nicht zu verurteilen, sondern herauszufinden, wie man sich selbst freundlich begleiten könnte, und zugleich Schritt für Schritt kleine Verhaltensänderungen auszuprobieren.



Es ist deshalb wichtig, dass die Patientinnen versuchen, erst einmal ein klares Bild davon zu bekommen, was sie beim Essen eigentlich erfahren. Sie werden dazu angeleitet, vor dem Essen auf ihre Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen zu achten, während des Essens mit allen Sinnen dabei zu sein – zu riechen und zu schmecken – und nach dem Essen nach zu spüren, was sie in ihrem Körper wahrnehmen, was sie fühlen, und was sie denken.

## Für immer Schlank durch Achtsamkeit und ähnliche Märchen ...

Es wird klar, dass achtsam zu essen keine einfache Technik, kein Zaubermittel ist, um schnell Gewicht zu verlieren. Doch es bringt die Patientinnen in Kontakt mit sich selbst: nicht nur mit ihren negativen Emotionen, sondern zunehmend auch mit ihren Ressourcen und ihrem inneren Wissen um das, was ihnen wirklich gut tut.

## Hunger und Sättigung

Beim nächsten Gruppentermin thematisieren wir die Erfahrungen mit der Skala von Hunger und Sättigung.

Gar nicht hungrig

etwas hungrig

sehr hungrig

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10

Nicht mehr hungrig

Satt

**Völlegefühl**

**Übervoll**

## Umgang mit Emotionen

### Tagebuch unangenehmer Ereignisse

Werden Sie sich eine Woche lang täglich einer unangenehmen Begebenheit bewusst, noch während sie geschieht. Halten Sie später die Einzelheiten der Erfahrung fest.

Welche Erfahrung haben Sie gemacht?	Waren Sie sich der unangenehmen Erfahrung bewusst, als sie geschah	Wie fühlte sich der Körper während der Erfahrung an? Beschreiben Sie alle Empfindungen	Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung in Ihnen auf?

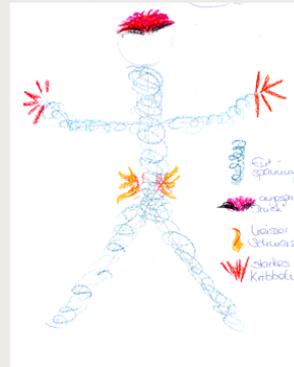
*«Wenn ich achtsam esse, kann ich gar keinen Essanfall ausleben – ich muss dazu ausblenden, nicht anwesend sein. Wenn ich Unmengen von Esswaren in mich hineinstopfe und mir dabei noch aufmerksam zusehe, ist das viel zu schmerzhaft.*

*Ich habe jetzt versucht, mir jeden Tag bei einer Mahlzeit zuzusehen, und mit viel Trauer festgestellt, wie leer ich mich innerlich fühle, bevor ich esse, aber auch wie es ist, wieder einmal satt zu sein und nicht übervoll, mit schmerzdem Bauch und Schamgefühlen.»*

## Körperwahrnehmung

«Seit ich auf meine Körperempfindungen achte, merke ich, dass wenn ich mich ärgere, in meinem Bauch Druck entsteht, es manchmal richtig schmerzt. Ich habe mit der Zeit herausgefunden, dass wenn ich diese Zeichen spüre, meinem Ärger Aufmerksamkeit schenke, diesem Gefühl erst einmal Raum gebe, ich erst einmal schauen kann, was ich damit will. Ich habe auch gelernt, Nein zu sagen oder auszudrücken, wenn mich etwas ärgert oder ich etwas nicht will. Früher hätte ich einfach gegessen und weder meinen Körper noch den Ärger gespürt“.

Zitat einer Patientin



## Stress



Innehalten, pausieren und wahrnehmen was ist, noch während es geschieht ermöglicht ein aktives Mitgestalten der Situation

## Bewegung

- In Bewegung kommen Warm up – spielerische, nicht leistungsorientierte Bewegung zu Musik
- Alle Gelenke von „Fuss bis Kopf“ bewegen, und dabei auf Körperempfindungen achten



## Anliegen der Therapie

- Freundliche Einstellung zum eigenen Körper (wieder-) finden - Wertschätzung
- Bereitschaft und Eigenverantwortung wecken
- Signale des Körpers wahrnehmen und lernen darauf „angemessen“ zu antworten
- Möglichkeiten im Alltag sehen und nutzen
- Die eigenen Stärken sehen und nutzen
- Experimentieren dürfen – spielerischer Ansatz



## Achtsam essen

Wichtige Punkte:

- es geht nicht um richtig und falsch
- keine verbotenen Nahrungsmittel
- keine restriktiven Regeln
- Achtsamkeit nicht „instrumentalisieren“
- Prozess kein Ziel
- experimentieren, erforschen, beobachten
- freundliches Hinschauen
- Umgang mit Scham und Schuldgefühlen

## Achtsamkeit anstelle von „Autopilot“

Die Möglichkeit auch in „schwierigen“ Situationen wach und aufmerksam handeln zu können, statt auf Autopilot geschaltet zu funktionieren, eröffnet neue Perspektiven – unter anderem auch im Bezug auf **Essverhalten**, Bewegung, Bedürfnisse erfüllen und Umgang mit Stress.



Alternativen für Bewältigung durch Essen

## Übungen – Aufgaben zwischen den Gruppensitzungen

- \* Förderung der Eigenverantwortung
- \* Erleichterung der Anwendung im Alltag
- \* Beispiel: Body Scan oder
- \* Achtsames Duschen (siehe handout)



## Probleme in der Praxis

- Wenig Eigenmotivation
- Selbst-zerstörerische Verhaltensmuster
- Suchterkrankung
- Soziale Umgebung, *fast food*, Esskultur, shop till you drop, sozialer Status Migrationshintergrund, etc.
- Abspaltung von Körperlichen Empfindungen und Emotionen (Missbrauch)
- Sehr kurze Therapiezeit (Körperwahrnehmung)
- Wenig Unterstützung von sozialem Umfeld
- Motivationsschwierigkeiten, „Rückfälle“
- Komorbiditäten (psychologische, somatische)

## Verhaltensänderungen in kleinen selbst gewählten Schritten

- Arbeit mit Zielen
- Teamzusammenarbeit
- Strukturen
- Klare Abmachungen, respektive Anforderungen, Therapievereinbarungen

## Zentral

Hinwendung statt Rückzug: eine freundliche, mitfühlende und annehmende Haltung dem gegenüber was „jetzt - hier“ herausfordernd und schwierig ist, anstatt alle Kraft dafür aufzuwenden diese Erfahrungen zu unterdrücken, zu bekämpfen, zu ignorieren ... auf irgendeine Weise loszuwerden.



## Einige Ressourcen

### Web-Links zu Adipositas:

- Bluemaex – Selbsthilfverein – Bern/Biel: [www.bluemaex.ch](http://www.bluemaex.ch)
- Schweizerische Adipositasstiftung. [www.adipositas-stiftung.ch](http://www.adipositas-stiftung.ch),  
<http://www.saps.ch/de/>
- E-Balance: [www.ebalance.ch](http://www.ebalance.ch)
- Forum Obesity Schweiz FOS, [www.fos-ch.ch/linkmember\\_D.html](http://www.fos-ch.ch/linkmember_D.html)
- [www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/krankheit/adipositas-fettsucht-fettleibigkeit-uebergewicht/ueberblick-b75beeecae/](http://www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/krankheit/adipositas-fettsucht-fettleibigkeit-uebergewicht/ueberblick-b75beeecae/)

### Anleitungen: Adipositasgruppe - Achtsam Essen

- Innehalten.pdf
- Umgang mit Schwierigen Gefühlen.pdf
- In Bewegung kommen.pdf
- Sich etwas Gutes Tun.pdf
- Reise durch den Körper.pdf
- Das Gedankenkarussell