

Achtsam essen

Kennen Sie das? Sie kommen erschöpft nach Hause, machen sich schnell etwas zu essen, setzen sich damit vor den Fernseher und kriegen erst wieder etwas vom Abendessen mit, als Sie bemerken, dass der Teller leer ist? Falls Ihnen dieses Beispiel bekannt vorkommt, dann wissen Sie zumindest schon, was es bedeutet, achtlos zu essen. In unserer schnelllebigen Multitaskingwelt ist achtloses Nebenbei-Essen allgegenwärtig, gleichzeitig macht sich als Gegenpol ein neuer Trend bemerkbar: das achtsame Essen.

Achtsamkeit – präsent sein im Hier und Jetzt

Auf der Suche nach geeigneten Methoden, um dem Hamsterrad des hektischen Alltags zu entkommen, finden immer mehr Menschen ihren Weg zur Achtsamkeitspraxis. Die Wurzeln der verschiedenen Achtsamkeitsprogramme gehen ursprünglich auf die Lehre Buddhas zurück, die mittlerweile über 2500 Jahre alt ist und nicht mit der Religion des Buddhismus verwechselt werden sollte. Buddha war kein Gott, sondern ein Mensch, der sich mit der Frage beschäftigte, wie menschliches Leid entsteht und wie man es reduzieren oder gar verhindern könnte.

Heutzutage würde also seine Arbeit etwa dem Beruf eines Psychotherapeuten entsprechen. Ende der 1970er Jahre erkannte der US-amerikanische Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn den Wert der Achtsamkeitspraxis für die westliche Welt und entwickelte ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stressbewältigung, genannt MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction. *Er definiert Achtsamkeit als „Bewusstheit im gegenwärtigen Moment ohne zu urteilen“*, was so viel bedeutet wie: zu wissen, was man tut, während man es tut, ohne es zu bewerten. Ziel ist also, sich seiner

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungsimpulse bewusst zu werden, ohne sich darin zu verlieren. Die Achtsamkeit verhilft mit zunehmender Praxis zu mehr Selbstbewusstheit, Gelassenheit und Selbstakzeptanz und erleichtert dadurch eine Verhaltensänderung, auch im Bereich des Essens.

Was hat Stressreduktion mit Essen zu tun?

Stress wirkt sich lediglich bei 20% der Bevölkerung nicht aufs Essverhalten aus, während 40% den Appetit verlieren und ebenfalls 40% zu den sogenannten „Stress-Essern“ zählen und deutlich mehr Kalorien zuführen als unter entspannten Bedingungen. *Das gestresste Gehirn verliert die Fähigkeit zur Selbstkontrolle beim Essen* und kann bestimmte Gefühle nicht richtig erkennen, so dass sie mit Hunger verwechselt werden. Darüber hinaus schalten wir in stressigen Situationen auf „Überlebensmodus“, was im Bereich des Essens zu einer veränderten Nahrungsauswahl führt: Wir bevorzugen Lebensmittel mit einem höheren Fett- und/oder Zuckeranteil, weil unser Gehirn im Laufe der Evolution gelernt hat, dass eine vermehrte Kalorienzufuhr die Überlebenschancen verbessert.

Gleichzeitig bewirkt die hochkalorische Kost im Belohnungszentrum unseres Gehirns die Freisetzung von bestimmten Botenstoffen, die die Stressreaktion dämpfen und dadurch eine Entspannung ermöglichen. Kurzfristig gesehen ist diese Anpassungsreaktion durchaus sinnvoll und hilfreich, wer jedoch unter chronischem Stress leidet, neigt viel eher zu Übergewicht mit bauchbetonter Fettablagerung, die als gesundheitlicher Risikofaktor gilt. Da die Achtsamkeitspraxis zur Stressreduktion führt, wirkt sie sich positiv auf unser Essverhalten aus und bietet dadurch auch eine Chance zur Gewichtsregulation.



Mag. Laura Milojevic
Ernährungswissenschaftlerin, Psychotherapeutin (SF)



Die Kunst des achtsamen Essens

Beim achtsamen Essen handelt es sich nicht um eine neue Diät. Es geht dabei weder um Kalorien, noch ums Gewicht oder das Einhalten von bestimmten Speiseplänen. Achtsam zu essen bedeutet, sich der unbewussten Aspekte rund ums Essverhalten bewusst zu werden: wann Sie essen, warum Sie jetzt essen möchten, wo Sie essen und wie Sie normalerweise essen. Was Sie dabei essen, können Sie selbst bestimmen, denn beim achtsamen Essen gibt es keine Verbote.

Es gibt auch keine Experten, die Ihnen sagen, was gut und richtig für Sie ist. Stattdessen erforschen Sie selbst mithilfe verschiedener Übungen alle Bereiche, die mit dem Essen zu tun haben: Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beim Essen und auch, welche Gewohnheiten und Überzeugungen Sie im Laufe Ihres Lebens rund um das Thema Essen verinnerlicht haben. Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis lernen Sie, Hunger- und Sättigungsgefühle wieder deutlich wahrzunehmen und lassen sich bei den Mahlzeiten von diesen inneren Signalen leiten. *Die erhöhte Selbstwahrnehmung erleichtert es Ihnen, adäquat auf Ihre Körpersignale zu reagieren und somit besser für sich zu sorgen.*

Durch bewusste Aufmerksamkeitslenkung lernen Sie auch, das Essen wirklich mit allen Sinnen wahrzunehmen, was sowohl den Genuss als auch die Zufriedenheit beim Essen erhöht.

Achtsam essen – Tipps für den Einstieg

Versuchen Sie, bei der nächsten Mahlzeit in einer ruhigen Umgebung ohne Ablenkung zu essen. Nehmen Sie zunächst ein paar tiefere Atemzüge verbunden mit der inneren Absicht, Ihrem Essen die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Schätzen Sie dann Ihren Hunger ein. Würde ein Snack reichen? Oder eine ganze Mahlzeit?

Erforschen Sie anschließend Ihr Essen mit allen Sinnen: Wie sieht das Gericht auf Ihrem Teller aus? Wie duftet es? Nehmen Sie beim Kauen ganz bewusst die Temperatur, den Geschmack, das Aroma und die Konsistenz wahr und auch, wie sich diese verändern. Welche Geräusche nehmen Sie dabei wahr? Essen Sie langsam und versuchen Sie, die ersten Sättigungssignale zu spüren und einzuschätzen, bei welchem Sättigungsgefühl Sie sich zufrieden und wohl fühlen. Treffen Sie dann ganz bewusst die Entscheidung, die Mahlzeit zu beenden und dieses gute Gefühl zu genießen, indem Sie es auf sich wirken lassen.