

ANDY PUDDICOMBE

Meditier dich schlank

Wer den Kopf frei hat,
kann besser auf den
Bauch hören

Aus dem Englischen
von Henning Thies

KNAUR 
MENSSANA

Die englische Originalausgabe erschien 2012
unter dem Titel »The Headspace Diet«
bei Hodder & Stoughton, London.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de**



© 2012 Andy Puddicombe

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2013 Knauer Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Maria Verde

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65730-0

2 4 5 3 1

Inhalt

Ein paar Worte über <i>Headspace</i>	7
Vorwort	9
Einleitung	13
1. Der erste Gedanke ans Essen	25
2. Das dicke, fette Gesamtbild	51
3. Warum wir so essen, wie wir essen	72
4. Der <i>Headspace</i> -Test: Welcher Esstyp sind Sie? ...	101
5. Die Dynamik des Körpers (Schmalzgebäck)	126
6. Die Dynamik des Geistes (Schokolade)	148
7. Die <i>Headspace</i> -Achtsamkeitstechnik <i>10-für-mich</i>	184
8. Achtsames Essen (auf <i>Headspace</i> -Art)	212
9. Der <i>Headspace</i> -Zehntagesplan	259
10. Der praktische <i>Headspace</i> -Ernährungsratgeber ..	278
11. Achtsames Essen als Lebensstil	300
Danksagung	304

Der Autor dieses Buches erteilt ohne Hinzuziehung eines Arztes weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnet er die Anwendung irgendeiner Technik als Form der Behandlung körperlicher oder medizinischer Probleme. Wenn Sie in diesem Buch enthaltene Informationen für sich nutzen, übernimmt weder der Autor noch der Verlag die Verantwortung für Ihr Handeln.

Ein paar Worte über Headspace

Headspace wurde 2010 von Andy Puddicombe und Rich Pierson mit dem Ziel gegründet, der Meditation die geheimnisvolle Aura zu nehmen und für Achtsamkeit im Leben zu werben – damit sie leicht verfügbare, praktische, relevante Hilfsmittel im modernen Alltagsleben werden.

Die Mission von *Headspace* lautet also, auf der ganzen Welt möglichst viele Menschen dazu zu bringen, dass sie sich jeden Tag zehn Minuten Zeit für eine einfache, auf Achtsamkeit basierende Meditationstechnik nehmen, die im vorliegenden Buch erläutert wird – und zwar für jene Variante, die wissenschaftlich nachweisbar ein weites Spektrum gesundheitlicher Vorteile mit sich bringt.

In der Tat arbeitet *Headspace* aktiv mit der Medizinischen Fakultät der Yale University, dem University College London und vielen anderen angesehenen Universitäten auf der ganzen Welt zusammen, um das Verstehen von Meditationsvorgängen zu vertiefen und die signifikanten Auswirkungen hervorzuheben, welche die Meditation auf das Leben all jener haben kann, die sie regelmäßig praktizieren.

Grundlegend geht es bei diesem Projekt darum, Menschen zu ermutigen, diese einfache und doch so wirkungsmächtige Praxis in ihr Alltagsleben zu integrieren. Achtsam zu essen, das Thema des vorliegenden Buches, ist nur ein Beispiel dafür, wie sich Achtsamkeit mit einer ganz normalen Tätigkeit verbinden lässt, um großartige Resultate zu erzielen. Kurz gesagt, um glücklich gesünder und ausgeglichener zu leben. Wenn Sie sich den Zehntausenden anschließen wollen, die bereits die Vorteile des *Headspace*-Programms *10-für-mich* (Take 10) nutzen, dann können Sie sich kostenlos auf der Homepage www.getsomeheadspace.com/books/theheadspacediet registrieren oder unsere Handy-App *Headspace (on-the-go)* herunterladen (<http://www.getsomeheadspace.com/shop/headspace-meditation-app.aspx>).

Alle weiteren Informationen über *Headspace*, den *Headspace*-Weg, das Subskriptionsprogramm, Events, wissenschaftliche Forschungsergebnisse oder die Headspace Foundation finden Sie auf der Website www.getsomeheadspace.com.

Sie finden *Headspace* auch bei Facebook und Twitter:
www.facebook.com/HeadspaceOfficial
Twitter@Andy_headspace
@Get_Headspace

Vorwort

Dr. med. Dr. phil. Judson Brewer, Ärztlicher Direktor der Neurologischen Universitätsklinik, Yale University

In seinem neuen Buch bringt Andy Puddicombe überzeugend klar und deutlich zum Ausdruck, wie und warum das Thema Essen, und vor allem übermäßiges Essen, für viele von uns zum Problem geworden ist. Zugleich führt er den Begriff »achtsames Essen« ein und zeigt, warum Achtsamkeit möglicherweise der Schlüssel zur Lösung vieler dieser weit verbreiteten Essprobleme ist.

In meiner eigenen Forschungstätigkeit erlebe ich, wie viele von uns gelernt haben, verschiedene Stimmungen und Gefühle mit Essen in Verbindung zu bringen. Wir gehen essen, um ein bestimmtes Ereignis zu feiern, oder wir sind deprimiert und essen, um uns besser zu fühlen. Dieses Verhaltensmuster wird zur Gewohnheit, und wenn wir uns das nächste Mal wieder so richtig schlecht fühlen, sagt uns unser Hirn: »Hey, als es dir neulich so schlecht ging, hast du Schoko gegessen, und schon ging's dir besser. Also mach's wieder!« So entwickelt sich ein ganzes Spek-

trum von Verhaltensweisen – vom Frustessen bis zur Esssucht.

Nur wenn wir in der Lage sind innezuhalten und diese Ereignisketten zur Kenntnis zu nehmen, haben wir die Möglichkeit, Verhaltensänderungen einzuleiten. Und an dieser Stelle kommt Achtsamkeit ins Spiel. Sie lehrt uns, Gedanken einfach als Gedanken zu beobachten, Gefühle als Gefühle, Gelüste als Gelüste, sie ausschließlich als das zu betrachten, was sie sind. Das Achtsamkeitstraining stößt ins Zentrum des Problems vor; es ermöglicht uns, unser Verhalten zu ändern, dabei aber unsere geistige Gesundheit und unser Glück zu bewahren.

Ich selbst habe im Medizinstudium nach dem stressigen Bruch einer Beziehung mit der Meditation begonnen. Schon bald wurde ich ruhiger, weniger gestresst, und als ich meine beiden Promotionen als MD und PhD abschloss, meditierte ich bereits täglich. Die positiven Auswirkungen der Meditation beeindruckten mich so sehr, dass sie mein gesamtes berufliches Forschungsinteresse änderten: statt Stressauswirkungen auf das Immunsystem am Beispiel von Mäusen zu untersuchen, erforschte ich nun die Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation auf Menschen – speziell, wie sie Suchtabhängigen helfen können.

In einer neueren Achtsamkeitsstudie, die hier an der Yale-Universität durchgeführt wurde, haben wir festgestellt, dass ein auf Meditation basierender Ansatz bei der Raucherentwöhnung das Programm der American Lung Association, das in den USA bislang als »Goldstandard« galt, um volle vier Wochen unterbieten kann. Bei der Studie waren keine Medikamente im Spiel, und der tägliche Zeitaufwand war sehr gering; die Teilnehmer erlernten nur die Grundlagen der Achtsamkeit und eine passende Begleit-

technik. Ich erwähne das hier deshalb, weil es viele Parallelen zwischen der Nikotinsucht von Rauchern und der Fettsuchtepidemie, die gegenwärtig um sich greift, gibt.

Wie beim Frustessen greifen auch Zigarettensüchtige gewohnheitsmäßig immer dann zur Zigarette, wenn sie gestresst sind. Das verschafft ihnen vorübergehend ein besseres Gefühl, aber die Erleichterung hält nicht lange an, und so greifen sie, wenn sie erneut unter Stress geraten, wieder zur Zigarette und festigen so ihre Gewohnheit. In unserer Studie brachten wir den Leuten bei, ihre Gedanken, Gefühle und Gelüste zu beobachten und darauf zu achten, wie diese zum Rauchen führen. Konnten sie erst einmal klar erkennen, dass sie durch Gelüste zum Rauchen angetrieben wurden, waren sie auch in der Lage, diese Gelüste als Empfindungen zu klassifizieren, statt sie als Handlungszwang zu erleben. Indem sie die Beobachterrolle einnahmen und nicht die des Handelnden, durchbrachen sie die Kette der Gewohnheiten und »verlernten« die zwingende Assoziation Gefühl → Gelüst → Rauchen. Außerdem fanden wir heraus, dass dies immer besser gelang, je länger die Teilnehmer der Studie Meditation praktizierten.

Die zahlreichen in meinem Labor – und in anderen Labors auf der ganzen Welt – durchgeführten Studien zeigen jetzt immer deutlicher, dass Achtsamkeitstraining ein vorzügliches Mittel zur dauerhaften Verhaltensänderung ist. Die Implikationen für die möglichen Auswirkungen auf unser Einkaufs-, Koch- und Essverhalten sind in der Tat fundamental.

Wie Andy in *Meditier dich schlank* zeigt, ist nicht das Essen das Problem, sondern unser Verhältnis zum Essen. Während andere Behandlungen und modische Lösungsansätze sich auf Patentrezepte konzentrieren, kann das

Erlernen von Achtsamkeit uns zu neuen Erkenntnissen verhelfen, nämlich dazu, wie wir im Banne unserer Gedanken und Gefühle das übermäßige Essen erlernt haben; das kam nicht daher, dass unser Körper es erfordert hätte. Andy führt uns dahin, klar zu erkennen, was da abläuft, was uns wiederum dabei hilft, unser Verhältnis zum Essen dauerhaft zu ändern. So wird uns die Achtsamkeit äußerst schmackhaft gemacht.

Einleitung

Es steht da einfach herum, wartet und sieht dich an. Es weiß, du willst es haben – es muss wirklich nur lange genug da stehen. Es weiß, dass du diese Situation schon kennst und niemals in der Lage sein wirst, der Versuchung zu widerstehen. Der Geschmack, der Duft, dieses cremige Gefühl im Mund und dieser süchtig machende Zuckerausbruch. Alle Sinne sind wach, voller Vorfreude, und warten nur auf erste Anzeichen unseres Nachgebens, darauf, dass unsere Willenskraft erlahmt und unvermeidliche Ausreden und Rechtfertigungen unser Handeln bestimmen. Natürlich könntest du es in den Kühlschrank zurückstellen, aber dafür ist es jetzt schon zu spät. Jetzt wirst du es schon im Geiste vor dir sehen, wirst deinen Namen rufen hören, selbst wenn es sicher hinter der geschlossenen Tür steht.

»Iss mich, so iss mich doch – ich sag's auch keinem. Sieh mal, das ist dann auch garantiert das letzte Mal, ab Montag wird es nie wieder vorkommen. Und eigentlich ist es auch nur der Ausgleich für das neulich ausgelassene Mittagessen. Außerdem – hattest du nicht gerade den Entschluss gefasst, netter zu dir selbst zu sein und dich eher so an-

zunehmen, wie du bist? Ist das hier denn nicht die beste Gelegenheit, netter zu dir zu sein und zu zeigen, dass du so, wie du bist, mit dir zufrieden bist und dass es dir ganz egal ist, was die anderen von dir denken? Los – und wenn's erst mal passiert ist, brauchst du auch keinen Gedanken mehr an mich zu verschwenden, oder? Natürlich *könntest* du mich auch einfach wegwerfen. Aber das wäre doch Verschwendung, oder? Da würdest du dich doch ganz bestimmt mies fühlen. Denk doch nur an all die hungernden Kinder auf der Welt. Das tut man doch nicht. Also komm schon, iss mich endlich auf ...«

Und so nimmt der Wahnsinn seinen Lauf. Mal im Ernst, wann haben wir begonnen, mit unserem Essen Zwiesprache zu halten? Wann wurde die einfache Tätigkeit des Essens zum *Problem*? Und wie konnte eines der grundlegenden menschlichen Bedürfnisse zu einem solch emotionalen Minenfeld werden? Sollten wir, wie für alles andere im Leben, auch dafür unseren Eltern die Schuld geben? Oder sollten wir uns selbst vorwerfen, keine übermenschliche Willenskraft zu besitzen? Sollten wir vielleicht in der Nahrungsmittelindustrie den Schuldigen sehen, die doch die Natur manipuliert, um hochgradig verfeinerte Massenprodukte herzustellen? Vielleicht sind ja auch die Titelblätter von Hochglanzmagazinen verantwortlich, die uns weiterhin eine weichgezeichnete fettfreie Schönheit als modernen Maßstab suggerieren, an dem alles zu messen sei?

Die Suche nach einem Sündenbock ist ganz normal, aber ziemlich nutzlos und führt selten zu echten Veränderungen. Ihr körperliches Aussehen und Ihre geistige Gesundheit sind immer das Resultat von Veranlagung und Ernährung, ganz gleich in welchem Verhältnis sie stehen. Zweifellos haben *alle* gerade angeführten Faktoren eine Rolle

dabei gespielt, wie Sie sich selbst *sehen* und wie Sie sich bezüglich Ihrer Person *fühlen*. Es kann zwar nützlich sein, zu verstehen, wie all diese unterschiedlichen Einflüsse uns auf dieser ganz persönlichen Ebene beeinflussen, aber all diese Dinge müssen unbedingt im Zusammenhang gesehen werden. Einfach deshalb, weil wir, um *echte* und dauerhafte Veränderungen herbeizuführen, erkennen und akzeptieren müssen, dass *wir selbst* für das verantwortlich sind, was in unseren Mund gelangt. Klar, Industrie und Werbung mit ihren widersprüchlichen Botschaften und den raffiniert zubereiteten Lebensmitteln sind für uns nicht unbedingt hilfreich. Doch letztlich sind wir ohnehin selbst dafür verantwortlich, auf unsere Gesundheit und Ernährung gut achtzugeben und dafür zu sorgen, dass wir uns im eigenen Körper wohl fühlen und uns problemlos so akzeptieren können, wie wir sind und wie wir aussehen.

Stellen Sie sich bitte mal einen Augenblick lang vor, wie es wäre, wenn Sie nicht mehr diese endlosen inneren Zwiegespräche über das Essen führen müssten, sondern dieses ewige Gerede aufhören würde. Oder stellen Sie sich vor, wie das wäre, wenn Ihnen dieser innere Dialog *ganz egal* wäre und Sie ihm nicht mehr eine so große Bedeutung beimessen würden. Und wie wäre es, wenn Sie eine ausgewogene, sorgenfreie Einstellung zu Ihren Ernährungsgewohnheiten entwickeln würden und sich nicht mehr auf die wankelmütige, unvorhersehbare Willenskraft verlassen würden, sondern stattdessen auf ein tiefes neues Verständnis des menschlichen Geistes und seiner grenzenlosen Möglichkeiten? Wie könnte es zum Beispiel aussehen, wenn Sie eine völlig neue Einstellung zum Essen gewinnen würden, wenn Sie Schuld-, Angst- und Heißhungergefühle aufgeben und stattdessen eine gesunde Wertschätzung und

Freude zurückgewinnen könnten, die jedes gute Essen verdient? Und wenn ebendieser Ansatz Ihnen zeigen würde, wie man zu nachhaltigen Veränderungen kommt – zu körperlicher Gesundheit und einer Figur, bei der Sie Selbstbewusstsein empfinden und sich wohl fühlen würden? Darum geht es in *Meditier dich schlank*. Sie sind herzlich eingeladen.

Meine eigene Erfahrung

Sie werden schon gemerkt haben, dass dies kein normales Diätbuch ist. Sonst würde ich Sie vom Buchumschlag aus anstarren, dabei bemüht seriös aussehen und Ihnen mit meinem Blick, so gut es geht, suggerieren: »Du kannst es schaffen!« Oder ich hätte mir ein attraktives, junges, leicht bekleidetes Glamourpärchen auf dem Umschlag geleistet, mit der recht offenkundigen Botschaft: »Kauf dieses Buch, dann bekommst auch du solche Bauchmuskeln!« Und wenn dies ein ganz normales Diätbuch wäre, würde ich Ihnen auch sagen, dass alles meine alleinige, einzigartige Entdeckung sei, zu der man auf der ganzen Welt auch nur hier Zugang habe. Ich könnte Ihnen auch vorschlagen, zum Frühstück, Mittag- und Abendessen nur noch seltene Beeren aus dem Himalaja zu essen – Tag für Tag, solange Sie leben!

Doch zum Glück ist dieses Buch anders. Für alle, die mich noch nicht kennen, sei gesagt, dass ich weder Arzt noch Ernährungswissenschaftler noch Diätspezialist bin (wenngleich ich beim Schreiben dieses Buches natürlich die Hilfe und den Rat dieser Experten gesucht habe). Ich bin nicht einmal berühmt – wobei man für das Schreiben

von Diätbüchern wohl kaum durch seine Berühmtheit qualifiziert ist. Stattdessen bin ich als Klinischer Achtsamkeitsberater (Clinical Mindfulness Consultant) tätig. Das ist eigentlich ein Phantasetitel. Gesagt ist damit nur, dass ich Menschen beibringe, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen besser zu verstehen. Und wer diese Dinge versteht, wer also in der Lage ist, sie aus neuer Perspektive zu betrachten, der ist auch imstande, die Änderungen in seinem Leben vorzunehmen, die er oder sie sich wünscht. Man ist dann nämlich keine Geisel der eigenen Emotionen mehr und ist auch nicht mehr in endlosen Gedankenschleifen gefangen.

Der Schwerpunkt meines Buches liegt also eher auf der Frage, *wie*, nicht *was* man essen soll. Für alle aber, die sich nicht ganz sicher sind, welche Nahrungsmittel Gesundheit und Wohlbefinden am ehesten fördern, bringe ich im 10. Kapitel den praktischen *Headspace*-Ernährungsratgeber, zusammen mit dem Zehntagesplan für die Ernährung in Kapitel 9, der Ihnen helfen soll, sinnvoll zu beginnen. Wenn Sie noch mehr Hilfestellung benötigen, dann schauen Sie doch im Internet nach und erkunden Sie den *Headspace*-Weg mit Angeboten unter www.getsomeheadspace.com/books/theheadspacediet/index.aspx. Ich sollte vielleicht gleich sagen, dass mir die Thematik Verrücktheiten beim Essen durchaus vertraut ist – und zwar nicht nur aufgrund beruflicher Erfahrungen. Ehe ich vor mehr als 18 Jahren aufbrach, um Achtsamkeit einzuüben, war ich von Nahrungsmitteln und vom Essen geradezu besessen, vor allem aber von meiner eigenen körperlichen Erscheinung. Und ich meine wirklich: besessen. Ich *arbeitete* im örtlichen Fitnesscenter, ich *trainierte* dort, ja, ich verbrachte den größten Teil meines Lebens an diesem Ort, ich *lebte*

dort. Ich nahm an Turnwettkämpfen teil und studierte an der Universität Sport, Anatomie und Ernährungswissenschaften. Daheim wog ich jedes Gramm Essen, das ich zu mir nahm, zuvor ab. Wenn ich ausging, nahm ich entweder mein eigenes Essen mit (stellen Sie sich doch mal vor, wie ich mit einer Tupperdose ein Restaurant betrete) oder rief vorher an, ob sie mir auch wirklich ein Omelette nur aus Eiweiß zubereiten könnten. Damals hätte ich Ihnen auch die genaue Kalorienzahl nennen können, aufs Gramm genau den Fettgehalt, oder was Sie sonst noch über praktisch jedes Lebensmittel der Welt hätten wissen wollen. Ich muss sogar beschämt gestehen, dass ich damals wohl auch einmal den Kaloriengehalt eines Glases Bier als passendes Thema erachtete, um ein Gespräch mit einem Mädchen zu beginnen. Dass die Betreffende damals schwer beeindruckt war, macht mich heute umso trauriger.

Diese Lebenseinstellung war zutiefst unbefriedigend. Ich hatte irgendwann einfach keine Lust mehr, einem Idealbild nachzujagen, das mir immer einen Schritt voraus, also niemals erreichbar war. Der Versuch, Kleidergröße, Gewicht und die Figur zu behalten, die ich mir gerade erst mühsam erkämpft hatte, erschöpfte mich. Ich war mir nicht im Klaren, wie andere mich sahen (und wie ich selbst mich sah). Vor allem jedoch langweilte mich die permanente Beschäftigung mit mir selbst. Die endlosen Gedanken, was ich essen durfte und was nicht, hingen mir zum Hals heraus. All diese Ängste und Phobien im Zusammenhang mit dem Essen ermüdeten mich einfach. Erst als ich aufbrach, um ein buddhistischer Mönch zu werden, änderten sich die Dinge wirklich (aber das ist ganz normal, wenn man Mönch wird). Und so war es in der Tat im Kloster, dass ich zum ersten Mal mit Techniken der Achtsamkeit in Berührung kam.

In einer Welt, die händeringend vernünftigen Rat sucht, wie man abnehmen und eine ansehnliche Figur bekommen kann, bin ich immer aufs Neue erstaunt, dass man sich im Westen nicht schon viel eher um die Verbreitung des Grundgedankens vom achtsamen Essen bemüht hat. Schließlich gibt es doch Belege dafür, dass dieses Wissen schon seit mehr als zweitausend Jahren bekannt ist. Während manche Menschen Achtsamkeit als ein umfassendes Gedankengebäude zur Ausbildung des Geistes benutzt haben (so wie wir es im Kloster taten), setzten andere Achtsamkeit nur als ganz bewusste Strategie ein, um sich ein gesundes Verhältnis zum Essen und zu ihrem Gewicht zu erhalten. Ganz gleich, welches Verhältnis zum achtsamen Essen Sie bevorzugen, ich hoffe von Herzen, dass Sie diesem Wissen, das in einer Welt kurzlebiger Diätmoden und Patentrezepte nun schon über so viele Jahrhunderte hin entwickelt und verfeinert wurde, mit einem großen Maß an Vertrauen und Zuversicht begegnen werden. Gerade weil dieses Wissen schon so alt ist, dürfen Sie bei der praktischen Anwendung dieser einfachen und leicht zu erlernenden Technik zuversichtlich sein.

Ein paar Bemerkungen zur Achtsamkeit

Achtsamkeit wurde in den letzten Jahren in der Presse häufig thematisiert, doch blieb es meistens bei vagem Gerede, so dass die Frage, wie Achtsamkeit im Alltag anwendbar ist, etwa beim Essen, nicht leicht zu beantworten ist. Meistens wird Achtsamkeit als geistige Präsenz definiert, das heißt als ein Zustand, bei dem man weder von Gedanken noch von Gefühlen abgelenkt ist und eine neutrale Grund-

einstellung hat. Ganz schön viel auf einmal, werden Sie denken, aber letztlich heißt das nichts anderes, als glücklich und zufrieden zu leben. Und diese Lebensweise unterscheidet sich deutlich von der vieler Menschen. Ständig sind sie in beunruhigende Gedanken über Vergangenheit und Zukunft verstrickt und werden von negativen Gefühlen überwältigt, ewig müssen sie an sich und anderen herumkritisieren – gerade wenn es um die Themen Essen und Körper geht. Verständlicherweise fühlen sich viele Menschen mit solchen Gedanken und Gefühlen restlos überfordert vom Leben.

Da überrascht es nicht, dass Achtsamkeit bei Neurologen ein aktuell so beliebtes Thema ist. Angesehene Universitäten und medizinische Forschungsinstitute auf der ganzen Welt veröffentlichen regelmäßig wissenschaftliche Untersuchungen über die Vorteile von Meditationsverfahren, die auf Achtsamkeit basieren. Die Ergebnisse erscheinen oft auch in den Schlagzeilen und Gesundheitskolumnen der Zeitungen. Manche Forscher konzentrieren sich ganz auf die positiven Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit, von denen es wahrlich genug gibt, während andere untersuchen, wie Achtsamkeit das Denken selbst beeinflusst, wie Achtsamkeit die Endlosschleifen von Gedanken durchbrechen und so zu einem glücklichen, friedlichen Leben führen kann. Für das vorliegende Buch sind aber die spannenden Untersuchungen relevant, die belegen, dass Achtsamkeit positive Auswirkungen hat beim Praktizieren von Diäten, beim Einüben von Ernährungsgewohnheiten und beim Umgang mit einem Verlangen nach etwas, also Gelüsten. Alles Wichtige aus diesem Forschungsbereich hat fortlaufend in meine Darstellungen Eingang gefunden. Wen würde es wohl nicht inspirieren, zu

erfahren, wie man mit einer einfachen, leicht zu erlernenden täglichen Achtsamkeitsübung den Teil des Gehirns stimulieren kann, der für Selbstkontrolle und Entscheidungsfindung zuständig ist? Und wer würde sich nicht für eine Untersuchung interessieren, die explizit gezeigt hat, dass Achtsamkeit die Häufigkeit von Heißhungerattacken pro Woche um 50 bis 70 Prozent reduzieren kann?

Doch so inspirierend diese Fakten und Zahlen auch sein mögen, nur wenn Sie diese Achtsamkeitstechnik auch wirklich *anwenden*, können Sie Resultate erkennen. Es ist erstaunlich, dass die Wissenschaft all diese Entdeckungen gemacht hat; die Resultate solcher Untersuchungen können Sie wirklich motivieren, wenn Sie mal wieder das Gefühl haben, es gehe nicht so schnell voran, wie Sie es möchten. Doch wertvoll und wirksam sind diese Erkenntnisse nur dann, wenn sie von Ihnen in die Praxis umgesetzt werden, wenn sie fester Bestandteil Ihres Lebens geworden sind und eine echte Veränderung herbeiführen. Und das hat im wahrsten Sinne des Wortes damit zu tun, dass Achtsamkeit eben weit mehr ist als nur Präsenz. Achtsamkeit heißt auch, neugierig und interessiert zu sein, ein echtes Verlangen zu haben, herauszufinden, wie und warum Sie so denken und sich so fühlen, wie Sie denken und sich fühlen. Das heißt aber, dass es dann nicht darauf ankommt, was *ich* über Achtsamkeit denke und sage, sondern dass *Sie* das für sich selbst herausfinden müssen. Vielleicht ist das 4. Kapitel als Einstieg für Sie besonders hilfreich, um Ihr Verhältnis zum Essen zu untersuchen und dabei herauszufinden, welcher Persönlichkeitstyp Sie beim Essen sind.

Vielleicht möchten Sie ja, wenn wir untersucht haben, wie groß Ihr Potenzial ist, um ganz und gar von Diäten loszukommen, ebenso unvoreingenommen und neugierig

Ihre *früheren* Diäterfahrungen unter die Lupe nehmen. Waren frühere Diäten erfolgreich? Damit meine ich nicht etwa Fragen wie: Haben Sie nach ein paar Hungertagen gerade noch rechtzeitig zur Weihnachtsfeier wieder in Ihr Lieblingskleid gepasst? Ich meine vielmehr solche: Haben Sie nach einer Diät nachhaltig Gewicht verloren und Ihre Idealfigur wiederbekommen, ohne dass Sie dabei fanatisch wurden, was das Essen betrifft? Haben Diäten Ihnen geholfen, sich besser und wohler zu fühlen, so dass Ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl nachhaltig davon profitiert haben? Haben Diäten Ihnen geholfen, ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln und das ewige innere Gerede über Ernährung und Essen für immer abzustellen? Die Wahrheit ist, dass kommerzielle Diäten solche Veränderungen nur selten bewirken. Es gibt in der Welt so viele Menschen, die mit ihrem Aussehen unglücklich sind, die sich zu dick fühlen und oft daran verzweifeln, und es gibt noch viel mehr Menschen, die auf der Suche nach der »Wunderkur« eine Diät nach der anderen ausprobieren – alles erfolglos. Diese einfachen, aber oft ignorierten Wahrheiten anerkennen zu können, ist nur eine der vielen positiven Folgen davon, Achtsamkeit zu üben; sie ist der allererste Schritt dabei, die Art und Weise zu verändern, in der Sie sich zum Essen und zu Ihrem eigenen Körper in Beziehung setzen.

Der Zehntagesplan

Wenn Sie dem Zehntagesplan der *Headspace*-Diät folgen, können und *werden* Sie wahrscheinlich echte, belegbare Veränderungen erleben. Bei manchen wissenschaftlichen Versuchen hat das Achtsamkeitstraining schon nach fünf

Tagen signifikante Veränderungen zum Guten gebracht. Gleichwohl wäre es unrealistisch, davon auszugehen, dass die Einstellungen, Überzeugungen und Gewohnheiten eines ganzen Lebens sich in gerade mal einer Woche grundlegend verändern lassen. Würde ich das Gegenteil behaupten, wären Sie zu Recht skeptisch. Es dauert schon ein wenig länger, bis es zu grundlegenden Veränderungen kommt. Aber irgendwie muss alles ja mal anfangen. Achtsamkeits-training ist eine Wegstrecke, und der Zehntagesplan ist der Beginn dieser Reise.

Wie Sie sehen werden, ist die *Headspace*-Diät letztlich ein Lebensstil und kein Patentrezept für ein vorübergehendes Problem. Und weil es ein so subtiler, müheloser und raffinierter Essplan ist, wird er wohl nicht einmal als »Plan« wahrgenommen werden. Es geht vielmehr einfach darum, *was Sie tun, wie Sie leben und wie Sie sind*. Und ist das nicht ein Ziel für jeden von uns, man selbst zu sein – glücklich damit, wie man ist, fokussiert auf die eigene Gesundheit, das eigene Glück und das Wohlergehen des eigenen Umfelds, statt auf den Kaloriengehalt der nächsten Mahlzeit?

Der im 9. Kapitel skizzierte Zehntagesplan ist dazu gedacht, Ihnen das Konzept des achtsamen Essens nahezu bringen, Sie aktiv zu machen, in Bewegung zu bringen und sicherzustellen, dass Sie bei der Art, wie Sie essen, wie Sie sich zu Nahrungsmitteln und zu Ihrem eigenen Körper in Beziehung setzen, echte Veränderungen erkennen können. In diesem Sinne enthält das vorliegende Buch alles, was Sie je benötigen werden, um zu wissen, wie man achtsam *lebt* und *isst*. Wenn Sie die zehn Tage dann hinter sich haben, kann es durchaus sein, dass Sie auch längerfristig noch gern Unterstützung hätten. Darum sollten Sie sich auf je-

den Fall auch auf der Website von *Headspace* umsehen. Dort finden Sie zusätzliche Angebote für Wegweisung, Inspiration und Hilfe.

Lassen Sie uns also gleich damit beginnen, wieder Freude beim Essen zu empfinden. Wir wollen den Körper an sein natürliches Vermögen erinnern, an seine eigene, naturgegebene Fähigkeit, das Idealgewicht und die Idealfigur zu regeln – in Ihrem ureigensten Interesse! Lassen Sie uns einen Weg finden, mit all dem ungesunden Nachdenken über das Essen aufzuhören, und uns stattdessen eine neue Perspektive anzueignen. Lassen Sie uns einen Weg finden, diese überwältigenden Gefühle, die uns so total in Anspruch nehmen können, einfach auszuschalten. Einen Weg, mit dem Menschen, der wir sind, und mit unserem Aussehen entspannt umzugehen und mit uns selbst im Reinen zu sein. Lassen Sie uns Schluss machen mit den endlosen Jo-Jo-Diäten, bei denen es immer nur um kurzfristige Perspektiven und extreme Regeln geht. Wir wollen einen nachhaltigen, ausgewogenen und gesunden Weg zum Essen finden. Und wir wollen – was keineswegs am unwichtigsten ist – unbedingt den Kopf frei bekommen beim Gedanken daran, wie wir essen, wie wir aussehen und wie wir leben.

1. Der erste Gedanke ans Essen

Essen und der Kopf

Wie oft denken Sie daran? Ans Essen natürlich. Ganz im Ernst, wie oft denken Sie an einem bestimmten Tag ans Essen oder an die Auswirkungen des Essens auf Ihren Körper? Nicht nur, was Sie essen wollen, sondern auch, was Sie in der Vergangenheit gegessen haben oder in Zukunft zu essen planen? Und zählen Sie dabei bitte auch jene Male mit, wenn Sie sich wünschen, etwas Bestimmtes damals *nicht* gegessen zu haben, und auch, was Sie in Zukunft *nicht* mehr essen wollen. Und nun rechnen Sie bitte auch noch alle Gedanken hinzu, die Sie sich jemals über das Bild Ihres Körpers und Ihr Aussehen gemacht haben. Dazu gehört jeder Gedanke, in dem Zufriedenheit darüber zum Ausdruck kommt, wie Sie aussehen, aber auch jeder Gedanke, mit dem Sie sich wünschen, Sie sähen ganz anders aus. Diese Zahl hat man nicht sofort parat, ich weiß. Aber wie viele Gedanken kommen Ihrer Meinung nach pro Tag so zusammen?

Die Forschungsergebnisse zu dieser Frage variieren, aber der Tenor ist, dass die Zahl der Gedanken, welche die Leute allein zum Thema Essen Tag für Tag haben, bis zu zweihun-

dert betragen kann. Ich, der ich für dieses Buch auch viel geforscht habe, meine allerdings, dass die Zahl deutlich höher liegt, zumal wenn auch Gedanken zum körperlichen Aussehen mitgezählt werden. Bei vielen Menschen gilt der erste Gedanke am Morgen dem Essen und der letzte am Abend dem Bild vom eigenen Körper. Wie Buchdeckel umschließen diese Gedanken den Tag – und am Tag kommen dann Essgelüste hinzu und der Widerstand dagegen, Gefühle des Wohlgefallens und des Unbehagens, Gefühle der Befriedigung und Schuldgefühle. Man kann sich in der Tat nur schwer vorstellen, dass irgendein anderes Thema mehr Platz in unserem Kopf beansprucht, mehr wertvollen *Head-space*. Das soll natürlich nicht heißen, dass es grundsätzlich falsch ist, Tagträumen von Schokoladenkuchen nachzuhängen; nein, das ist eigentlich ganz normal. Nur wenn man den Abschweifungen des Geistes nichts entgegensetzt, kann man auf Abwege geraten, die man später vielleicht bedauert. Übrigens, falls Sie sich jetzt fragen, welche anderen Bewerber es denn noch für die Spitzenposition bei alltäglichen Gedanken gibt: Frauen denken, wie sie zu Protokoll geben, offenbar doppelt so oft ans Essen wie an Sex. Bei den Männern ist der Vorsprung nicht ganz so groß, aber auch bei ihnen stehen Gedanken ans Essen noch knapp an der Spitze, wenn sämtliche Gedanken im Laufe eines Tages gezählt werden.

Im Lauf der Jahre wurde öffentlich ein immens großer Aufklärungs- und Erziehungsaufwand betrieben, um die Frage zu klären, was man essen sollte und was nicht, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche nicht. Das ist gut, und jeder sollte über diese Informationen verfügen. Zugeben, diese Informationen sind oft nicht unumstritten. Das »Supernahrungsmittel«, das in der einen Woche als

krebsvorbeugend, fruchtbarkeitsfördernd und dem Fettstoffwechsel dienlich in den Himmel gehoben wird, kann schon bald darauf in Verruf geraten, weil es möglicherweise doch Krebs verursacht, zu Unfruchtbarkeit und Fettsucht führt. Aber im Großen und Ganzen wissen die meisten von uns, was wir essen müssen, um gesund zu bleiben, nicht wahr? Wir kennen die Regeln, wissen, welche Nahrungsmittel gute Gesundheit fördern und welche, im Übermaß genossen, gewöhnlich zur Gewichtszunahme, zu Fettsucht, hohem Blutdruck und Herzerkrankungen führen.

Und doch wird nichts anders. Die Zahl der Menschen mit Übergewicht steigt weiter, die Zahl der Fettsüchtigen auch, die Zahl der Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, ebenfalls, und das Gleiche gilt für Diabetes, Essstörungen, Allergien, Unverträglichkeiten und alle Zwischenstufen der genannten Leiden. Warum ist das so, und was kann man dagegen tun? Eingangs gilt es vor allem zu erkennen, dass der Ausgangspunkt für Übergewicht, sofern diese Menschen die Wahl haben (was man leider nicht von allen Teilen der Bevölkerung sagen kann), nicht die Nahrungsmittel selbst sind. Natürlich spielt das Essen eine wichtige Rolle, aber die Entscheidung, was wir zu uns nehmen, trifft unser Kopf, gelenkt von Gedanken und Gefühlen. Wir mögen durch eine ganze Palette von Faktoren *beeinflusst* sein, aber die Entscheidung, dieses spezielle Nahrungsmittel zu wählen und nicht jenes, entspringt einem Gedanken, einem Gefühl und dem Willen, diesem Gedanken und/oder Gefühl nachzugeben.

Das soll Sie jetzt natürlich nicht veranlassen, sich dafür, wie Sie essen oder aussehen, schwere Vorwürfe zu machen. Der Geist eines Menschen ist eine mächtige Instanz, und wenn er nicht trainiert ist, bleibt er ein Sklave der Gefühle

und Gewohnheiten, die überwältigend sein können. Also denken Sie bitte daran, hier geht es nicht um gegen sich selbst oder andere gerichtete Vorwürfe. Es geht vielmehr um den Versuch, die Wurzeln des Problems zu verstehen, damit Sie selbst die Grundlagen und Bedingungen für positive Veränderungen in der Zukunft schaffen können. Das Essen ist einfach das *Objekt* der Faszination und Ablenkung, nicht die *Ursache*. Für sich genommen hat es keine reale Macht; es wartet nur darauf, gegessen zu werden (oder auch nicht). Die Entscheidung, ob Sie essen, treffen letztlich ganz allein Sie. Und das ist wichtig. Denn wenn *Sie* die Entscheidung treffen, haben auch *Sie* die Freiheit und das Potenzial, mit sich selbst glücklich zu sein, so wie Sie sind und wie Sie aussehen, mit einem Körpergewicht, das bequem, natürlich und für Sie passend ist.

Die Prozesse, die in Ihrem Kopf ablaufen, sind erstaunlich geradlinig. Allerdings läuft im Normalfall alles so schnell ab, dass wirklich keine Zeit ist, sich dieser Prozesse bewusst zu werden. Die physische Handlung, nach dem Essen zu greifen und es in den Mund zu stecken, läuft nicht zufällig ab. Damit Ihre Hand das Extrastück Pizza, den Becher Eiscreme oder das Glas Wein anfassen kann, benötigt sie ein Signal aus Ihrem Gehirn. Dieses Signal kann von Gedanken, Gefühlen oder Sinneswahrnehmungen ausgelöst worden sein, und der genaue Ursprung ist letztlich auch egal. Entscheidend ist, dass wir genug Platz im Kopf und Klarheit schaffen, um sicherzustellen, dass wir diesem Impuls zu essen nicht unbedingt folgen. Doch, die Frage sei noch einmal erlaubt, warum geschieht das Ganze überhaupt? Warum *tun* wir, was wir so verzweifelt vermeiden wollen? Und warum fühlen wir uns so oft macht- und hilflos, dem Drang eines vorübergehenden Gefühlsimpulses nachzugeben?