



# ACHTSAM ESSEN

... auf den Körper hören



## ... auf den Körper hören

**Achtsamkeit ist in aller Munde - im wahren Sinne des Wortes - vorausgesetzt wir lernen, wieder bewusster und mit mehr Hingabe zu essen. Denn das haben viele von uns verlernt. Dabei ist der Weg zum Wohlfühlen und zum dazu passenden Gewicht eigentlich ganz einfach - indem man auf seinen Körper hört.**

Ein Phänomen unserer Zeit: Wir essen im Stehen, im Gehen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, vor dem Fernseher, mit dem Handy in der anderen Hand oder womöglich gar nicht. Solch ein Essverhalten kann unserer Gesundheit nur schaden, weil es dazu führt, dass wir oft mehr essen als uns guttut, oder weil wir ständig von Heißhungerattacken geplagt werden. Und oft essen wir auch nicht das, worauf wir eigentlich Lust haben. Schließlich ermahnen uns Gesundheitsratgeber & Co. zu Verzicht und Kalorienzählen. Wie soll man da einen Bezug zum Essen herstellen können? Intensiv schmecken, sich an dem freuen, was man isst, oder merken, wann man satt ist ...

### Schluss mit Multitasking

Der erste Schritt ist Entschleunigung durch Achtsamkeit. Denn Achtsamkeit bedeutet ganz im Hier und Jetzt auf den Moment zu achten. Also weder der Vergangenheit nachzuhängen noch auf eine Zukunft zu hoffen, in der sich alles von selbst ändern wird. Und auch in der Gegenwart nicht fünf Dinge gleichzeitig tun und damit alles nur halb. Das Konzept kommt aus dem Buddhismus, in dem die Meditation eine wichtige Rolle spielt: Indem man sich auf den eigenen Atem konzentriert, kommt man ganz bei sich an.

### Wir müssen nicht alles bewerten

Ein anderer wichtiger Aspekt der Achtsamkeit ist, auf Bewertungen zu verzichten. Alles und jedes ständig bewerten zu müssen, ist schon fast eine Zivilisationskrankheit. Auch hier hilft es, sich auf seinen Atem zu konzentrieren und dadurch Abstand zu seinen (wertenden) Gedanken zu bekommen.

### Was hat Achtsamkeit mit Essen zu tun?

Wo man sich früher noch im Kreise der Familie um einen Tisch versammelt hat, um das Essen ganz bewusst zu zelebrieren und zu genießen, ist es heute eher zur unwichtigen Nebensache verkommen. Essen, weil der Hunger es uns befiehlt oder gar aus Frust oder Stress? Höchste Zeit, wieder auf den Körper und seine Bedürfnisse zu hören, statt sich fremdbestimmt jeden Bissen vorschreiben zu lassen. Denn eigentlich weiß unser Körper von Natur aus, was er wann braucht - das ist Achtsamkeit im Essverhalten!

### Wie geht achtsam essen konkret?

Es geht es darum, dass wir unser Essverhalten selbst in die Hand nehmen, dass wir lernen, auf den Körper zu hören, der uns sagt, wann er satt ist. Wieder zu merken, was uns wirklich schmeckt und zufrieden macht, statt etwas zu essen, nur weil es angeblich gut für uns ist. Oder irgendetwas in uns hineinzuschlingen, damit wir schnell mal satt sind. Achtsames Essen heißt, dass wir im Einklang mit unserem Körper, unserem Geist und eben auch unserer Nahrung sind.



## Muster erkennen

Wir sollten uns zunächst selbst beobachten und uns fragen: Wann essen wir überhaupt? Zu den üblichen Mahlzeiten, weil wir das so gelernt haben oder weil wir tatsächlich Hunger haben? Und warum essen wir dann? Weil wir Hungergefühle verspüren oder weil wir uns für etwas belohnen möchten? Weil wir uns nach Liebe sehnen und frustriert sind? Weil wir uns gestresst sind oder uns langweilig ist? ...



## Bewusst essen

Als Nächstes sollte man sich fragen: Welches Essen und wie viel tut mir gut? Essen wir den Teller leer, damit „morgen die Sonne scheint“ oder weil wir Appetit haben? Wer achtsam isst, bewertet nicht. Es gibt kein „gutes“ oder „schlechtes“ Essen, sondern nur solches, das wir genießen möchten.



## Achtsam essen ist wirksamer als jede Diät!

Der international bekannte buddhistische Meditationslehrer Thich Nhat Hanh und die renommierte amerikanische Ökotrophologin Dr. Lilan Cheung haben herausgefunden, dass die Hinwendung zum bewussten Essen wirksamer ist als jede Diät. Wer mehr auf den Augenblick achtet, stellt fest, dass er aktiv agiert, statt automatisch zu reagieren. Wenn wir das wieder lernen, nehmen wir von ganz allein ab. Der Körper wird sich durch das geänderte Essverhalten von selbst auf sein Wohlfühlgewicht einpendeln – dank seiner intuitiven Intelligenz.

## Routinen durchbrechen, gelassen werden

Achtsamkeit hilft, andere Mechanismen gegen Frust und Stress zu entwickeln, statt sich aufs Essen zu verlegen. Wenn man Alltägliches aus einer anderen Perspektive betrachtet, kann man Routinen durchbrechen. Statt sich schon beim Duschen die To-do-Liste für den Tag zu überlegen, sollte man sich lieber auf das Wasser konzentrieren, das Prickeln auf der Haut spüren und das Wohlgefühl der Frische genießen. Konzentrieren wir uns beim Frühstück lieber ganz auf den Geschmack des Essens, schnuppern den Duft des Kaffees und denken nicht nach über die Einkaufsliste für den Heimweg und was wir nach Feierabend vorhaben. All das hilft, die Dinge gelassener zu sehen. Wer gelassen ist, denkt klarer und ist somit in der Lage, durchdachtere Entscheidungen zu treffen – auch bezüglich der Ernährung.

7 Übungen für bewusstes Essen,  
nach Thich Nhat Hanh und Dr. Lilian Cheung,  
aus dem Buch „Achtsam essen, achtsam leben“:

- 1 Das Essen in Ehren halten.
- 2 Alle Sinne mit einbeziehen.
- 3 Maßvolle Portionen servieren.
- 4 Kleine Bissen nehmen und sorgfältig kauen.
- 5 Langsam essen - und damit automatisch weniger.
- 6 Keine Mahlzeiten auslassen.
- 7 Pflanzliche Ernährung bevorzugen - der Gesundheit zuliebe.

**Link:**

[www.lovelybooks.de/autor/Thich-Nhat-Hanh/achtsam-essen-achtsam-leben-1204041304-w/](http://www.lovelybooks.de/autor/Thich-Nhat-Hanh/achtsam-essen-achtsam-leben-1204041304-w/)



Folgen Sie uns auf ...



 **0800 806 60 00** (gebührenfrei)  
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**

**sgd**  
DEUTSCHLANDS  
FÜHRENDE FERNSCHULE

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH  
Ostendstraße 3  
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe