

RÜCKBESINNUNG AUF INTUITION

ACHTSAM ESSEN

Expertin Doris Kirch erklärt, warum es im hektischen Alltag besonders wichtig ist, auf unser Gefühl und damit unseren Bauch zu hören. Was kann achtsames Essen leisten?



Wie sind Aussehen, Duft, Geschmack und Haptik des Lebensmittels?

alverde: Viele Menschen essen heutzutage im Gehen, vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone in der Hand – haben wir die Verbindung zum Essen verloren?

DORIS KIRCH: Ja, das trifft es gut. Das Gegenteil von Achtsamkeit ist Unachtsamkeit. Wer wenig mitkriegt, was geschieht, hat auch keine klare Wahrnehmung, dass er isst, was er isst und wie viel er isst. Das führt dann leicht dazu, zu viel und/oder die falschen Dinge zu essen. Was ebenfalls dabei verloren geht, ist die Fähigkeit, mit allen Sinnen zu genießen. Genuss ist wichtig, nicht nur, weil er Spaß macht, er ist auch eine wichtige und natürliche Ressource gegen

Stress. Man kann tatsächlich beobachten, dass in unserer schnelllebigen Zeit viele das Gespür dafür verloren haben, wann sie Hunger oder einfach nur Appetit haben – oder eigentlich

Das Gegenteil von Achtsamkeit ist Unachtsamkeit.

eher ein Bedürfnis nach emotionaler Zuwendung. Wissenschaftler haben in diesem Zusammenhang etwas Interessantes festgestellt: Viele Menschen trinken zu wenig Wasser.

Sendet der dehydrierte Körper Signale, dass er Wasser braucht, wird das häufig als „Hunger“ gedeutet, und dann essen die Betroffenen, anstatt zu trinken. Im Getaumel durch den Alltag geht schnell das natürliche Gefühl dafür verloren, was wir wirklich brauchen.

Achtsames Essen soll beim Abnehmen helfen, ist das denn so?

Achtsamkeit ist aktuell ein Lieblingskind in den Medien und wird mit allem nur Erdenklichen verbunden – natürlich auch mit dem Thema Abnehmen. Wer sein eigenes Essverhalten auf bewusste Weise reflektiert, wird Muster erkennen. Warum esse

ich? Vielleicht, wenn ich traurig bin. Was esse ich? Vielleicht etwas, das mich trösten soll. Wann esse ich? Vielleicht, wenn ich mich allein fühle. Die Erkenntnis, was Essen für mich bedeutet und welche Funktion es erfüllen soll, hilft mir, Veränderungen an diesen Mustern vorzunehmen.

Ist auch die Art der Lebensmittel von Bedeutung?

Die Achtsamkeitspraxis, über die wir hier sprechen, ist kein Regularium für ein Leben als „Gutmensch“ oder „Saubermann“. Die Achtsamkeitspraxis kennt keine Vorschriften. Sicherlich ist nichts gegen einen gelegentlichen Eisbecher mit Sahne oder eine Tiefkühlpizza zu sagen. Der Wert, achtsam zu essen, liegt in etwas anderem: Ich bin bewusster bei der Auswahl meines Essens. Infolge davon spüre und schmecke ich mehr.

Ich bin bewusster, ich spüre und schmecke mehr.

Welche Einstiegsübungen können Sie empfehlen, um achtsames Essen zu erlernen?

Eine kleine Selbsterfahrungsübung ist die „Schokoladenübung“, die funktioniert auch mit einem Kartoffelchips oder einer Rosine. Legen Sie ein Stückchen Schokolade vor sich hin. Tun wir jetzt mal so, als wäre diese Schokolade etwas, das Sie vorher noch nie gesehen haben. Wenn Sie das Stückchen anschauen, was sehen Sie? Wie ist die Oberfläche, wie die Farbe, die Form? Glänzend oder matt? Wenn Sie nun



DORIS KIRCH
 ACHTSAMKEITS-LEHRERIN,
 TRAINERIN FÜR ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION (MBSR) UND AUTORIN

Wer möchte, kann Achtsamkeit im von Doris Kirch geleiteten Fachzentrum erlernen und vertiefen. Auf der Website des Deutschen Fachzentrums für Achtsamkeit sind Beiträge von ihr öffentlich zugänglich.

~~~~~  
**WEB-TIPP**  
[dfme-achtsamkeit.de](http://dfme-achtsamkeit.de)



die Schokolade zwischen den Fingern bewegen: Wie fühlt sie sich an? Weich, hart, trocken, feucht, klebrig? Führen Sie sie zur Nase und riechen Sie daran. Wie würden Sie den Geruch beschreiben? Nun einige Male das Stück zwischen den Nasenlöchern hin und her bewegen und schnuppernd erkunden. Dann die Schokolade langsam zu den Lippen bewegen und von den Lippen befühlend lassen. Nun sie langsam in den Mund nehmen – aber noch nicht hineinbeißen. Was geschieht mit ihr? Wird sie weich, verändert sich der Geschmack?

Im Mund schieben Sie die Schokolade zwischen zwei Backenzähne. Innehalten. Sich dieses Moments voll bewusst sein – und dann erst langsam und ganz bewusst in das Stückchen Schokolade hineinbeißen. So langsam wie möglich kauen. Wahrnehmen, wie die Zähne das Stück zermahlen. Wie ist der Geschmack, der entsteht? Vor dem Schlucken den Impuls zum Schlucken wahrnehmen. Welche Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen tauchen auf? Oder ist Ihr Geist bereits wieder auf Wanderschaft und beschäftigt sich mit etwas anderem? Nur beobachten, was im Moment geschieht, ohne etwas verändern zu wollen. Die ganze Welt in einem Stück Schokolade.

**Die ganze Welt in einem Stück Schokolade.**

**Und die restliche Welt steht in dieser Zeit ein wenig still?**

Ja, so ist es tatsächlich. Dieses Gefühl entsteht, weil Sie innehalten und alles ganz bewusst empfinden. Achten Sie jetzt in der Übung auf das Gefühl der Befriedigung, das Gefühl einer inneren Satttheit – die unabhängig von dem Gefühl eines vollen Magens ist. Vielleicht werden Sie entdecken, dass Sie gar kein weiteres Stück Schokolade brauchen. Weil dieses eine Stück bereits die ganze Befriedigung erbracht hat, zu der wir eine ganze Tafel brauchen, wenn wir unachtsam essen. In Asien wird immer gesagt, man solle sich nicht „satt“ sondern „glücklich“ essen. Ich mag dieses Bild sehr.