

Gedankenlos und nebenbei essen – in unserem Alltag eine Gewohnheit mit negativen Folgen.



# ACHTSAM ESSEN

Keine Diät, aber wirksam: Bewusst zu essen und wahrzunehmen kann unsere Einstellung zum Essen ändern – und zu unserem Ich.

TEXT: Maria Kapeller

Die Müslischüssel neben dem Laptop, die Chipspackung vorm Fernseher, das schnelle Weckerl zwischendurch im Büro – Hand aufs Herz: Wie oft finden wir uns in Situationen wie diesen wieder?

Essen ist ein Grundbedürfnis, bekommt in unserem hektischen Alltag aber viel zu wenig Aufmerksamkeit. Wir essen nebenbei, unbewusst und unkontrolliert. Wir essen achtlos. „Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer, zu entscheiden, was, wann und wie viel sie essen sollen“, schreibt die Wiener Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin Laura Milojevic in ihrem Buch „Achtsam essen und genießen“ (Scorpio Verlag).

Achtlosigkeit beim Essen kann viele Ursachen haben. Milojevic hat die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen ein negatives Selbstbild haben. Selbstgeißelung sowie Schuld- und Schamgefühle, nicht die „richtige“ Figur zu haben, verhindern häufig ein genussvolles Essen. Dahinter stehe oft eine lange Vorgeschichte, die von kulturellen und gesellschaftlichen Einflüssen geprägt sei. „Gerade Frauen definieren einen großen Teil ihres Selbstwerts über das Äußere“, schreibt Milojevic, „das beginnt teilweise schon im Volksschulalter.“

#### GEWOHNHEITEN LASSEN SICH DURCHBRECHEN.

Zu hohe Ansprüche, Selbstentwertung, Leistungsdruck und Überforderung sowie negative Gefühle in schwierigen Situationen können zu Essattacken führen. Menschen

sind nun einmal emotional und Gefühlen folgen oft Handlungen. Eine mögliche Handlung ist Essen als kurzfristige Belohnung.

Doch: Je öfter man Essen einsetzt, um emotionale Belastungen zu bewältigen, umso stärker wird die Verknüpfung zwischen den beiden Faktoren und hinterlässt tiefe Spuren im Gehirn, so Milojevic. Kurz gesagt: Je öfter wir bestimmte Handlungen durchführen, desto gewohnter werden sie – und das Gehirn greift immer wieder auf dieselbe Strategie zurück. Es merkt sich, wenn auf negative Gefühle Schokolade oder Kuchen folgen, und wird auch in Zukunft dieselben Befehle erteilen.

Gewohnheiten lassen sich aber durchbrechen und langfristig ändern. Das Hirn kann dazu umerzogen werden, mit negativen Gefühlen auf andere Weise umzugehen. Dasselbe gilt für negative Gedanken. Es ist normal, mit dem eigenen Ich im Zwiegespräch zu sein und über viel zu vieles nachzudenken – über das Aussehen, die Figur, den gescheiterten Versuch, abzunehmen. Das Gehirn unterscheidet jedoch nicht zwischen Wirklichkeit und Gedanken. Deshalb muss man selber bestimmen, wie viel Macht man solchen Gedanken gibt und welche Gedankengänge man „füttert“.

Auch Stress gilt als typische Ursache für achtloses Essen. Die Gehirnstrukturen, die für Belohnung, Gefühle und Stress zuständig sind, stehen im ständigen Austausch miteinander. So lässt sich möglicherweise der Zusammen-



Wer nicht achtsam isst, isst oft zu viel.

hang zwischen Stress und gesteigertem Appetit erklären. Das Gehirn verwechselt bestimmte Gefühle mit Hunger – und wir greifen zum Essen. Auch der Stress, den man sich wegen seines Aussehens oder Gewicht macht, hat letztendlich dieselbe Wirkung.

**ACHTSAM ESSEN IST KEINE DIÄT.** Genau an dieser engen Verknüpfung zwischen Essen und Psyche setzt das Konzept des achtsamen Essens an. Es hat nichts mit Diäten, Kalorienzählen und Selbstgeißelung zu tun. „Das Verlockende an Diäten ist, dass sie eine gewisse Struktur bieten, uns sämtliche Entscheidungen beim Thema Essen abnehmen und somit vieles scheinbar vereinfachen“, schreibt die Ernährungswissenschaftlerin. Diäten geben uns das Gefühl, das eigene Essverhalten unter Kontrolle zu haben. Sie lehren uns aber nichts über unsere Gewohnheiten beim Essen. Und schon gar nicht, wie sich diese ändern lassen.

Wie denn auch? Diäten haben nur äußerliche Aspekte im Fokus, das Innenleben und die Signale des Körpers werden ignoriert. Achtsames Essen beschäftigt sich dagegen mit den unbewussten Aspekten rund um das eigene Essverhalten. Glaubenssätze und Gewohnheiten rund ums Essen werden hinterfragt. Es geht um das Bewusstmachen von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen beim Essen, um angemessen darauf reagieren zu können. Denn wenn wir wissen, wann, warum, wo und wie wir essen, können wir unser Essverhalten steuern. Ohne Diät, ohne

Verbote. Aber mit Genuss. Essen wird dann zu etwas Freudvollem und Sinnlichem, das Körper, Geist und Herz gleichzeitig anspricht. Ernährungsberaterin Milojevic ist davon überzeugt, dass achtsames Essen jedem einzelnen Menschen in die Wiege gelegt ist. „Kleine Kinder tun das ganz natürlich. Sie wollen das Essen erforschen, in die Hand nehmen, spüren, riechen, schmecken und sind neugierig.“ Dieser spielerische Zugang ist möglich, weil Kinder noch nicht dieselben angelernten Konzepte und Regeln im Kopf haben wie Erwachsene. „Deswegen sind sie ganz bei der Sache.“ Viele Abneigungen und Schwierigkeiten beim Essen ergeben sich oft erst als Folge von zu strengen Vorgaben oder Verboten.

**DAS AKZEPTIEREN, WAS GERADE IST.** Aber wie geht das nun – achtsam sein? Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen gelenkt. Und zwar, ohne zu bewerten, zu kritisieren oder zu verurteilen. Man versucht, so gut es geht, die gegenwärtigen Erfahrungen so sein zu lassen, wie sie gerade sind, ohne Druck, etwas tun, verbessern oder ändern zu müssen. Man beobachtet sich quasi von außen, nur das Hier und Jetzt ist präsent. Man lässt sich nicht von einer Welle an Emotionen oder Gedanken überrollen, sondern lernt, auf ihr zu reiten. Oberste Grundvoraussetzung dafür: Man muss beim Essen mit allen Sinnen wirklich „anwesend“ sein. „Es gehen wichtige Informationen verloren“, erklärt Laura Milojevic,

# INSERAT



Vor allem negative Gefühle steuern das Essverhalten.

„denn wenn wir bei Tisch nicht mit all unseren Sinnen präsent sind, sprich nicht sehen, riechen, schmecken, spüren, was wir essen, dann entgehen uns sowohl der Genuss als auch die Befriedigung durch das Essen.“

Die Sinne helfen uns dabei, einen neuen Umgang mit dem Essen, dem eigenen Körper und uns selbst zu lernen. Dadurch sind Genuss und Geschmack wahrnehmbar und Verhaltensänderungen möglich. Studien haben gezeigt, dass mehr Aufmerksamkeit während des Essens zu einer verminderten Kalorienzufuhr führt. Wer einen achtsamen Zugang zum Essen wählt, verändert gleichzeitig die Beziehung zum Essen.

**DER KÖRPER IST DER WAHRE EXPERTE.** Zweites Gebot: Auf den Körper hören. Er versorgt uns mit allen Informationen, um zu erkennen, ob wir nur emotional hungrig sind. „Der Körper kann, präziser als jede Kalorienzähler-App, unseren Energiebedarf genau berechnen, indem er permanent Informationen aus dem Blut, dem Verdauungstrakt und dem Fettgewebe auswertet“, sagt die Expertin. „Bei Energiemangel lässt er ein Hungergefühl aufkommen, das während des Essens abnimmt und langsam in ein Sättigungsgefühl übergeht.“ Wer sich an äußeren Vorgaben wie Verboten oder dem Kalorienzählen orientiert, verlerne, diese Signale wahrzunehmen.

Drittes Gebot für achtsames Essen: Sinnlich genießen. Das heißt, Gerüche, Farben, Formen, Konsistenzen, Geräusche und Gedanken bewusst wahrnehmen, bewusst atmen, bewusst entspannen. Es geht nicht um die Menge an Essen, sondern um die Qualität der Aufmerksamkeit, mit der man es zu sich nimmt.

Auch beim achtsamen Essen macht Übung den Meister. Langsam wird es gelingen, das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl wieder wahrzunehmen. Man wird zur Expertin für das eigene Essverhalten, nimmt sich und seinen Körper verstärkt wahr, erforscht unbewusste Verbindungen zwischen emotionalen Bedürfnissen und Essen, entwickelt Verständnis für sich selbst und stärkt die Selbstakzeptanz.

Genau darin liegt auch die schwierigste Hürde: Beim achtsamen Essen wird einem vieles über sich selbst bewusst – das kann abschreckend wirken. Milojevic rät, sich zu Beginn mit einer Freundin oder einer Gruppe zusammenzutun, um sich austauschen zu können. Sie empfiehlt, neugierig, spielerisch, mit Anfängergeist und Interesse sowie ohne großen Erwartungsdruck an die Sache heranzugehen. Nur so habe man die Möglichkeit, neue Esserfahrungen zu machen. Wenn das gelingt, verändert sich nicht nur die Einstellung zum eigenen Essverhalten positiv, sondern auch jene zum eigenen Ich. —