

RONALD PIERRE SCHWEPPE

ACHTSAM ABNEHMEN

DAS PRAXISBUCH



33 Methoden für jeden Tag

Vorwort

Als im Herbst letzten Jahres mein Buch »Schlank durch Achtsamkeit – durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht« (systemed) erschien, war die Resonanz größer, als ich das damals vermutet hätte. Offenbar ist die Zeit für einen neuen Ansatz zur Veränderung belastender Ernährungsgewohnheiten reif geworden. Das ist kein Wunder: Einerseits kämpfen heute immer mehr Menschen mit Gewichtsproblemen, andererseits nimmt die Zahl jener zu, die sich bereits mit den unterschiedlichsten Diäten herumgeschlagen haben und von den Ergebnissen frustriert sind.

»Wie kann ich abnehmen, ohne mich zu quälen?«

»Wie kann ich auf intelligente Weise meine Ernährungsgewohnheiten verändern?«

»Welcher Weg führt aus dem Zwang heraus, den das Kalorienzählen oder das Befolgen endloser Ernährungsregeln mit sich bringt?«

»Gibt es eine Möglichkeit, harmonischer in und mit meinem Körper zu leben, statt ständig gegen ihn anzukämpfen?«

Diese Fragen stellen sich heute immer mehr Menschen – zum Glück. Und zum Glück ist es auch nie zu spät, nach sinnvollen Antworten zu suchen.

Im Gegensatz zu Diäten engt der Weg der Achtsamkeit, den Sie in diesem Buch kennenlernen werden, Sie nicht ein. Im Gegenteil – er gibt Ihnen sehr viel Raum, und das ist wichtig, damit Sie Erfahrungen sammeln, neue Einsichten gewinnen und all das loslassen können, was Ihrer Freude am Essen (und vielleicht sogar am Leben) im Weg steht. Ja, Sie haben richtig gelesen »Freude am Essen«. Um die geht es nämlich. Denn nicht die Freude am Essen ist das Problem, sondern die Muster, die uns immer wieder unbewusst und oberflächlich handeln (und essen) lassen. All das, was wir wach und achtsam tun, bereitet uns nämlich selten Probleme. Und andersherum sind wir in den Augenblicken, in denen wir vor dem Fernseher eine ganze Tafel Schokolade verschlingen, uns im Fast-Food-Restaurant mit Hamburgern abfüllen oder aus Frust oder Langeweile im Eiltempo so viele Kalorien zu uns nehmen, dass sie locker für die ganze Woche reichen würden, niemals wach und achtsam.

Die Entwicklung der Achtsamkeit ist eine einfache Möglichkeit, sich in relativ kurzer Zeit von schädlichen Verhaltens- und Ernährungsweisen zu befreien. In meinem Buch »Schlank durch Achtsamkeit« habe ich dazu das Standardprogramm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (»MBSR« – mehr dazu siehe Seite 13) aufgegriffen und dieses Programm den speziellen Bedürfnissen angepasst, die Menschen mit Gewichtsproblemen und/oder Essstörungen im weitesten Sinne haben.

Für manche ist es jedoch schwierig, ein 5-Wochen-Programm zu absolvieren. Im vorliegenden Buch möchte ich Ihnen daher 33 verschiedene Möglichkeiten zeigen, wie Sie Ihre Achtsamkeit rund um das Thema Essen schärfen können, ohne dabei einem festen Programm zu folgen. Allerdings will ich nicht verschweigen, dass Achtsamkeit – wie so viele andere Fähigkeiten – in erster Linie Übungssache ist. Die regelmäßige Anwendung der in den folgenden Kapiteln vorgestellten Techniken ist daher absolute Voraussetzung für den Erfolg der Methode.

Der Weg der Achtsamkeit ist bunt und vielfältig. Sie können ihn mit einem großen Sprung – wie etwa mit dem 5-Wochen-Programm – oder auch mit einem kleinen Schritt beginnen. Das vorliegende Buch bietet Ihnen die Strategie der kleinen Schritte an. Doch wie auch immer Sie sich entscheiden: Das Wichtigste ist, dass Sie sich überhaupt auf den Weg machen. Und die Reise lohnt sich, denn abgesehen davon, dass Sie sich selbst dabei besser kennenlernen und sich aus manch einer Fressfalle befreien werden, werden Sie auch lernen, dass Abnehmen sehr viel entspannter und genussvoller möglich ist, als Sie sich das bisher vielleicht vorstellen konnten.

Auf dem Weg, der zu mehr Bewusstheit und Achtsamkeit führt, wünsche ich Ihnen viele wertvolle Erfahrungen und dass Sie den Raum für sich entdecken, der es Ihnen ermöglicht, frei zu werden – und das nicht nur von überflüssigen Pfunden.

Ronald Schweppe

Aufwachen und abnehmen

Möchten Sie wissen, auf welche Weise Sie garantiert NICHT abnehmen werden? In zahlreichen Studien haben Psychologen herausgefunden, dass es einige Methoden gibt, die so gut wie nie dazu beitragen, auf lange Sicht Pfunde zu verlieren. Daraus ergeben sich umgekehrt natürlich wertvolle Tipps, die Ihnen nicht nur helfen, erfolgreich abzunehmen, sondern Ihnen auch eine ganze Menge Stress ersparen.

Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse:

- Machen Sie keine Diäten mehr. Wenn überhaupt, dann bringen Diäten nur sehr kurzfristig Erfolg. Langfristig ist die Gefahr hingegen groß, dass Sie dadurch am Ende nicht ab-, sondern sogar zunehmen.
- Sagen Sie niemals »nie«. Nehmen Sie sich nie wieder vor, dass Sie von heute an gänzlich auf bestimmte Nahrungsmittel wie Süßigkeiten oder Pommes verzichten werden. Auch, wenn es durchaus im Sinne der Achtsamkeit sein kann, dies einmal kurzfristig zu tun (wie etwa bei der Minus-1-Diät, bei der Sie immer nur eine Woche lang ein Nahrungsmittel weglassen) – gute Vorsätze führen nur zu Enttäuschungen, wenn sie nicht zugleich auch realistisch sind.
- Wenn Sie abnehmen wollen, dann lassen Sie Ihre Willenskraft aus dem Spiel. Auch, wenn Selbstdisziplin sehr effektiv ist, um ein erfolgreicher Fernsehstar, Politiker, Wissenschaftler oder Künstler zu werden – sobald es ums Abnehmen geht, ist Ihr genetisches Überlebensprogramm stärker als Ihr Wille. Auch Menschen, die sehr diszipliniert und in ihrem Job entsprechend erfolgreich sind, schaffen es oft nicht, ihr Essverhalten zu kontrollieren, wie man an so unterschiedlichen Beispielen wie Helmut Kohl, Hella von Sinnen, Meat Loaf oder Winston Churchill sieht.

- Ärgern Sie sich nie mehr darüber, falls Sie wieder einmal in die Fressfalle gestolpert sind oder zugenommen haben. Wenn Sie sich ärgern, erhöhen Sie nur Ihren Stresspegel, und die Folge ist, dass Sie dann eher noch mehr essen und sich beim nächsten Mal noch mehr ärgern werden.
 - Teilen Sie Ihre Nahrungsmittel nicht länger in »gut« und »schlecht« oder »gesund« und »ungesund« ein. Fast jedes Nahrungsmittel kann sowohl gesund als auch ungesund sein. Es kommt immer auf die Menge, auf den Menschen, seine Lebensweise und die Kombination mit anderen Nahrungsmitteln an, was einem gut tut und was nicht. Ob es beispielsweise wirklich stimmt (und zwar auch für Sie stimmt!), dass ein Apfel gesund und ein Stück Schokolade ungesund ist, kann Ihnen kein Experte jemals ernsthaft beantworten. Außerdem besteht die Gefahr, dass Sie langsam aber sicher neurotisch werden, wenn Sie ständig mit Kalorien-, Vitamin- oder Glyx-Tabellen im Kopf zum Einkaufen oder Essen gehen.
-

Wenn Sie wirklich abnehmen wollen – und das nicht nur für ein paar Wochen, sondern auf lange Zeit gesehen –, dann gibt es eine sehr viel einfachere und intelligentere Möglichkeit:

Wachen Sie auf!

Alle achtsamkeitsbasierten Methoden sind letztlich nur auf diese eine Sache ausgerichtet – aufzuwachen, die Augen zu öffnen und wieder selbst die Kontrolle über sein Handeln zu übernehmen. Im Gegensatz zu Dornröschen brauchen Sie keinen Prinzen, der Sie wach küsst. Sie können (und müssen sogar) ganz alleine aufwachen. Und dabei ist es ganz egal, wie lange Sie geschlafen haben. Selbst, wenn Sie die letzten 100 Jahre im Tiefschlaf verbracht haben sollten (was wohl kaum der Fall sein wird): In dem Moment, wo sie aufwachen, sind sie wach. Und wenn Sie erst einmal aufgewacht sind, können Sie auch wieder selbst entscheiden.

Alle Methoden in diesem Buch basieren auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihre Gewohnheiten langfristig zu verändern – aber nicht mit der Brechstange, sondern sanft und einfühlsam.

Keine noch so ausgeklügelten Ernährungsregeln können Ihnen dabei helfen, Gewicht zu verlieren. Das liegt ganz einfach daran, dass rein äußere Maßnahmen immer zu kurz greifen. Achtsam zu sein bedeutet daher auch nicht, dass wir nun besonders auf die Zusammenstellung oder den Kalorien- und Vitamingehalt unserer Nahrung achten sollten. Im Gegenteil: Es geht darum, dass wir lernen, gut auf uns selbst zu achten!

Das Entscheidende ist nicht, WAS Sie essen, sondern WIE Sie essen. Es geht darum, Ihre Gefühle und Muster zu erkennen und wie diese sich auf Ihr Essverhalten auswirken.

Achtsamkeit hat also nichts mit Kopfrechnen oder dem Auswendiglernen von Nährstofftabellen zu tun. Weder geht es darum, seine Willenskraft zu trainieren noch darum, viele Bücher zu lesen und sich eine Menge Wissen anzueignen. Und erst recht geht es nicht darum, sich seine Lust auf Essen oder die Fähigkeit zu genießen abzugewöhnen – ganz im Gegenteil: Wenn Sie achtsam essen, können Sie sich satt essen und dabei gleichzeitig abnehmen, denn dann werden Sie sehen, dass Sättigung sehr viel weniger mit der Größe Ihrer Portionen als vielmehr mit der Tiefe Ihres Erlebens zu tun hat.

Wenn Sie damit beginnen, die Methoden in diesem Buch auszuprobieren und einige davon in Ihren Alltag einzubauen, werden Sie schnell merken, dass das richtig Spaß machen kann. Und wahrscheinlich werden Sie dabei neue Erfahrungen machen, die Sie sonst nie gemacht hätten. Indem Sie das Prinzip der Achtsamkeit beim Essen anwenden, können Sie in vielerlei Hinsicht profitieren:

Durch die Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden

- werden Sie damit beginnen, langsamer, ruhiger und bewusster zu essen – und zwar nur so viel, wie Ihr Körper wirklich braucht.
- werden Sie entdecken, dass Ihre Essmuster sehr viel mit Ihren Gefühlen und mit Stress zu tun haben.
- werden Sie hellhörig dafür werden, dass Ihr Körper Ihnen ständig Signale sendet – vor, während und nach dem Essen.
- werden Sie den Unterschied zwischen Appetit und Hunger kennenlernen.



- werden Sie herausfinden, wo Ihre persönlichen Fressfallen lauern und welche Muster dafür verantwortlich sind, dass Sie Gewichtsprobleme haben.
- werden Sie damit aufhören, sich selbst zu verurteilen und mitfühlender mit sich selbst umgehen lernen.
- beginnen Sie, sich mehr Zeit für das Genießen – und damit für sich selbst zu nehmen.

10 Fragen – 10 Antworten

Nach der Veröffentlichung von »Schlank durch Achtsamkeit« haben viele interessierte Leserinnen und Leser sowie Interviewpartner mir Fragen zum Prinzip der Achtsamkeit und seiner Anwendung beim Essen gestellt. Einige Fragen tauchten dabei besonders häufig auf. Die folgenden zehn Abschnitte widmen sich daher den sogenannten FAQs (»frequently asked questions«), also den besonders häufig gestellten Fragen und deren Antworten. Auch, wenn diese Abschnitte sicher dazu beitragen, die eine oder andere Unklarheit zu beseitigen, können Sie diesen Teil auch erst einmal überspringen und sofort zur Praxis übergehen. Wenn Sie möchten, können Sie ja dann später noch einmal das ein oder andere genauer nachlesen.

1. Was heißt eigentlich Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist »in«. Das ist auch kein Wunder, denn Methoden, die unsere Achtsamkeit schulen, sind äußerst wertvoll: Sie helfen nicht nur dabei, Stress zu reduzieren, Schmerzen zu lindern oder besser mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren, sondern beispielsweise auch das eigene Essverhalten positiv zu verändern.

Achtsamkeit ist eine jahrtausendealte Methode, die ursprünglich in der Meditationspraxis buddhistischer Mönche entwickelt wurde. Dennoch ist Achtsamkeit keineswegs eine fernöstliche oder gar esoterische Angelegenheit, sondern im Gegenteil ein ganz normaler geistiger Zustand, den jeder von uns kennt.

Zunächst einmal ist Achtsamkeit einfach nur die Fähigkeit

- ganz wach und präsent zu sein,
- den gegenwärtigen Augenblick offen und neugierig wahrzunehmen,
- gesammelt aber zugleich entspannt und gelassen zu sein,
- ganz bei sich selbst zu sein.

Wer Achtsamkeit übt, der übt vor allem eines: sich mehr Zeit als sonst zu nehmen, innezuhalten und genau hinzusehen – und zwar nicht nur auf das Außen, sondern vor allem auf die inneren Erfahrungen, die in jedem Augenblick in uns lebendig sind.

Achtsam sein heißt wach und »voll da« sein. Wenn Sie also beispielsweise achtsam Auto fahren, werden Sie nicht nebenher Süßigkeiten essen, mit dem Handy telefonieren und zugleich noch im Handschuhfach nach Ihrer Sonnenbrille kramen. Wer achtsam ist, der richtet sich ganz auf den gegenwärtigen Augenblick aus. Anders gesagt: Der ist genau da, wo er gerade ist und tut genau das, was er gerade tut – ganz gleich, ob beim Autofahren oder beim Essen.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass das doch selbstverständlich sein sollte. Wie sollen wir denn Auto fahren, lesen, zuhören oder essen können, ohne dabei zugleich auch anwesend zu sein? Einerseits stimmt das natürlich – aber eben nur einerseits. Denn andererseits ist es durchaus möglich, all diese Dinge auch im Halbschlaf zu tun: Wenn wir auf Autopilot umgeschaltet haben, handeln und reagieren wir wie in Trance, sei es beim Zähneputzen, bei einem Spaziergang oder bei der Arbeit. Und natürlich können wir auch eine ganze Pizza verdrücken, ohne dass wir beim Essen wirklich »bei der Sache waren«. Anschließend wundern wir uns dann vielleicht darüber, dass der Teller plötzlich leer ist.

Sofern man das Wort »Ernährungsfehler« überhaupt verwenden will, so liegt der größte Ernährungsfehler sicher nicht darin, dass wir zu viele gesättigte Fettsäuren oder raffinierte Kohlenhydrate zu uns nehmen, sondern darin, dass wir oft wie ferngesteuert essen.

Solange wir im Autopilotmodus sind, handeln wir automatisch und weitgehend unbewusst. Sicher kennen Sie das selbst: Während Ihr Körper Auto fährt, sind Sie gedanklich ganz woanders und irgendwann merken Sie, dass Sie schon angekommen sind. Oder während Sie sich einen Film anschauen, essen Sie eine ganze Packung Erdnüsse auf, und Ihr Bauch füllt sich dabei scheinbar wie durch Zauberhand. Im Autopilotmodus können Sie nicht wirklich entscheiden, sondern Sie folgen alten, eingefahrenen Mustern. Gerade beim Essen kann das fatale Folgen haben.

Beim Üben der Achtsamkeit geht es darum, die Fernsteuerung auszuschalten. Statt immer die selben, ausgetretenen Wege zu gehen und in immer die gleichen Essfallen zu tappen, können Sie durch Achtsamkeit neuen

inneren Freiraum gewinnen und wieder kraftvolle Entscheidungen treffen. Die Übungen in diesem Buch helfen Ihnen ganz konkret dabei, Essautomatismen zu durchbrechen. Beispielsweise lernen Sie, Ihr Essen wirklich mit allen Sinnen zu genießen, statt sich automatisch eine Gabel nach der anderen aufzuhäufen, ohne überhaupt richtig zu bemerken, was Sie gerade essen.

Wach sein, bei sich sein, gut für sich selbst sorgen und dabei auch noch ein natürliches Essverhalten entwickeln und Übergewicht loswerden – all das hört sich wie ein Märchen an. Doch im Gegensatz zum Märchen ist dieses Ziel sehr real und für jeden erreichbar. Allerdings gibt es einen großen Nachteil:

So einfach es ist, achtsam zu sein, so schwierig ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, aufzuwachen und das Steuer selbst zu übernehmen.

Um Achtsamkeit zu entwickeln braucht man Motivation und Disziplin, denn Achtsamkeit fällt nicht vom Himmel. Zum Glück gibt es jedoch drei einfache Strategien, mit denen jeder seine Achtsamkeit und Wachheit bereits in kürzester Zeit zum Erlühen bringen kann:

Erstens: üben, zweitens: üben, drittens: üben.

2. Abnehmen durch Achtsamkeit – funktioniert das überhaupt?

Kann Achtsamkeit wirklich dazu beitragen, Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen? Um diese Frage zu beantworten, sollten wir vielleicht zunächst einen Blick auf Menschen werfen, die besonders intensiv Achtsamkeit üben, nämlich buddhistische Mönche. Vielleicht haben Sie ja schon einmal Aufnahmen japanischer oder tibetischer Klöster gesehen. Dabei sind Ihnen bestimmt die meditierenden Mönche in ihren Roben aufgefallen. Und sehr wahrscheinlich ist Ihnen dabei auch aufgefallen, dass (wenn überhaupt) nur sehr selten dicke Mönche darunter waren. Leider gibt es meines Wissens keine repräsentativen Studien über den Körperfettanteil buddhistischer Mönche in Tibet, aber ich bin ziemlich sicher, dass er deutlich unter dem des durchschnittlichen US-Amerikaners oder Nordeuropäers liegen dürfte.

Dass Achtsamkeit in der Tat zu einer Reduktion des Gewichts führen kann, wurde vor einigen Jahren eher zufällig entdeckt. Immer wieder berichteten Teilnehmer von MBSR-Kursen, dass sie während des achtwöchigen Programms deutlich abgenommen hätten – und das erstaunlicherweise, ohne es überhaupt vorgehabt zu haben, also sozusagen ganz nebenbei.

»MBSR« steht für »Mindfulness-Based Stress Reduction«, einer verbreiteten Methode der Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es war der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn, der Ende der 1970er-Jahre damit begann, achtsamkeitsbasierte Übungen gezielt im klinischen Bereich anzuwenden. Sein Ziel war es, insbesondere Schmerzpatienten dabei zu helfen, besser mit Stress, Ängsten und den Auswirkungen ihrer Krankheiten umgehen zu lernen.

Heute wird MBSR nicht nur an Kliniken, sondern auch in Volkshochschulen, pädagogischen Einrichtungen oder beispielsweise auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten. MBSR bietet ein effektives Programm, um Stress besser zu bewältigen, verantwortungsvoller mit sich selbst umzugehen und sich von Suchtverhalten zu befreien. Es versteht sich von selbst, dass Achtsamkeitsübungen sich auch ideal dazu eignen, negative Muster im eigenen Essverhalten aufzulösen.

Aktuelle US-Studien zeigen, dass Achtsamkeitstechniken gerade bei stark Übergewichtigen zu erstaunlichen Gewichtsverlusten geführt haben. Spezielle Programme wie »MB-EAT« (»Mindfulness-Based Eating Awareness«) oder »Mindful Eating« helfen Übergewichtigen und Fettsüchtigen effektiv dabei, ihre Essgewohnheiten wieder in den Griff zu bekommen. Auch am deutschen »Institut für Achtsames Essen« läuft derzeit eine vielversprechende Studie zur Wirksamkeit von Achtsamkeitsprogrammen bei Übergewicht. Bei all diesen Programmen gilt jedoch grundsätzlich, dass die Gewichtsabnahme umso größer ist, je höher das Übergewicht ist.

Die Übungen, die Sie in den nächsten Kapiteln kennenlernen, führen vor allem dazu, dass Sie wieder zu Ihrem inneren Gleichgewicht zurückfinden.

Ziel ist es, sein inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen und wieder mehr »zu sich zu kommen«. Der Gewichtsverlust ist dann nur eine angenehme Nebenwirkung.

Wenn Sie damit beginnen, Achtsamkeit beim Essen zu üben, sollte Ihnen klar sein, dass Sie keine Crashdiät machen. Sie werden nicht in fünf Tagen fünf Kilogramm abnehmen. Wenn Sie möchten, dass in Ihrem Garten schöne Rosen wachsen, müssen Sie Geduld haben, denn Rosen gedeihen

nicht von heute auf morgen. Ebenso dauert es einige Zeit, bis die Blüten der Achtsamkeit – nämlich innere Ruhe, Freude, Lebendigkeit und Leichtigkeit – offenbar werden. Und daher kann es auch etwas dauern, bis sich erste Effekte auf der Waage bemerkbar machen.

Bei einigen Menschen geht es sehr schnell. Schon nach ein bis zwei Wochen nehmen sie deutlich ab. Bei anderen dauert es etwas länger, bis ihre alten Muster sich aufzulösen beginnen. Doch vergessen Sie nicht: Sehr oft haben Übergewichtige schon viele Jahre oder gar Jahrzehnte Probleme mit dem Thema Ernährung. Im Vergleich dazu sind selbst ein paar Monate eine sehr kurze Zeit. Und das Gute ist: Sobald Sie aufwachen, indem Sie Ihre Achtsamkeit pflegen, sorgen Sie für langfristige Veränderungen. Achtsam zu sein verlernt man nämlich nicht – ebenso wenig wie Radfahren.

Drei gute Gründe, warum Achtsamkeit beim Abnehmen hilft

- Durch Achtsamkeit vermeiden Sie Multitasking. Sie schulen Ihre Fähigkeit, mit allen Sinnen bei einer Sache zu sein – auch beim Essen. So entgehen Sie den typischen Fressfallen Zerstreuung und Unbewusstheit, die häufig zu Übergewicht führen.
 - Durch Achtsamkeit lernen Sie, wieder genau zu spüren, was Ihnen gut tut. Und da Kalorienbomben Ihnen nur in sehr seltenen Fällen wirklich gut tun, werden Sie irgendwann ganz automatisch auf sie verzichten.
 - Achtsamkeit hilft Ihnen dabei, Ihr Leben zu entschleunigen. Wenn Sie lernen, genauer hinzusehen und sich mehr Zeit nehmen, können Sie auch mitten im Alltag das Tempo drosseln und beispielsweise beim Essen von Fast Food auf Slow Food umschalten. Schon allein dadurch werden Sie dauerhaft weniger essen.
-

3. Welches sind die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit?

Wenn Sie mit den Methoden aus diesem Buch arbeiten wollen, ist es hilfreich, einiges über die Grundpfeiler der Achtsamkeit zu wissen. Die folgenden fünf Prinzipien sind besonders wichtig:

Gesammelt und geduldig bleiben

Die wichtigste Eigenschaft achtsamkeitsbasierter Übungen ist, dass sie uns wieder in unsere Mitte zurückführen. Achtsamkeitsübungen sind also immer zugleich auch meditative Übungen. Sie helfen uns dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Allerdings funktioniert das viel besser, wenn wir uns auch gezielt darum bemühen, beim Üben gesammelt zu bleiben und uns nicht ablenken lassen. Das ist eigentlich nicht schwer, denn letztlich geht es nur darum, sich auf die jeweilige Erfahrung zu konzentrieren. So sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Essen auf die Erfahrungen lenken, die direkt im Zusammenhang mit dem Essen stehen – also auf Ihre Gefühle und Gedanken, auf Aussehen und Geschmack des Essens oder darauf, ob Sie im Stehen oder im Sitzen, in Eile oder mit Ruhe, schnell oder langsam essen usw.

Gesammelt sein heißt jedoch nicht, sich auf Probleme zu konzentrieren! Ob wir möglicherweise zu viel wiegen, ob unsere Mahlzeit zu viele Kalorien enthält oder was die anderen wohl über unsere Figur denken mögen – all das ist bei der Übung der Achtsamkeit vollkommen belanglos. Wichtig ist einzig die Erfahrung von Augenblick zu Augenblick. Das heißt nicht, dass wir Probleme verdrängen, sondern vielmehr, dass wir die Perspektive verändern. Nicht das, was stört, steht im Mittelpunkt, sondern das, was ist.

Das Prinzip der Sammlung ist eng mit Qualitäten wie Ruhe oder Geduld verbunden. Wir benötigen Geduld, um den Dingen die Zeit zu geben, die sie brauchen, um sich entwickeln zu können. Zwar sind Ruhe und Geduld einerseits eine natürliche Folge regelmäßiger innerer Sammlung, trotzdem sollten Sie andererseits gerade in Augenblicken, in denen Sie das Gefühl haben, dass sich »Erfolge« nicht schnell genug einstellen, auch ganz bewusst daran arbeiten, die Ruhe zu bewahren.

Nicht bewerten, nicht verurteilen

Ein weiteres wichtiges Prinzip der Achtsamkeit ist die Wertfreiheit oder besser das »Nichtwerten«. Wann immer wir etwas, jemanden oder uns selbst bewerten und verurteilen, engen wir unsere Sicht ein. Ist unser Urteil erst einmal gefällt, müssen wir uns anschließend nicht mehr mit der Wirklichkeit beschäftigen – wir haben sie dann fein säuberlich in eine Schublade gesteckt. Und was einmal in der Schublade landet, kommt bekanntlich so schnell nicht wieder heraus.

Bei allen Methoden, die auf Achtsamkeit beruhen, ist es wichtig, unsere Schubladen weit offen stehen zu lassen. Wir sollten die Position des neutralen Beobachters einnehmen. Statt alles zu bewerten und innerlich zu kommentieren (»Wie kann man nur«, »Das ist falsch«, »Das darf/sollte ich nicht tun« ...), sollten wir eine urteilsfreie Perspektive einnehmen (»Sieh an – das ist ja interessant«, »Es ist, wie es ist« ...)

Indem wir darauf verzichten, unsere Erfahrungen ständig zu bewerten, schaffen wir sehr viel mehr Raum für unser Erleben. Auch schärfen wir unseren Blick und lernen, gelassener mit den Dingen umzugehen, die uns begegnen.

Offen und neugierig bleiben

Eng verwandt mit dem Prinzip des »Nichturteilens« ist das Prinzip der Offenheit. Auch hier geht es darum, das Leben nicht in Schubladen zu stecken, sondern genauer hinzusehen. Das Prinzip der Offenheit ist besonders wichtig, um Routine zu durchbrechen und den Autopiloten auszuschalten – beispielsweise beim Essen.

Offen sein heißt, dass wir unsere kindliche Neugier entdecken, die uns hilft, wieder über ganz einfache Dinge zu staunen – beispielsweise über den Geschmack einer Orange oder die schönen Farben der Antipasti auf einem italienischen Vorspeiseteller. Durch Offenheit erwachen unsere Sinne. Wir nehmen wieder unmittelbaren Kontakt zum Leben auf.

Offenheit und Neugier führen dazu, dass wir Lust darauf bekommen, immer wieder einmal Neues auszuprobieren. In Bezug auf unsere Essgewohnheiten kann es dabei zu überraschenden Veränderungen kommen – erst recht, wenn wir bisher in der Auswahl unserer Mahlzeiten zur Routine geneigt und immer wieder zu den gleichen Speisen gegriffen haben.

Annehmen, was ist

Es ist gar nicht so einfach, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Doch auch das gehört zur Achtsamkeit – anzunehmen, was ist. Wenn wir innerlich ständig damit beschäftigt sind, unser Leben, die Umstände, unser Aussehen oder unser Verhalten anders haben zu wollen, als sie nun einmal sind, wird es unmöglich, offen und wertfrei zu bleiben. Statt zu akzeptieren und loszulassen, verdrängen wir dann das, was ist.

Ganz gleich, ob es um unseren Partner, die Kollegin oder um uns selbst, beispielsweise das eigene Essverhalten geht: Es kann manchmal sehr schwer sein, sich zurückzulehnen und zu beobachten, statt einzugreifen. Den Dingen ihren Lauf zu lassen erfordert eine bewusste, mutige Entscheidung. Normalerweise reagieren wir unbewusst auf Dinge, die uns stören. Ohne es zu merken, teilen wir jede Erfahrung dabei reflexartig in »gut« oder »schlecht« ein.

Das Prinzip der Akzeptanz schützt uns davor, uns selbst zu verurteilen oder gegen unseren Körper anzukämpfen. Auch, wenn es paradox klingt: Wenn Sie wollen, dass sich die Dinge verändern (zum Beispiel Ihr Gewicht), dann sollten Sie sich zunächst ganz von dem Wunsch verabschieden, die Dinge verändern zu wollen (zum Beispiel abzunehmen).

Wenn Sie Ihre Achtsamkeit entwickeln, werden gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen allmählich ganz von selbst von Ihnen abfallen. Mit Gelassenheit, Offenheit und Wachheit gegenüber den eigenen Erfahrungen lassen sich sehr viel leichter Veränderungen bewirken als durch Willenskraft. Anzunehmen, was ist, bedeutet auch, dass wir darauf vertrauen, dass jeder lebendige Augenblick immer auch eine Chance für unsere Entwicklung ist, unabhängig davon, ob uns unsere jeweilige Erfahrung nun »gefällt« oder nicht.

Mitgefühl

Das letzte Prinzip, auf das ich hier zu sprechen kommen möchte, ist Mitgefühl. Mitgefühl entsteht auf ganz natürliche Weise als Konsequenz aus den genannten Eigenschaften Sammlung, Geduld, Nichtwerten, Offenheit und Akzeptanz. Mitgefühl geht allerdings noch einen Schritt weiter. Durch Mitgefühl entstehen Nähe, Verbundenheit und ein tiefes Verständnis.

Gerade in Bezug auf Achtsamkeitsübungen, die sich um das Thema »Abnehmen« drehen, ist es wichtig, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln.

Im Umgang mit unseren eigenen Mustern oder belastenden Emotionen brauchen wir viel Verständnis für uns selbst. Es gibt gute Gründe dafür, warum wir handeln, wie wir handeln (oder essen, wie wir essen). Der innere Kritiker hilft uns hier nicht weiter – im Gegenteil: Leistungsdenken oder zu hohe Erwartungen stehen unserem Erfolg nur im Weg.

Vertrauen Sie darauf, dass Sie selbst am besten wissen, auf welchem Weg Sie aus der Sackgasse schädlicher Essgewohnheiten herauskommen. Doch hören Sie dabei nicht auf Ihren Kopf – hören Sie auf Ihr Herz.

4. Was sind die tieferen Ursachen für Gewichtsprobleme?

Ist Übergewicht nur eine Frage der Kalorienbilanz? Für Mediziner ist die Sache eindeutig: Wer mehr isst, als er verbraucht, der nimmt eben zu. Und rein rechnerisch gesehen stimmt das natürlich auch. Dennoch: So einfach ist das Ganze nicht, denn es stellt sich ja die Frage, warum wir überhaupt mehr essen als wir benötigen.

Von dem Tag an, an dem wir auf die Welt gekommen sind, sehnen wir uns nach Nahrung. Das ist kein Wunder, denn ohne Nahrung könnten wir nicht überleben. Genauso wichtig wie die physische ist jedoch auch die seelische Nahrung. Und während es an äußerer Nahrung – zumindest in unseren Breiten – nicht fehlt, ist es oft sehr schwierig, sich auch seine seelischen Bedürfnisse zu erfüllen.

Psychologen wissen längst, dass die Sehnsucht nach der Erfüllung seelischer Bedürfnisse leicht zu Essstörungen führen kann. Und genau genommen ist es fast immer der innere Mangel, der zu äußerer Fülle führt.

»Innerer Mangel« – das mag vielleicht ein wenig dramatisch klingen. Doch meist verbergen sich dahinter ziemlich banale Dinge. Zweifellos können starke Gefühle von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit, Frust oder auch Überforderung dazu führen, dass unser Essverhalten entgleist. Doch oft sind es auch ganz alltägliche Zustände wie Langeweile, die Lust auf Ablenkung und Unterhaltung oder der Wunsch nach etwas Wärme und Trost, die uns zur Tafel Schokolade greifen lassen.

Eine einfache Möglichkeit, festzustellen, ob Sie unter »inneren Mangelzuständen« leiden, besteht darin, sich zu fragen, wie es um Ihre Zufriedenheit steht. Wann immer Sie das Bedürfnis haben, mehr zu essen, als Ihnen gut