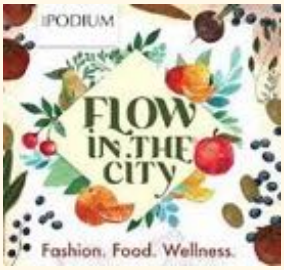
fast food – slow food – flow food



INHALT

- EURE ANLIEGEN
- ESSEN UND ERNÄHRUNG HEUTE
- ACHTSAM ESSEN - EIN KURSÜBERBLICK
- THEMA ESSEN IM MBSR-KURS
- KEY POINTS
- und ... MITTAGESSEN

EURE ANLIEGEN UND INTERESSEN

ESSEN UND ERNÄHRUNG HEUTE

ENTWICKLUNG …

- „Sie haben in den Jahren um 1970 eine letzte Blüte einer hemmungslosen Ess- und Trinkkultur", sagt er. Die Kriegsgeneration hat Nachholbedarf: Eltern und Großeltern ermuntern ihre Kinder, bloß nicht zu wenig Butter aufs Brot zu schmieren.
- Ein weit verbreitetes Gesundheitsbewusstsein hat sich laut Hirschfelder erst in den 80er-Jahren entwickelt. Der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) veranstaltete 1998 zum ersten Mal einen "Tag der gesunden Ernährung".
- Der Anteil der Diabetespatienten in der ehemaligen DDR zwischen 1960 und 1989 stieg von 0,6 auf 4,1 Prozent. Veröffentlichung im Bundesgesundheitsblatt, Robert Koch-Instituts.
- Mit Blick auf die Ernährung hätten sich die Bevölkerungsgruppen über die Jahrzehnte in recht unterschiedliche Richtungen entwickelt. Auf der einen Seite gebe es relativ viele Menschen, die "mathematisch essen", wie es Hirschfelder nennt. Sie zählen bei der Ernährung Gramm und Kalorien.
- Gleichzeitig hätten sich viele Menschen aus bildungsfernen und einkommensschwachen Schichten vom allgemeinen Trend zu mehr Gesundheitsbewusstsein entkoppelt. „Einige denken: Jetzt ist es auch schon egal".

SCHWEIZ

Interessant ist auch, dass fast ein Drittel aller Befragten sich gemäss eigenen Angaben übermässig mit gesundheitsfördernder Ernährung beschäftigte, **«gesunde» Nahrungsmittel wählte und «ungesunde»** vermied und strikte Ernährungsregeln befolgte. Im Fachjargon wird dieses Essverhalten als **Orthorexie** bezeichnet. Als Erklärung hierzu wird wiederum das hohe Gesundheitsbewusstsein der Schweizer Bevölkerung genannt.

- (BAG-Studie, 2012: Schnyder U., Milos G., Mohler-Kuo M., Dermota P., Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz)

DURCH DICK UND DÜNN

ESSVERHALTEN

2013 Forsa Studie „Iss was, Deutschland?“:

- Hoch im Kurs liegen der Fernseher, der PC und das Smartphone – vor diesen Geräten mümmelt jeder Dritte bis Vierte mehrmals wöchentlich.
  Unter Studierenden sind es sogar 44 %.

- Wer es eilig hat, isst auch gerne mal im Stehen, besonders die Generation unter 35 Jahren (20 %).

- Und wer es noch eiliger hat, schiebt auch im Auto (6 %) oder auf dem Fahrrad (4 %t) was rein.

STRESS UND ESSVERHALTEN

- Führt zu **vermehrter hochkalorischer Nahrungsaufnahme** bei emotionalen Essern (Oliver, Wardle und Gibson, 2000)
- Bei gesunden Studierenden führt zu **veränderter Essmenge**, Stress als Coping-strategie (Macht, Haupt und Ellgring (2005)
- Steht in engem Zusammenhang mit **Essattacken** (Didier and Fitzgibbon, 2005)
- Kaluza G. **Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit.** Das Stresskompetenz-Buch: Berlin: Springer; 2014: 17-44
- Sinha R, Jastreboff AM. **Stress as a Common Risk Factor for Obesity and Addiction. Food Addiction?** 2013; 73 (09) 827-35
- **Physiologische Reaktion auf Stress** erhöht bei Personen mit auffälligem Essverhalten (Heatherton et al, 1991)

Anorexie und Bulimie: Da sie ihr Leben entsprechend anpassen, verlieren die Betroffenen oft den Blick dafür wie eingeschränkt sie sind.

Die ständige gedankliche Beschäftigung mit Lebensmitteln und Essverhalten beeinrächtigt die Konzentration.

Zuhause essen wird schwierig und auswärts essen beinahe unmöglich.

Manche Betroffene bestehen darauf, allein zu essen, da es ihnen nur so möglich ist, zu essen, wie sie möchten, und sich darauf zu konzentrieren, was sie tun.

AKZEPTANZ VERKÖRPERN

Essstörungen und Adipositas sowie subklinische Formen von Essverhaltensstörungen haben in allen westlichen Ländern zugenommen. Hier sind Therapien gefragt, die sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene ansetzen und Betroffene wieder in achtsamen Bezug zu sich und ihrer Umwelt bringen.
In diesem Buch schildern zehn erfahrene Therapeutinnen, wie sie in klinischen Gruppensettings Körperpsychotherapien in der Behandlung von Menschen mit Essstörungen und Adipositas anwenden. Sie vertreten die Vielfalt der aktuell wichtigsten körperorientierten Methoden. Darüber hinaus bieten sie Modelle an, wie Akzeptanz verkörpert wird. Ihre therapeutischen Arbeit ist von Respekt für die PatientInnen und wohlwollender Präsenz getragen. Nicht zuletzt dadurch können psychisch und körperlich belastete Menschen neue Wahrnehmungs- und Handlungsspielräume entdecken, destruktive Bewältigungsmuster ablegen und sich Schritt für Schritt auf einen Weg der Selbstfürsorge begeben.

HERAUSGEGEBEN VON THEA RYTZ UND SILVIA WIESMANN, 2013. Huber Verlag
Viele der folgenden Textstellen sind aus diesem Buch.

WAS HAT DAS DENN MIT ABNEHMEN ZU TUN

«WAS HAT DAS DENN MIT ABNEHMEN ZU TUN?»
KÖRPERWAHRNEHMUNG UND ACHTSAM ESSEN: EIN AMBULANTES GRUPPENANGEBOT IM INTERDISZIPLINÄREN ADIPOSITASPROGRAMM AM BERNER INSELSPITAL

Überblick über die Themen der zehn Termine:

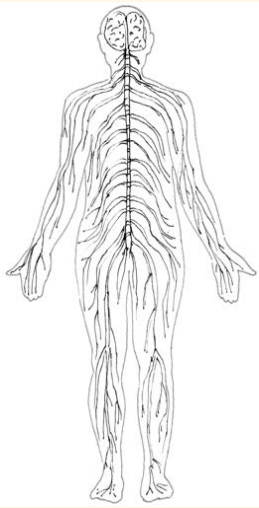
1 | Achtsamkeit für Körperempfindungen – im Körper anwesend sein
2 | Den Körper wahrnehmen, ohne zu urteilen
3 | Atem als Anker
4 | Achtsam Essen
5 | Körpersignale wie Hunger und Sättigung
6 | Wahrnehmen von Emotionen
7 | Umgang mit unangenehmen Gefühlen
8 | Was ist eigentlich Stress? Wie beeinflusst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

DEN KÖRPER WAHRNEHMEN

«Ich habe alle Ganzkörperspiegel aus meiner Wohnung entfernt. Wenn ich meinen Körper auf einem Foto oder in einem Schaufenster sehe, bin ich total geschockt. Ich denke: Das bin ich doch nicht. Ich verabscheue meinen Bauch, am liebsten würde ich ihn wegschneiden lassen. Ich schäme mich so, ich gehe im Sommer nie baden. Ich traue mich nicht, mich im Bus hinzusetzen, aus Angst, zu viel Platz zu brauchen. Wenn ich mit meinen Kindern zum Schwimmkurs gehe, schaue ich, dass ich vor allen anderen da bin und schon im Wasser bin, bevor die andern kommen, so sieht mich niemand.»

Zitate von Patientinnen

KÖRPEREIGENWAHRNEHMUNG



- Propriozeptive Wahrnehmung
- Proprium capere = das eigene in Besitz nehmen

→ Selbstregulation
Identität

Illustration: Aus dem Buch Achtsam bei sich und im Kontakt, Thea Rytz, Hogreffe, 4. ergänzte Auflage 2018

WOHLWOLLENDE HALTUNG & FREUNDLICHKEIT

«Was hat das denn mit Abnehmen zu tun? Weshalb soll ich überhaupt freundlich zu mir sein? Ich muss mich doch zwingen und mit mir kämpfen, damit ich erfolgreich abnehmen kann.»

BEHUTSAMKEIT

«Was sich durch Achtsamkeit auf der Ebene der Wahrnehmung und Verarbeitung an grundsätzlichen Erweiterungen der Nutzung des Gehirns erreichen lässt, kann auf der Ebene der für unsere Entscheidungen und für unser Handeln verantwortlichen neuronalen Verschaltungen durch eine Haltung erreicht werden, die wir Behutsamkeit nennen. Mit mangelnder Behutsamkeit, also mit Rücksichtslosigkeit, lässt sich ein bestimmtes Ziel vielleicht besonders rasch erreichen. Komplexe Verschaltungen braucht man, benutzt man und festigt man mit dieser Haltung jedoch nicht.»

Gerald Hüther, 2007, 123

ACHTSAMER UMGANG MIT EMOTIONEN

«Seit ich auf meine Körperempfindungen achte, merke ich, dass in meinem Bauch Druck entsteht, wenn ich mich ärgere, manchmal schmerzt es richtig. Ich habe mit der Zeit herausgefunden, dass ich – wenn ich meinem Ärger Aufmerksamkeit schenke und diesem Gefühl erst einmal Raum gebe, sobald ich diese Zeichen spüre – 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 im Tagebuch unangenehmer Empfindungen

ESSEN UND EMOTIONEN

- **Ängstlichkeit und Depressivität** prädiktiv für Essverhaltensstörung (Godart et al., 2004)
- Essattacken und **Depressivität** (Mazzeo et al., 2006)
- **Höhere Ärgersuppression** bei Essgestörten (Waller et al. 2003)
- Essen als **Strategie**, um negative emotionale Zustände zu vermeiden (Wolever & Best, 2009)
- **Verminderter Emotionsausdruck** bei Personen mit Essstörungen (Whiteside et al., 2011)
- **Emotionale Esser** zeigen:
  - Bei Konfrontation mit negativen Emotionen weniger adaptive Emotionsregulationsstrategien (Wolever & Best, 2009)
  - Mühe in der Identifizierung und Bedeutungsbestimmung von emotionalen Zuständen (Whiteside et al., 2007)

AUF DAS DAS INNERE WISSEN HÖREN

AUF DAS INNERE WISSEN HÖREN – «DRANBLEIBEN»

Am Ende der Gruppentherapie erörtern wir gemeinsam die neuen Fähigkeiten, die während der zehn Wochen trainiert wurden:

- Bewusstes Wahrnehmen von Körperempfindungen wie Hunger und Sättigung
- Identifizieren von Gefühlen wie Wut und Angst und welche Körperempfindungen die Patientinnen in Verbindung damit spüren
- Beobachten von Ess-Verhaltensmustern
- Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- Freundlicher, mitfühlender Umgang mit sich selbst
- Belebende Wirkung von Tanzen und Bewegen
- Auf die eigenen Bedürfnisse hören und dementsprechend handeln lernen

ACHTSAM ESSEN

- es geht nicht um richtig und falsch
- keine verbotenen Nahrungsmittel
- keine restriktiven Regeln
- Achtsamkeit nicht „instrumentalisieren“
- Prozess - kein bestimmtes Ziel!
- experimentieren, erforschen, beobachten
- freundliches Hinschauen
- Umgang mit Scham und Schuldgefühlen
- unterstützend bei Verhaltensänderungen (Essgewohnheiten, Bewegungsgewohnheiten)

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

Signale des Körpers wieder beachten lernen und angemessen auf die körperlichen Bedürfnisse antworten: Emotionsregulation andere Coping-Strategien üben.

ÜBERBLICK ACHTSAM ESSEN - innerhalb eines MBSR-Kurses

Themenübersicht 8 Wochen MBSR- Kurs mit dem Fokus Achtsam Essen

Grundlage wie im MBSR – Kurs und zusätzlich folgende essbezogene Themen:

1. Achtsamkeit, was ist das - **Rosinenübung**
2. Sichtweisen - **Achtsam Essen, Erfahrungsaustausch**
3. Leben im Augenblick- **Mini Meditation vor dem Essen**
4. Umgehen mit Hindernissen - **Hunger, Sättigung**
5. Stressreaktion - **Was und wie esse ich bei Stress**
6. Bewusst handeln statt automatisch reagieren - **Achtsam duschen, achtsam einkaufen, achtsam kochen ...**
7. Freundschaft mit sich selbst schliessen - **Achtsam essen, Übung in der Gruppe mit Erfahrungsaustausch**
8. Rückblick und Ausblick - **Wie weiter**

5 INTENTIONEN IM UNTERRICHTEN VON MBSR

- Verankerung in der Gegenwart
- Bewegung in Richtung Akzeptanz
- Kultivieren von Beobachtung
- Entdecken von Verkörperung - *embodiment*
- Wachsendes Mitgefühl für sich selbst und andere

(Reibel, McCown, Micozzi,2011: Teaching mindfulness)

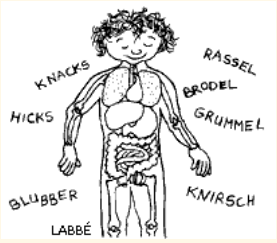
Zusätzlich: Vertraut werden mit Stille, Ulrike Kesper-Grossman

BEWEGUNG IN RICHTUNG AKZEPTANZ

- Anerkennen was im Augenblick erfahren wird: *Welcome Everything. Push Away Nothing.* (F. Ostaseski, Zen Hospice, 1987)
- Bedeutet nicht „es“ gut zu finden: Offene, wohlwollende, freundliche Haltung sich selbst und der eigenen Erfahrung gegenüber kultivieren lernen, gerade auch wenn es sich um schwierige Erfahrungen handelt, wie Schmerz, Krankheit, Angst, etc. so gut es geht …
- Neue Perspektive: Neue Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen entdecken.

- Bild des Garten - pflegen, kultivieren, geduldig entfalten lassen … wachsen lassen.
- Sich immer wieder von Neuem dazu einladen. Kein passiver Zustand. Erfordert sich mit Absicht immer wieder der eigenen Erfahrung von Moment zu Moment in Freundlichkeit und mit Mitgefühl zuzuwenden.
- Dem heilenden Potential von *being and staying present* vertrauen lernen und gewohnheitsmässigen Impulsen zu „flicken, verbessern, ändern, helfen, raten, …“ nicht folgen.

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.

ZU BEACHTEN …

- Die Teilnehmer*in erwähnt etwas bezüglich“ Essproblemen“ im Vorgespräch (nachfragen, besprechen und ev. weiterweisen)
- Im Austausch nach der Rosinenübung und achtsam essen
- Sich sehr ausgiebig mit Essen, Figur und Gewicht beschäftigt
- Viele Aussagen wie: **Ich sollte** … langsamer essen, weniger essen, besser essen, … etc.
- Erscheinung …

MITGEFÜHL IST DIE ANTWORT DES HERZENS

Echtes Mitgefühl für sich selbst macht weicher, entspannter und unterstützt langfristige Verhaltensänderungen, wie sie beispielsweise im Zusammenhang mit Essverhaltensstörungen notwendig sind.

Meine Freund*innen, es ist durch die Entfaltung der lieblichen Klarheit von Achtsamkeit, durch die ihr das Greifen nach Vergangenheit und Zukunft loslassen könnt, Verhaftung und Kummer, alles Klammern und Furcht und so eine unerschütterliche Freiheit des Herzens erwecken könnt, hier und jetzt.

Der Buddha

MERCI FÜR D'UFMERKSAMKEIT!

IN EIGENER SACHE:

Silvia Wiesmann, www.achtsamsein.ch

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation
Weiterbildung in zehn Modulen
Thea Rytz und Silvia Wiesmann
August 2019 - Juni 2020
www.achtsamekoerperwahrnehmung.ch

Co-Leitung: Ausbildung zur MBSR-Lehrer*in am EZfA in Freiburg in Breisgau, Deutschlang
www.ezfa.eu