

Über die Autorin:

Dr. Antonie Danz ist Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierter Coach. Der Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Resilienz bildet einen Schwerpunkt ihrer Arbeit, in die sie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit einbezieht. Antonie Danz ist seit vielen Jahren als Ernährungsexpertin und -beraterin in Köln tätig und arbeitet u.a. für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
www.a-danz.de

Antonie Danz

Das kleine Buch vom achtsamen Essen

Mit 7-Tage-Programm,
Übungen und Rezepten

KNAUR 
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Originalausgabe Juni 2015
© 2015 Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Yin-Yang-Zeichen: Shutterstock/SVIATLANA-SHEINA
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87704-3

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Achtsamkeit leben und Wohlbefinden erfahren	19
Kommt Ihnen das bekannt vor?	19
Was Sie bislang noch nicht wussten	21
Was Ihnen achtsames und bewusstes Essen schenken kann	24
Was oft zu kurz kommt	26
Raum schaffen für Veränderung	31
Reset	31
Neuausrichtung	41
Chinesische Medizin und Achtsamkeit – ein gutes Gespann	47
Ernährung als Zugang zu Achtsamkeit	47
Den inneren Kochtopf pflegen	51
Wie achtsames Essen gelingt – 7 Tage die Woche ...	61
Die 7 Leitgedanken für achtsames Essen, Vitalität und Gelassenheit	61
Harmonisierende und vitalisierende Speisen zubereiten	93
Rezepte	95

In Balance bleiben	117
Getreide stärkt die Mitte	117
Ein Tag zum Leerwerden und Loslassen	125
Rituale sind Initialzündler und schaffen Raum	128
Anker für inneres Gleichgewicht nutzen	131
Leitgedanken in Erinnerung rufen	134
Dank	139

Übungen

1. Zuwendung geben und empfangen	63
Ich esse Freude	64
Die Energie des Kochs	65
2. Raum schaffen und loslassen	67
Gedankenschleifen austricksen	68
Entspannt essen und präsent genießen	69
3. Wertschätzung geben und staunen	70
Ernährungsschatzkästchen	71
Das gelungene Essen	72
Wertschätzen und loben	73
4. Rhythmus und Regelmäßigkeit leben	74
Essgewohnheiten sanft ändern	76
»Jetzt gönne ich mir etwas«	78
5. Saison und Region beachten	80
Das kleine Essensbetthupferl	81
Lebensmittelmeditation	82
6. Einfachheit leben und Kostbarkeiten entdecken	84
Weißt du noch	85
Ernährungskraftquelle	86
7. Verträglichkeit wahrnehmen und vertrauen	88
Sensitivität schulen	89
Essensfreuden-Tagebuch	90

Rezepte

Gemüsegerichte

Nussiges Rote-Bete-Gemüse	95
Zartfruchtiger Kohlrabi	96
Würzig erfrischendes Zucchini Gemüse	97
Raffiniertes Fenchelgemüse	98
Kartoffelsalat mit grünen Oliven	99

Getreidegerichte

Verfeinerter Frühstücksklassiker aus Hafer	100
Harmonisierendes Reisgericht	102
Möhrenhirsotto	103
Vitalisierender Quinoa mit Staudensellerie	105
Polentabällchen	106

Hülsenfruchtgerichte

Kichererbsen mit erfrischender Minze	108
Kräftigendes Berglinsengericht	110
Weißer Bohnen – Klassiker in neuem Gewand	111

Suppen

Feine Spargelsuppe mit Mangold	112
Fruchtige Kürbissuppe	113
Köstliche Gemüsesuppe mit Majoran	114

Salate

Endiviensalat mit Walnuss- Meerrettich-Sauce	115
Eichblattsalat mit Avocado-Sauce	116

Vorwort

Seitdem ich mich mit dem Thema *Achtsamkeit* intensiv beschäftige, fällt mir auf, wie wenig Achtsamkeit für Ernährung aufgebracht wird. Das gilt oft selbst für Menschen, die Achtsamkeit praktizieren und eine bewusste Lebensweise pflegen. Es wird im Stehen und Gehen oder nebenbei während der Arbeit gegessen. Oftmals wird während des Essens über unangenehme, belastende Themen geredet. Ein Bewusstsein für die Bedeutung achtsamen Essens und eine entsprechende Anleitung scheinen offensichtlich zu fehlen.

Im Rahmen von Coaching-Seminaren fiel mir das ganz besonders auf. Vor allem während des Essens wurden irgendwelche schlimmen Ereignisse oder belastende Geschichten erzählt. Möglicherweise deshalb, da in den Seminaren vorrangig Probleme im Fokus der Aufmerksamkeit standen. Woran auch immer es gelegen haben mag. Die Probleme wurden nicht im Seminarraum gelassen, sondern mit an den Esstisch gebracht und mit verdaut.

Es kam wohl nicht von ungefähr, dass viele der Seminarteilnehmer Verdauungsbeschwerden hatten und über Müdigkeit nach dem Essen klagten. Es saßen einfach zu viele schwer verdauliche Informationen mit am Tisch. Die Aufnahmefähigkeit und Verdauungskapazität war zu einem Großteil bereits durch die Gespräche erschöpft. Für die Aufnahme des Essens blieb kein Platz mehr. Die Verdauung, Verarbeitung der *Nahrungsinformation*, bekam kaum Raum und keine Aufmerksamkeit.

Eine achtsame Essensweise ist jedoch nicht nur für eine

gute Verdauung und Verträglichkeit ausgesprochen wichtig. Sie schenkt uns auch Vitalität und Wohlbefinden.

Zwei kleine Geschichten aus meiner Kindheit zeigen meinen ganz persönlichen Bezug zu diesem Thema. Sie machen mein Anliegen und meine innere Haltung zum Essen und Kochen deutlich.

Als Kind, ich muss etwa fünf Jahre alt gewesen sein, bin ich oft zu Fuß oder mit meinem Roller auf Entdeckungsreise gegangen. Besonders gerne in einem riesigen, wunderschönen Garten. Er gehörte zu einem Haus, in dem eine Schulkameradin meines Bruders wohnte. So durfte ich auf den angelegten Wegen durch den Garten streifen und mir von den Sträuchern, Büschen und Bäumen reife Früchte – Beeren, Äpfel, Kirschen und vieles andere – pflücken. Diese wurden direkt in meinen Mund befördert und von mir auf der Stelle genüsslich verspeist. Das war das Paradies!

Die Achtsamkeit, die ich brauchte, um die von der Hausherrin gemachten Vorgaben für den Zugang zu diesem Paradies einzuhalten, waren nicht etwa von Mühe oder Angst beschwert, etwas falsch zu machen.

Vielmehr war sie von einem wertschätzenden Staunen über all das, was es in diesem Garten gab und was ich genießen durfte, begleitet. Mehr noch, ich war von einer großen Freude über all das Schöne ergriffen. Ich vertraute allem, was ich sah, erntete und aß.

Wenn es mir heute gelingt, mit Achtsamkeit zu essen, bin ich wieder in diesem Garten, in einem paradiesischen Zustand und habe das Gefühl, mit der Nahrung, mit allem verbunden zu sein. Das Tun wird zum Sein!

Viele schöne und bedeutsame Momente in meinem Leben haben mit Nahrungsmitteln, Essen und Kochen zu tun. Es ist schon immer etwas, mit dem ich Fürsorge, versorgt sein, Kraft, Vitalität und Glücksgefühle verbinde. Dazu gehört auch das faszinierende Gefühl, sich selbst mit Nahrungsmitteln versorgen zu können. Ganz stolz habe ich mir bereits als kleines Kind selbst ein Ei gebraten. Nicht etwa zu Hause in der Pfanne auf dem Herd, nein. In einer leeren Blechdose, die ich am linken und rechten Rand mit zwei Löchern versehen hatte und durch die ich einen Draht zog. So konnte ich meine eigene *Pfanne* an einem Stock über ein kleines Feuer halten, das ich mir im Garten gemacht hatte. Dort hinein kam das Ei. Sie glauben gar nicht, wie königlich ich mich gefühlt habe, als es tatsächlich funktionierte. Aus dem rohen Ei wurde ein Spiegelei, das ich majestätisch verspeiste.

Wenn ich heute meine wundervolle kleine Tochter während des Essens betrachte, erinnere ich mich oft an diese oder ähnliche Geschichten. Mir wird von ihr immer wieder gezeigt, wie sehr wir die Begeisterung und das Staunen für alles, was wir tun, brauchen, um achtsam zu leben.

Jean Anthelme Brillat-Savarin hat dazu treffend gesagt: »Die Entdeckung einer neuen Speise fördert das Glück mehr als die Entdeckung eines neuen Sterns.«

Wie oft wir uns als Erwachsene jedoch bei dem, was und wie wir essen und kochen, von fernen Sternen leiten lassen, ist schade und scheint mir veränderungswürdig.

Zu oft denken wir an Negatives, Problembehaftetes, zu Vermeidendes, an Zukünftiges oder in der Vergangenheit Liegendes. Oder die schlechten Nachrichten werden während des Essens gar direkt aus der Zeitung, dem Radio oder Fernsehen mit einverleibt. All das hat aber keine Verbindung mehr

mit der Gegenwart, dem Naheliegenden, dem schönen und köstlichen Essen, das auf dem Teller liegt und uns guttun kann.

Wir brauchen wieder mehr Achtsamkeit, um Freude und Liebe, auch für das Essen und Kochen, wahrzunehmen. Es bedarf der Wertschätzung und des Staunens über das, was uns die Natur an Nahrung schenkt. Nicht zuletzt brauchen wir Achtsamkeit, um im Rahmen unserer Erfahrungen ein klares Verständnis und Gefühl für das entwickeln zu können, was uns wahrhaft nährt, stärkt, vitalisiert und freudvoll sein lässt. Das fördert auch unser Vertrauen in die Nahrung und in unser Leben.

Wir können Achtsamkeit wieder entdecken und unser Leben damit bereichern. Glücksgefühle, wie Freude und Zufriedenheit, sind dann auch rund um's Essen und Kochen alltäglich erfahrbar.

Achtsamkeit, neue Genüsse und hilfreiche Erkenntnisse beim Lesen, Einüben, Kochen und Essen wünsche ich Ihnen und einen guten Appetit auf das Leben!

Dr. Antonie Danz

Einleitung



In den meisten Büchern, in denen es um das Thema »Achtsamkeit und Ernährung« geht, steht die Gewichtsabnahme im Vordergrund. Die Probleme, die für viele damit verbunden sind, sollen mit Hilfe von Achtsamkeit bewältigt werden, so die Idee.

Im vorliegenden Buch geht es darum, uns mit Hilfe von Achtsamkeit wohl, vital, ausgeglichen und gelassen zu fühlen. Das kann auch eine Gewichtsabnahme mit einschließen, die jedoch nicht vorrangig betrachtet wird. Nach meiner Praxiserfahrung ist es besonders motivierend und erfolgversprechend, sich an den Wünschen zu orientieren, die sich hinter den Problemen verbergen, und nicht am Problem selbst.

Für Ihre Ernährungsweise läge der Aufmerksamkeitsfokus somit beispielsweise nicht auf der Gewichtsabnahme, sondern vielmehr auf den dahinterstehenden erwünschten Gefühlen. Welche Gefühle verbinden Sie damit, fünf Kilogramm weniger zu wiegen? Vitalität, Attraktivität und Leichtigkeit? Möglicherweise aber auch etwas ganz anderes.

Sofern Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, kann dieses Buch bei genauer Betrachtung also doch das Richtige für Sie sein, auch wenn das Körpergewicht nicht im Vordergrund steht. Die Übungen und Empfehlungen, die Sie im Rahmen des 7-Tage-Programms kennenlernen, sind nicht nur hilfreich, um Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit zu schulen. Ihre Aufmerksamkeit auf das auszurichten, was Sie sich wünschen und womit Sie sich wohl fühlen, wird ebenfalls gestärkt.

Die Flut an Ernährungsinformationen für eine gute Gesundheit kann verunsichern. Die häufig wechselnden Ratschläge, die in den Medien dazu verbreitet werden, tragen stark dazu bei. Das führt leider dazu, dass nur noch wenig Vertrauen vorhanden ist, sich auf das eigene Bauchgefühl und die persönlichen Erfahrungen zu verlassen. Vielmehr wird das, was und wie gegessen wird, zunehmend vom Kopf bestimmt.

Milchprodukte werden gegen den Knochenschwund und probiotischer Joghurt für einen intakten Darm gegessen. Der Salat am Abend soll die Figur in Form und das dazu verwendete Rapsöl die Blutgefäße elastisch halten. Das ist nicht nur verkopft anstrengend und wenig *sinnvoll*. Das verhindert oftmals, die für uns individuell passende Ernährungsweise zu leben und das umzusetzen, was wir uns wahrhaft wünschen und uns spürbar guttut.

Die einfache Botschaft einiger Bücher zum Thema Achtsamkeit »Sei achtsam und dann nimmst du schon deine Körpersignale wahr, die dir sagen, was an Nahrung gut für dich ist« ist daher oft zu kurz gegriffen. Das holt die Leser nicht unbedingt dort ab, wo sie stehen. Es fehlen Orientierungshilfen, die erfahrbar und nachvollziehbar machen, was ganz individuell guttut und was nicht. Nur so kann Vertrauen erfahren und gestärkt werden.

Eine solche Orientierungshilfe wird Ihnen nachfolgend mit einfachen, in der Praxis bewährten Erklärungsmodellen und leicht verständlichen Leitgedanken an die Hand gegeben. Grundlage hierfür ist eine jahrtausendealte Gesundheitslehre: die Traditionelle Chinesische Medizin. Diese an der Erfahrung orientierte (Ernährungs-)Lehre führt uns an die eigenen Erfahrungswerte heran und ermöglicht auf diese Weise einen einfachen Zugang zu unserem Bauchgefühl – dem jedem von uns innewohnenden *inneren Wissen*. Zentraler Gedanke hier-

bei ist die Stärkung der *Mitte* im Sinne der chinesischen Medizin.

Der Begriff der *Mitte* umfasst danach das energetische Zentrum des Körpers, das den Funktionsbereich der Organe Milz und Magen umschließt. Diese Organe sind insbesondere für die Umwandlung der Nahrung in körpereigene Stoffe, in *Energie*, zuständig. Sie sorgen für unsere Vitalkräfte, stärken und nähren Muskeln und Bindegewebe und geben uns damit Halt und Stabilität. Eine wichtige Basis für unsere innere Balance.

Darüber hinaus stabilisiert eine starke Mitte auch auf geistig-emotionaler Ebene. Sie fördert Ruhe, Gelassenheit, klares Denken und eine gute Konzentrationsfähigkeit sowie einen erholsamen Schlaf, der für die Regeneration all dieser Vitalkräfte sorgt.

Die Mitte steht im übergeordneten Sinne für Nahrung, für Verbindung und Einbindung, für Halt und Geborgenheit in uns und in der Welt.

Wenn Sie eine Ernährungsweise pflegen, die die Mitte gezielt stärkt, fördern Sie nicht nur eine achtsame Lebenshaltung für Ihre eigene körperliche und geistige Balance. Sie tragen auch zu einem Gleichgewicht und Zusammenhalt in der Welt bei – durch Fürsorge für sich und andere.

Die Bedeutung einer starken Mitte zeigt auch folgende kurze Geschichte, die mich davon überzeugt hat, mit diesem Ansatz genau das weiterzugeben, was wir für eine achtsame und bewusste Ernährungsweise brauchen.

Ich vergesse nie das Erlebnis, das ich vor vielen Jahren während eines Praktikums in einem Seniorenwohnheim hatte. Einmal in der Woche besuchte ich dort eine Dame, die im stolzen Alter von 99 Jahren und aufgrund ihrer Altersseh-

schwäche fast blind war. So las ich ihr bei meinen Besuchen Geschichten vor oder half ihr beim Essen. An dem kleinen Esstisch der Hausflurgemeinschaft, an dem das Abendessen serviert wurde, nahmen noch andere ältere Damen Platz. Während zwei Mittsiebzigerinnen in der Runde nur im Essen herummanschten und ohne Appetit und Sinn für das Essen waren, aß die von mir besuchte Dame, wenn auch nicht sonderlich viel und mit den Händen, doch vergnüglich ihr Abendbrot.

Noch beeindruckender war eine weitere Bewohnerin im Alter von 103 Jahren. Sie kam adrett gekleidet, im Kostüm zum Essen und verspeiste mit gut koordinierter Messer- und Gabelführung alles, was auf ihrem Teller lag. Ich versuchte, sie unauffällig während des Essens zu beobachten, um nicht ganz so unverschämt ihren ausgeprägten Appetit und ihren schönen Sinn für das Essen zu bestaunen. Zwischen ihr und den Mittsiebzigerinnen lagen ganze drei Jahrzehnte Altersunterschied. Doch die Älteste von allen befand sich noch in der größten Balance und Kraft. So konnte sie zum Essen per Rollator vorfahren, während die anderen Damen bereits im Rollstuhl saßen und sich nur dank elektrischer Stromversorgung bewegen konnten.

Welch wunderbare Geschichte, die eindrücklich zeigt, wie wichtig eine starke Mitte ist, um auch im Alter nicht nur ruhig und gelassen, sondern auch bei Kräften zu bleiben und die Sinne für das Schöne und die Freude zu bewahren.

Im alten China gab es eine eigene Schule, die in ihrer Lehre auf die Stärkung der Mitte mit Hilfe von Ernährung ausgerichtet war. Alles im Sinne der *Langlebensphilosophie* und dem Wissen, dass »mit einer starken Mitte tausend Krankheiten geheilt werden können« und bis ins hohe Lebensalter hinein ein verlässliches Gedächtnis, eine intakte Geschmacks-

wahrnehmung und ein die Lebenskräfte stärkender, guter Appetit bewahrt werden kann.

Was aber stärkt unsere Mitte? Allen voran eine die Mitte pflegende Ernährungs- und Lebensweise. Und was darunter zu verstehen ist, werden Sie im Verlaufe dieses Buches kennenlernen.

Achtsamkeit leben und Wohlbefinden erfahren



Kommt Ihnen das bekannt vor?

Die Besprechung im Büro hat länger gedauert als geplant. Die verbleibende Mittagspause ist zu kurz, um im nächsten Supermarkt noch einen Salat oder ein belegtes Brötchen zu holen. Sie gehen stattdessen an den Süßigkeitenautomaten und ziehen sich eine Tafel Schokolade, um in der Kürze der Zeit Ihren Hunger zu stillen und etwas Energie zu tanken, bevor wieder das nächste Telefonat ansteht.

Sie nehmen sich vor, wenigstens am Abend etwas Gesundes zu kochen und in Ruhe mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie zu essen. Dann wird es abends mal wieder recht spät. Sie genießen das gemeinsame Essen zwar, doch Sie essen zu viel. Es liegt Ihnen schwer im Magen, und vermutlich werden Sie in der Nacht aus diesem Grunde nicht gut schlafen können. Für den Wunsch nach einer anderen Figur ist das späte Essen zudem auch nicht hilfreich.

Oder kennen Sie das? Sie treffen sich mit einem Freund zum Essen. Sie erzählen viel und angeregt und merken erst an Ihrem Völlegefühl nach dem Essen, dass Sie mehr geredet als gekaut, sich kaum auf das Essen konzentriert und zudem zu viel gegessen haben. Leichter Magendruck stellt sich ein, und die Freude an dem schönen Abend schwindet ein wenig.

Vielleicht kennen Sie auch das? Sie sitzen alleine am Frühstückstisch und wollen Ihr Müsli oder Brötchen eigentlich ganz in Ruhe genießen. Dann kommen Ihnen jedoch immer wieder Gedanken an das gestrige Gespräch mit einem verärgerten, wütenden Kunden in den Kopf. Sie essen in Anspannung zu Ende und ärgern sich dann über sich selbst, weil Sie Ihr Frühstück nicht entspannt genossen haben.

Solche oder andere Situationen, in denen Sie nicht das gegessen haben, was Sie wollten, oder nicht in der Weise, wie Sie es sich grundsätzlich wünschen, gibt es sicher einige in Ihrem Leben. Und vielleicht haben sich solche Ereignisse in der letzten Zeit gehäuft. Sie sind unzufrieden mit Ihrem Ernährungsverhalten, wissen aber nicht, wie Sie dieses in eine gute und für Sie befriedigende Richtung lenken können. Oder aber Sie suchen grundsätzlich einen neuen Weg, sich anders, achtsamer und bewusster zu ernähren.

Was Sie bislang noch nicht wussten

Bevor Sie sich mit dem Wunschzustand, dem achtsamen Essen, und wie Sie dorthin gelangen, näher beschäftigen, kann es sehr hilfreich sein, zuerst den Istzustand Ihrer Ernährungsweise etwas genauer zu erfassen. Das gilt im Besonderen für diejenigen, deren Essverhalten nicht ganz so offensichtlich wie oben beschrieben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dazu kann für drei Tage, oder bei Bedarf auch länger, ein Ernährungsprotokoll geführt werden. Damit wird einerseits die eine oder andere Verhaltensweise, die Ihnen bislang in dieser Form nicht bewusst war, deutlich. Andererseits wird der Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Befindlichkeit konkret fassbar.

Vielen wird also nicht nur bewusst, wie oft nebenbei, vor dem PC oder Fernseher, lesend oder gehend gegessen wird. Auch Ernährungsgewohnheiten, die allerlei Beschwerden wie einen schlechten Schlaf, Müdigkeit nach dem Essen oder Verdauungsprobleme hervorrufen, werden sichtbar. Das Wissen darüber steigert die Motivation, sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen, und erleichtert die Umsetzung Ihrer Wünsche.

Ganz sicher werden auch Sie während des Protokollführens bislang unentdeckte Verhaltensweisen aufspüren.

Anleitung zum Führen des Protokolls:

Nehmen Sie sich ein DIN-A4-Blatt zur Hand und zeichnen oder erstellen Sie sich per Computer eine Tabelle mit 8 Spalten und 7 Zeilen. Das Datum notieren Sie sich links unten. Beschriften Sie diese wie in der folgenden Tabelle zu sehen:

Was	Wann	Wo	Mit wem	Appetit auf was	Warum Essen	Aktivität beim Essen	Befinden nach dem Essen
1. Frühstück							
2. Frühstück							
Mittagessen							
Zwischenmahlzeit							
Abendessen							
Spätmahlzeit							
Datum:							

Wenn Sie das Protokoll drei Tage lang führen, machen Sie sich drei Exemplare von der Protokollvorlage. Idealerweise sollten bei drei Tagen zwei Wochen- und ein Wochenendtag enthalten sein. Fügen Sie Ihre Eintragungen unmittelbar vor beziehungsweise nach dem Essen ein, damit keine wichtigen Informationen verloren gehen.

Folgendes ist in die Tabelle einzutragen:

- **Was:** Was Sie essen und auch, was Sie trinken. Sie müssen die Mengen nicht abwägen, sollten jedoch Küchenmaße angeben, etwa: ein großer Apfel, ein kleiner Teller, zwei große Tassen, vier mittelgroße Kartoffeln.
- **Wann:** Die Uhrzeit eintragen, zu der Sie essen.
- **Wo:** Wo Sie essen.
- **Mit wem:** Mit wem Sie essen.
- **Warum Essen:** Warum Sie essen, beispielsweise, weil Sie Hunger haben oder Sie haben gerade Zeit zum Essen oder Sie sind zum Essen eingeladen usw.
- **Appetit auf was:** Auf was Sie eigentlich Appetit haben, auch wenn es nicht unbedingt das ist, was Sie dann tatsächlich essen.
- **Aktivität beim Essen:** Was Sie während des Essens eventuell sonst noch tun, wie sich unterhalten, Zeitung lesen, Radio hören, fernsehen, gehen oder stehen.
- **Befinden nach dem Essen:** Wie es Ihnen nach dem Essen geht, wie Sie sich fühlen – im positiven oder negativen Sinne. Beispiele hierzu wären: wohligh satt, Völlegefühl, müde, energiegeladen, zufrieden, ärgerlich, warm, kalt, freudvoll, ruhig, hektisch.
- **Datum:** Das Datum des Protokolltages.

Was Ihnen achtsames und bewusstes Essen schenken kann

Achtsames Essen kann uns Gefühle von intensivem Genuss schenken, mit einer freudvollen Stille und tiefem Glück. Alles fühlt sich wundersam intensiv an. Jeder, der einmal verliebt war, weiß, wie sich dieser paradiesische Zustand anfühlt. Es ist ein Gefühl, mit allem verbunden zu sein.

»Verbundenheit ist eine ureigene Erfahrung, die wir bereits vorgeburtlich im Mutterleib haben«, so der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther. Vielleicht gibt es uns deshalb ein so befriedigendes Gefühl, wenn wir Verbundenheit, in diesem ursprünglichen Sinne von *genährt* werden, beim Essen erfahren. Es wird etwas gesättigt, wonach wir uns besonders sehnen. Achtsames Essen kann uns dies ermöglichen! Wir brauchen dazu nur die Bereitschaft, uns in Aufmerksamkeit zu üben, die Offenheit für Neues und das Staunen über das Wunder *Nahrung*. Achtsames Essen bedeutet, mit dem verbunden zu sein, was wir tun, mit unseren Empfindungen, mit der Nahrung, mit den Menschen, die mit uns essen – mit dem, was jetzt ist.

Und damit diese Verbundenheit stattfinden kann, brauchen wir Raum – einen Freiraum, eben so wie im Mutterleib –, in dem wir *sein* können. Im Erwachsenenalter müssen wir uns diesen Freiraum selbst nehmen. Achtsamkeit kann diesen Raum schaffen. Darauf gilt es zu achten und unsere Aufmerksamkeit auszurichten.

Diese Form der geübten Aufmerksamkeit ist etwas, was Sie (wieder) erlernen können, sofern sie Ihnen abhandengekommen sein sollte – in der Hektik des Alltags, in der Flut von

Ernährungsinformationen und aufgrund des Mangels an äußerem Freiraum.

Dieses Buch beinhaltet ganz konkrete Übungen, die Ihnen eine achtsame Essensweise bewusst machen. Die Leitgedanken werden Ihnen helfen, achtsames Essen in Ihrem Alltag umzusetzen. Neben der Schulung der Aufmerksamkeit, für mehr Gewährsein beim Kochen und Essen, steht darüber hinaus eine gezielte Stärkung der *Mitte*, der inneren Stabilität, des inneren Gleichgewichts, um das es bei achtsamkeitsbasierten Verfahren insbesondere geht, im Fokus.

Was oft zu kurz kommt

Verbundenheit

Eine wichtige Voraussetzung für eine starke Mitte ist die Verbundenheit mit dem, was wir tun. Wir müssen uns wahrhaft verbunden fühlen, andernfalls wird das Ergebnis unseres Tuns nicht unsere Wünsche verwirklichen. Das trifft auf unseren Arbeitsbereich oder auf unser Beziehungsleben genauso zu wie auf alle anderen Lebensbereiche – so auch auf das Kochen und Essen.

Wenn wir nicht mit unserer ganzen Aufmerksamkeit bei dem sind, was wir tun, uns dem zuwenden und damit verbinden, wird weder der Brief, den wir bei der Arbeit schreiben, noch das Gespräch mit dem Partner wirklich gelingen. Genauso ist es mit dem Kochen und Essen. Auch hier bedarf es unserer vollen Aufmerksamkeit. Der Zuwendung und wahrhaften Verbundenheit mit dem, was wir tun.

Alles, was aus einer achtsam zugewandten Haltung heraus geschieht, nährt uns in einem tieferen, nachhaltigen Sinne.

Wertschätzung

Sollte Ihr gegenwärtiges Ernährungsverhalten dem so gar nicht entsprechen, ist es sehr hilfreich, zuerst einmal diese Tatsache anzunehmen, wie sie ist. Und »ja« zu sagen zu neuen Schritten, um einen Veränderungsprozess einzuleiten. Dann kann das für die Umsetzung erforderliche »Nein« auch spürbar wahrgenommen und umgesetzt werden. Andernfalls ver-

harren Sie in einem fortwährenden Kompromiss und kommen mit Ihren Bemühungen nicht wirklich weiter.

Wenn Sie möchten, schreiben Sie nun spontan alles, was Ihnen an Ihrer Ernährungsweise nicht behagt, auf ein Blatt Papier. Entmachten Sie in diesem ersten Schritt die Dinge, die Ihnen Kummer bereiten. Es lohnt sich, denn Sie werden sich danach schon viel besser fühlen. Für eine langfristige Wirkung folgen dann weitere Schritte. Sie können hierzu die Notizen später für einzelne Übungen im Rahmen des 7-Tage-Programms gut nutzen.

Warum ist Wertschätzung in diesem Zusammenhang so bedeutsam?

Sie bestärkt Ihr Gefühl, Wünsche verwirklichen zu können! Wertschätzung ist eine Form der Annahme dessen, was ist, zum Beispiel Ihres Ernährungsverhaltens, wie es momentan ist. Dazu gehören auch die Aspekte, die Sie nicht mögen und verändern möchten. Auf diese Weise fällt es Ihnen leichter, auch das deutlich wahrzunehmen und wertzuschätzen, was Sie an Ihrem Verhalten gut finden und was bereits Ihren Wünschen entspricht. Das hilft, die Aufmerksamkeit nicht nur auf das auszurichten, was Sie als schlecht, ungut und veränderungswürdig erachten. Denn das würde nicht sonderlich weit führen. Sie würden sich lediglich schlecht und unmotiviert fühlen. Das Angestrebte scheint dann nur mit großer Mühe erreichbar. Nicht gerade die beste Voraussetzung für die gewünschte Veränderung und das Wohlbefinden.

Akzeptieren Sie hingegen auch das, was Ihnen nicht gefällt, leisten keinen Widerstand und kritisieren Ihr Verhalten nicht, dann bleibt die gesamte Energie für das Fortkommen verfügbar. Sie verlieren keine Energie durch Kritik und Bewertung und reiben sich nicht unnötig am Widerstand auf. Das würde

auch nur das Gefühl verstärken, die Dinge nicht unter Kontrolle zu haben oder sich ohnmächtig zu fühlen.

Zudem geht es gar nicht darum, das Ernährungsverhalten unter Kontrolle zu haben. Vielmehr darum, gelassen zu sein und das wahrzunehmen, was ist. Das gelingt am besten, wenn Sie gar nicht erst versuchen, etwas zu kontrollieren, sondern die Dinge wertfrei, jedoch wertschätzend wahrnehmen.

Wertschätzung hilft uns also achtsam zu sein und mit allen Sinnen das wahrzunehmen, was ist. So können wir viel besser unsere ganz individuellen Erfahrungen wahrnehmen und erfassen. Was tut uns gut und was nicht?

Damit ist auch klar, dass wir immer aus eigener, freier Entscheidung selbstverantwortlich etwas tun oder lassen, ganz egal, in welcher Situation wir sind. Niemand sonst außer uns ist dafür verantwortlich, wenn wir ein Käsebrötchen vor dem PC sitzend nebenbei essen. Nicht die Chefin, die die Arbeitsbedingungen vorgibt, und auch nicht der Kollege, der grundsätzlich sein Mittagessen am PC hinunterschlingt.

Wie schön! Wir haben also vollkommene Eigenmacht, jede Situation und jede Mahlzeit so zu gestalten, dass sie uns gut tut und wir uns wohl fühlen. Bleiben Sie also flexibel und folgen Sie keinen starren Vorgaben. Das hilft, offen zu bleiben und frei zu entscheiden, was in der jeweiligen Situation für Sie passend ist. Und nur Sie sind die wahre Expertin/der wahre Experte dafür, das zu entscheiden.

Loben Sie sich für jede Entscheidung, die Ihnen hilft, sich wohl zu fühlen. Lob ist eine Form der Wertschätzung. Es hilft Ihnen, den Blick auf die Fülle zu richten, auf all das, was bereits gut ist.

Vertrauen

Angst hingegen lenkt unseren Blick auf den Mangel. Auf das, was wir nicht haben oder vermeintlich nicht können, und das wiederum blockiert unser freies Denken und Handeln. Angst ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber.

Ist es nicht auffällig, dass wir in Bezug auf unsere Ernährung recht häufig, oft unbewusst, mit etwas beschäftigt sind, was uns Sorgen bereitet oder Angst macht? Sei es die Angst vor einer Gewichtszunahme, vor Attraktivitätsverlust oder davor, eine Krankheit infolge von Übergewicht zu erleiden. Es kann auch die Sorge sein, zu viel *Ungutes* wie Fett und Zucker oder zu wenig *Gutes* wie Vitamine und Mineralstoffe zu essen. In einer (Ernährungs-)Welt, in der der Blick und die Aufmerksamkeit auf das Bedrohliche, das Schlechte, den Mangel, die Unzulänglichkeiten gelenkt werden, ist eine solche Glaubens- und Verhaltensweise nicht weiter verwunderlich. Je stärker wir diesen Blickwinkel bereits verinnerlicht haben und einseitigen Ernährungstipps Glauben schenken, umso wichtiger ist es gerade für achtsames Essen, uns von Bewertungen zur Ernährung, zu einzelnen Lebensmitteln und Inhaltsstoffen frei zu machen. Solche Bewertungen schleichen sich bei unseren Entscheidungen, was wir essen oder nicht essen, ganz unbewusst ein.

Wie Sie sich Ihrer Bewertungen und Überzeugungen bewusst werden und diese hinterfragen können, erfahren Sie im nachfolgenden Kapitel.