SUSAN ALBERS

Tu nichts und werde schlank

Buddhas Weg zum Frieden mit dem Essen

GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Manchmal essen wir wie von Sinnen, ein anderes Mal versuchen wir, die unbedingte Kontrolle über jedes Bröckchen Nahrung zu behalten, das wir zu uns nehmen. Aus dem Gleichgewicht, gelingt es uns nicht, uns angemessen zu ernähren.

Unser Essverhalten können wir nicht dadurch ändern, dass wir diszipliniert über das wachen, was auf unsere Gabel kommt, sondern nur durch die Zähmung unseres hungrigen Geistes. Der Weg zum achtsamen Essen gleicht dabei einer archäologischen Ausgrabung, bei der wir Schichten von Symptomen abtragen, um zur darunterliegenden Wahrheit vorzudringen.

Sanft, respektvoll und praktisch begleitet uns Susan Albers auf einer Reise nach Innen, um Lösungen für unsere eigenen Essstörungen zu finden. Dabei erschließt uns »Tu nichts und werde schlank« zugleich wesentliche spirituelle Dimensionen, die in unserem Verhältnis zum Essen so oft übersehen werden. Essstörungen können ein großer Lehrer sein, wenn wir nur innehalten und zuhören.

Autorin

Susan Albers, Psychotherapeutin in Cleveland mit dem Schwerpunkt Essverhalten und Essstörungen in all seinen Auswirkungen, hat bereits mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht.

Susan Albers

Tu nichts und werde schlank

Buddhas Weg zum Frieden mit dem Essen

Aus dem amerikanischen Englisch
Von Nakine Konrad

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel »Eating mindfully – how to end mindless eating & enjoy a balanced relationship with food« bei New Harbinger Publications, Oakland, USA.
Die deutsche Erstausgabe erschien 2009 unter dem Titel »Ein Leben im Gleichgewicht. Buddhas Weg achtsamen Genießens« im Arbor Verlag, Freiamt.

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C014496

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2014
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© der deutschsprachigen Ausgabe Arbor Verlag, Freiamt
© 2003 by Susan Albers
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Getty Images
SSt · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22041-0

www.goldmann-verlag.de

Bald nachdem ich angefangen hatte, als Therapeutin zu arbeiten, wurde mir deutlich, wie viel Leiden durch Hungern, Gewichtsprobleme und Essprobleme verursacht wird. Mit diesem Buch will ich versuchen weiteres Leiden verhindern zu helfen und denen Trost zu bieten, die schon davon betroffen sind. Aus diesem Grund widme ich es all jenen, die darum ringen, achtloses Essen zu überwinden.

Inhalt

Einführung 11
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit 19
Achtsamkeit im Alltag 29
Was für ein achtloser Esser sind Sie? 35

Teil I
Achtsamkeit auf den Geist

1 Gewahrsein – den Geist aufwecken 49
2 Beobachten, was den Geist beschäftigt 55
3 Im Augenblick essen 58
4 Achtsame Mahlzeiten – Essensbetrachtung 61
5 Achtlose Essabläufe durchbrechen 64
6 Bleiben Sie bei Ihrem Schmerz 68
7 Im Jetzt leben 72
8 Was haben Sie im Sinn? Nicht auf dem Teller! 76
9 Der mitfühlende Geist 79
10 Achtloses Diäthalten aufgeben 82
11 Mit gedrückter Stimmung achtsam umgehen 87

12 Achtloses Zu-wenig-Essen und die vier Grundlagen 91
13 Achtsam loslassen 96
14 Die sechs Sinneswahrnehmungen 101
15 Für achtsames Essen eintreten 105

Teil II
Achtsamkeit auf den Körper

16 Meditation: Achtsam die Hinweise des Körpers studieren 111
17 Durch achtsames Atmen Körperspannung lösen 115
18 Achtsamkeit auf Bewegungen 119
19 Achtsam die Folgen anerkennen 122
20 Vom früheren und/ oder zukünftigen Körper loslassen 126
21 Sich achtsam anziehen 132
22 Hunger: Achtsam Ihrem Körper zuhören 135
23 Achtsames Wiegen 138
24 Achtsame Gelüste 140
25 Gehen oder Laufen: »Der Mittlere Weg« 143
26 Soll man seinen Teller leer essen? 149

Teil III
Achtsamkeit auf Gefühle

27 Achtsam mit emotionalem Essen fertigwerden 153
28 Achtsame Bilder – visualisieren Sie Ihre Gefühle 161
29 Mit dem Atem seine Gefühle beeinflussen 164

30 Wie viel wiegen Sie (psychisch)? 166
31 Achtsames Essen und Beziehungen 168
32 Verlangen des Herzens und des Magens 174
33 Achtsame Festessen 177
34 Achtsam essen gehen 181
35 Die eigenen Gene akzeptieren 187
36 Umgang mit achtlosen Essfallen 191
37 Freude tanken 194
38 Achtsam unvollkommen 196

Teil IV
Achtsamkeit auf Gedanken

39 Achtloses Denken verändern 203
40 Unparteiische Gedanken 208
41 Achtsam seine Vorstellungskraft einsetzen 210
42 Achtsamer Realismus 213
43 Achtsame Veränderung 217
44 Achtsame Mahlzeiten 219
45 Dabeibleiben und weitermachen 224
46 Der innere Essenskritiker 227

Wer kann Ihnen helfen, achtsam zu essen? 231
Achtsames Essen: Hilfe im Notfall 235

Informationsquellen 247
Literaturhinweise 249
Danksagungen 253

Einführung

Es ist sehr verbreitet und leicht, auf unkontrollierte, unbewusste und *achtlose* Weise zu essen. Wenn Sie je weitergegessen haben, obwohl Sie bereits satt waren, Kalorien gespart, obwohl Sie hungrig waren, oder Ihr Essverhalten von Schuldgefühlen lenken ließen, dann haben Sie achtlose Esserfahrung aus erster Hand. Lassen Sie uns das nun genauer betrachten. Zu entscheiden, was man isst, fällt nicht leicht. Es ist so tückisch, dass Essprobleme und die zwanghafte Beschäftigung mit dem eigenen Gewicht in den Vereinigten Staaten epidemische Ausmaße angenommen haben, und bei einem Großteil der Bevölkerung haben sie sogar ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit zur Folge.

Was verwandelt eine alltägliche Handlung wie Essen in so eine überwältigende Belastung? Die Antwort darauf ist natürlich vielschichtig. Im Verlauf des Buchs kehren wir mit ein paar Antworten zu dieser Frage zurück. Doch hier ist das Ausschlaggebende: Eine kluge und gesunde Essenswahl wird dadurch ermöglicht, dass Körper und Geist zusammenarbeiten und deutlich machen, was wir brauchen und essen möchten. Diese Hinweise sagen auch, »wie viel« und »was« zu es-

sen ist. Die Empfindungen und Gefühle, die signalisieren, ob wir satt oder ausgehungert sind oder einfach etwas Reichhaltiges und Schmackhaftes zu uns nehmen wollen, sind eine vielschichtige Kombination von körperlichen und emotionalen Empfindungen. Wenn wir auf diese Fingerzeige achten und auf sie eingehen, wird unser Essverhalten gesund, kontrolliert und ausgewogen sein.

Schlankheitskuren und eine negative Beurteilung des eigenen Körpers schaden ungeheuer dem emotionalen, geistigen und körperlichen Wohlbefinden. Sie hemmen die Fähigkeit, die Botschaften und Rückmeldungen des Körpers richtig zu entschlüsseln. Die Geisteshaltung von Schlankheitskuren gleicht dem Versuch, mit einem Messer die Verbindung kappen zu wollen, durch die sich Körper und Geist verständigen. Diese Geisteshaltung kann das Wissen über gesundes Essen derart verzerren, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir essen sollen. Achtloses Essen tritt dann auf zwei Weisen zutage. Entweder »fixieren« wir uns auf das interne Feedback von Körper *und* Geist, oder wir »ignorieren« es, statt bedacht auf unseren Hunger und die Sorge um unser gesundheitliches Wohl einzugehen.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Achtlosigkeit Ihre Art zu essen andauernd korrumpiert und sich in mannigfaltigen Essproblemen äußert. Es verdeutlicht, warum *Achtsamkeit*, das natürliche Gegenteil von Achtlosigkeit, wertvolle Methoden an die Hand gibt, um die eigene Essweise in den Griff zu bekommen.

Was ist achtsames Essen?

Neben vielen anderen Dingen gehört zu achtsamem Essen, dass Sie die Salzigkeit jedes Kartoffelchips an Ihren Fingern spüren, während Sie ihn in die Hand nehmen, und diese dann schmecken, wenn Sie den Chip auf Ihre Zunge legen. Es ist das Gewahrsein und Hören des Krachens der Chips beim Zubeißen und des Geräusches, das das Kauen in Ihrem Kopf verursacht.

Wenn Sie beim Chipsessen achtsam sind, bemerken Sie ihre raue Beschaffenheit an Ihrer Zunge und den Druck Ihrer Zähne beim Zermahlen. Sie spüren, wie Ihr Speichel die Chips befeuchtet und sich im Rachen sammelt, während die zerkaute Speise hinuntergleitet. Achtsames Essen heißt, das Gegessene in Ihrem Magen zu spüren und den Vorgang zu genießen. Wenn Sie aufmerksam sind, bemerken Sie, wie sich Ihr Magen während des Essens ausdehnt und füllt. Sie erleben jeden Bissen vom Anfang bis zum Ende. Sie verlangsamen jeden Teil des Essvorgangs, um sich der unterschiedlichen Aspekte voll gewahr zu sein und sich mit dem ganzen Prozess verbunden zu fühlen.

Das ist nur ein kleines Beispiel für achtsames Essen. Viele weitere folgen noch. Ihr Essverhalten können Sie nicht dadurch verändern, dass Sie diszipliniert über das wachen, was auf Ihre Gabel kommt, sondern durch die Beherrschung Ihres hungrigen Geistes. Das ist die Hauptbotschaft, die Sie beim Lesen im Sinn behalten sollten. Das erreichen Sie, indem Sie Ihre Denkmuster, Ihre Gemütszustände und Ihre verschiedenen Gelüste erforschen und verstehen, statt Ihrem

alten, gewohnten Denken und dem Wunsch, achtlos zu essen, das Ruder zu überlassen.

Ziel achtsamen Essens ist, den eigenen Hunger in- und auswendig zu kennen. Die Reaktionen von Körper und Geist auf Essbares und auf den Essvorgang sind verschlungen. Um Ihren Hunger genau zu kennen, müssen Sie sich mit jedem Aspekt dieser verzweigten Reaktionen eingehend vertraut machen. Die Übungen in diesem Buch dienen dazu, dass Sie Hilfsmittel entwickeln, die Ihnen zeigen, wie Sie sich auf kontrollierte Weise ernähren können. Sie geben Ihnen Strategien an die Hand, um eine achtsame Esshaltung auszubilden, die weder beurteilt noch versucht Ihren Essenswunsch zu verändern. Stattdessen sind Sie gegenwärtig und sich Ihres Appetits in diesem Moment bewusst. Wer mit einem klaren Kopf isst, kann sich viel leichter zurückhalten, zu viel zu essen, zu wenig Gesundes zu essen oder etwas zu sich zu nehmen, das er oder sie gar nicht wirklich möchte.

Was verursacht Essprobleme?

Achtloses Essen ist nicht die eigentliche *Ursache* von problematischem Essverhalten. Es ist das *Ergebnis* von zahlreichen anderen vielschichtigen Problemen auf körperlicher und psychisch-geistiger Ebene. Achtloses Essen bildet oft nur die Oberfläche oder ist ein sichtbares Zeichen für ein tiefer liegendes Problem, das bemerkt werden will. Viele Dinge tragen zu achtlosem Essen und gedankenlosen Schlankheitskuren bei, wie zum Beispiel ein niedriges Selbstwertgefühl,

Probleme mit dem eigenen Körperbild, ein träger Stoffwechsel, fehlende Beherrschung und Ausgeglichenheit, die gesellschaftliche und kulturelle Bewertung von Schlanksein und Überessen aufgrund emotionaler Probleme.

In Fällen von äußerst problematischem Essverhalten wirken meist viele verschiedene Faktoren zusammen: biologische Faktoren (Anfälligkeit / Konstitution, niedriger Serotonin-Spiegel); Stimmungs- und Befindlichkeitsstörungen (Depression, Angstzustände, Zwangsstörungen); psychologische Faktoren (Perfektionismus, andere Persönlichkeitsmerkmale); frühe traumatische Erfahrungen (sexueller Missbrauch, Scheidung, Tod); familiäre Faktoren (Kontrollstörungen, Verlassenheitsgefühle, offener Konflikt oder Sich-erdrückt-Fühlen); soziale Faktoren (Beziehungen, athletische Umgebung, Gruppendruck) und Einflüsse der Medien (auf Aussehen fixierte Kultur, gestylte Mannequins).

Dieses Buch möchte Ihnen Hilfestellungen geben, damit Sie die verschiedenen Faktoren, die zu achtlosem Essen beitragen, angehen können und Strategien finden, diese in den Griff zu bekommen. Es wird Ihnen auch helfen, die verborgenen ursächlichen Faktoren für achtloses Zu-viel- oder Zu-wenig-Essen zu heilen. Wie verhalten sich Ihre Essprobleme zu dem, was andere Menschen denken. Wann wissen Sie, dass Ihr Essverhalten ein tatsächliches »Problem« ist? Müssen Sie sich um zusätzliche Betreuung von professioneller Seite bemühen? Das sind alles relevante Fragen. Wenn Sie sich einer dieser Fragen stellen, kann man Ihnen gratulieren: Sie sind wirklich mit sich verbunden und um Ihre Gesundheit und Ihr Wohl besorgt.

Mit diesem Buch können Sie auch einschätzen, wie ausgeprägt Ihre Essprobleme sind. Seien Sie sich einfach Ihrer Reaktionen beim Lesen bewusst. Wenn Sie das Gelesene wirklich aufgenommen haben und merken, dass die Übungen für Sie nicht funktionieren, ist das eine nützliche Information. Oder Sie stellen vielleicht fest, dass Ihr Verhalten den beschriebenen Anzeichen anscheinend sehr ähnelt. Wenn es zwischen Ihnen und den Beispielen keine Übereinstimmung gibt oder Ihr Verhalten viel ausgeprägter ist, behalten Sie diese Beobachtung im Bewusstsein. Sie mag darauf verweisen, dass professionelle Unterstützung, die mehr auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist, für Sie hilfreicher wäre. Wenn man irgendeine Art von Problem angeht, ist es normal, dass Menschen in unterschiedlichem Maß bereit sind, Ihr Verhalten zu verändern. Möglicherweise sind Sie schon völlig dazu bereit, in Ihrem Leben Veränderungen vorzunehmen, oder Sie brauchen vielleicht zunächst persönliche Hilfe von professioneller Seite, um den Veränderungsprozess einzuleiten.

Wie man dieses Buch benutzt

Wenn Sie glauben, dass Sie achtlos essen oder wenn Sie sich als jemand bezeichnen würden, der dauernd Diäten macht, chaotisch isst oder gewohnheitsmäßig zu viel oder zu wenig isst, lesen Sie weiter, auch wenn Sie sich in den Beispielen nicht sofort wiedererkennen. Sie mögen es hilfreich finden, das Buch zuerst ganz durchzulesen, bevor Sie eine der Übun-

gen ausprobieren. Denken Sie auch daran, dass manche Übungen für Sie vielleicht passender sind oder besser funktionieren als andere.

Selbst wenn Sie glauben, Sie haben problematischere Essmuster oder eine ernsthaftere Essstörung, kann dieses Buch ein ausgezeichnetes Hilfsmittel sein. Es ist keine billige Therapieform, noch ersetzt es fachlichen Rat. Doch kann es eine wertvolle Ergänzung zu einer laufenden Behandlung darstellen. Zeigen Sie es einem Therapeuten, der mit Essstörungen arbeitet und sehr empfohlen wird, und/oder einem Arzt und gehen mit ihnen die Übungen durch. Sprechen Sie darüber, welche Übungen für Sie funktionieren und welche nicht. Wenn Sie mit einer Fachperson zusammenarbeiten, sind Sie vielleicht eher in der Lage, den Faktoren entgegenzuwirken, die Ihnen im Weg stehen.

Häufig wird geglaubt, man sollte in der Lage sein, »es allein zu können«. Irgendwie wird es als Versagen oder ein Zeichen von Schwäche angesehen, wenn man Hilfe sucht. Ich kann die gegenteilige Sicht nicht genug betonen. Ich bewundere die Stärke und den Mut, die es erfordert, wenn man Beistand sucht. Es bedeutet, dass wir uns um uns kümmern, und es zeigt auch, dass wir daran glauben, dass es in uns etwas gibt, das es wert ist, genährt und beschützt zu werden. Hilfe zu suchen verweist darauf, dass wir unsere Lebensmöglichkeiten ausschöpfen wollen und dass wir bereit sind, einen anderen Menschen ins Vertrauen zu ziehen, damit unser Leben zufrieden und glücklich verlaufen kann. Das ist eine achtsame Einstellung, eine, die nicht urteilt oder wertet und jeder Erfahrung offen und empfänglich begegnet. Zur Annahme

dieser Haltung will dieses Buch anregen, und hoffentlich wird es Ihnen viele Hilfsmittel an die Hand geben, genau das zu tun.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind ein wichtiger Aspekt der buddhistischen Lehre. Als junger Erwachsener entdeckte der Buddha, dass die Beherrschung achtsamen Essens wesentlich zu seinem spirituellen Wachstum gehörte. Er war in eine Adelsfamilie geboren und als Kind aß er die üppigsten und reichhaltigsten Speisen, die Indien zu bieten hatte. Von all den Festmahlen wurde er rundlich. Als junger Mann entdeckte er, dass all die Vergnügungen, die er am Hof genoss, weder Glück sicherstellen noch vor Trauer schützen konnten. Als er dann auf der Suche nach Erwachen und Heilung vom Leiden sein königliches Heim verließ, probierte er zunächst Fasten aus. Dabei stellte er fest, dass Fasten oder eine strenge Beschränkung der Nahrungsaufnahme ihn schwächten, krank machten, ihm die Konzentrationsfähigkeit raubten und ihn keinen Schritt der Lösung des Rätsels vom Leiden näher brachten. Was hat der Buddha aus seiner Zeit des Schlemmens und des Hungerns gelernt? Er hat gelernt, dass beides, zu viel und zu wenig Essen, Gesundheit und Wohlbefinden nicht zuträglich sind. Beherrschung, Ausgewogenheit und Verständnis für die einmaligen Be-

dürfnisse des eigenen Körpers sind für ein zufriedenes und gesundes Leben ausschlaggebend.

Bei achtsamem Essen geht es nicht darum, sorgfältiger über unsere Nahrungswahl zu wachen. Noch darum, fleißig Kalorien zu zählen. Das ist überlegtes Diäthalten, ein Zugang zu Essen, den dieses Buch nicht befürwortet. Achtsam essen ist vielschichtiger. Es benutzt die »vier Grundlagen der Achtsamkeit« als Orientierungshilfe, um die Signale von Körper und Geist vor, während und nach einer Mahlzeit oder einem Happen zwischendurch zu bemerken. Achtsames Essen hält dazu an, die Gelüste und Gefühle des eigenen Körpers zu betrachten und sich voll bewusst zu machen, ebenso wie die ständig wechselnden Geistesverfassungen, die während jedes Kontakts mit Essen auftauchen. Wenn wir achtsam essen, geht es im Grunde darum, dass wir alle unbewussten, verborgenen Kräfte an die Oberfläche bringen, die unser Essverhalten bestimmen, so dass unser Geist sie betrachten kann und wir anfangen können sie zu verändern.

Was ist Hunger?

Hunger ist ein biologischer Trieb, der durch das vielschichtige Zusammenspiel befriedigt wird, das zwischen den physiologischen Reaktionen auf Essen, den Gefühlen vor, während und nach dem Verzehr und den Gedanken über den eigenen Körper und sich selbst abläuft. All das geschieht in Verbindung mit den sich ständig entfaltenden Launen, Wünschen

und Nährstoffbedürfnissen. Mit so vielen sich ständig wandelnden Faktoren klarkommen zu müssen ist ein Grund, warum das Essverhalten vieler Menschen so inkonsequent ist.

Wenn Sie zum Beispiel traurig oder gelangweilt sind, ist es wahrscheinlicher, dass Sie eine Menge schmackhafte, füllende Lebensmittel zu sich nehmen. Wenn Sie hungrig sind, sich aber wegen Ihres Körpers genieren oder sich für ihn schämen, übergehen Sie vielleicht die Bedürfnisse Ihres Körpers oder hungern sogar. Die Elemente achtsamen Essens zu beherrschen erfordert ein tieferes und reicheres Gewahrsein von sich selbst und der eigenen Essgewohnheiten zu kultivieren.

Dieses Buch ist in vier Teile gegliedert. Jeder Teil geht ausführlich auf eine der vier Grundlagen achtsamen Essens ein und enthält Übungen, um diese Grundlage auf das eigene Essverhalten anzuwenden und es zu verändern. Wenn diese vier Grundlagen unbewusst bleiben, besitzen sie übermäßig viel Macht und Kontrolle über unsere Ernährungsweise.

Die vier Grundlagen werden vom Buddha im *Satipatthana-Sutta* beschrieben, der »großen Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit«. Die im vorliegenden Buch angeführten Trainingsempfehlungen sind zeitgenössische Ideen. Sie zielen darauf ab, achtlosen Essern zu helfen, ein kontemplatives Gewahrsein für die vier Grundlagen in Bezug auf Essen auszubilden. Diese Kategorien lenken passenderweise die Aufmerksamkeit auf die Aspekte des Ichs, die durch achtlose Diäten Schaden erlitten haben.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Susan Albers

Tu nichts und werde schlank

Buddhas Weg zum Frieden mit dem Essen

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22041-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2014

Achtsames Genießen

Manchmal essen wir wie von Sinnen, ein anderes Mal versuchen wir, die unbedingte Kontrolle über jedes Stück Nahrung zu behalten, das wir zu uns nehmen. Ein unbefriedigendes Auf und Ab, Gesundheits- und Gewichtsprobleme sind die Folge, der Genuss bleibt auf der Strecke. Susan Albers geleitet uns auf einer Reise nach innen, um Lösungen für unsere Essstörungen zu finden. Auf dem Weg zum achtsamen Essen zähmen wir den hungrigen Geist und finden – ganz nebenbei – unser ganz persönliches Wohlfühlgewicht.

Der Titel im Katalog