

# Genuss ohne Reue

Schlanker und gesünder  
durch achtsames Essen

von  
Karin Burschik

## **Was soll ich essen?**

**Diese Frage beherrscht oft die Gemüter, wenn es darum geht, schlanker und gesünder zu werden. Dabei wird oft vergessen, dass jeder Körper seinen ihm eigenen Stoffwechsel hat und seine ganz individuellen Bedürfnisse. Diese gilt es zu erforschen, zum Beispiel mit den Fragen: Wie und wann soll ich essen? Und ganz nebenbei purzeln auch die Pfunde.**

## **Haben Sie überhaupt Hunger?**

Kennen Sie das? Es ist Mittagszeit, und Sie essen. Wie gewohnt. Obwohl Sie eigentlich gar keinen Hunger haben. Nicht mal Appetit. Dennoch zu essen, tut dem Körper gar nicht gut. Deshalb sollten wir mehr auf seine Signale achten.

Allerdings verhindern soziale und organisatorische Zwänge oft, dass wir dann und nur dann essen, wenn wir gerade Hunger haben. Dennoch haben die meisten Menschen sehr viel mehr Freiräume, als sie tatsächlich nutzen. Diese bestehen auch darin, bei einzelnen Mahlzeiten weniger oder leichter zu essen, sodass sich der Hunger zur nächsten Mahlzeit wieder melden kann.

## **Woher kommen die Signale?**

Der Körper sagt aber nicht nur, wann er essen möchte, sondern auch was. Wir müssen ihn nur fragen. Und gut zuhören. Denn oft meldet sich nicht nur der Körper.

Zum Beispiel sagt der Verstand gern ungefragt seine Meinung darüber, was man unbedingt essen sollte und was nicht. Oder er hängt an alten, lieb gewordenen Gewohnheiten.

Oft sind auch Gefühle mit im Spiel und unerfüllte Bedürfnisse. Zum Beispiel nach Würze und knackiger Lebendigkeit, die durch Chips nicht wirklich befriedigt werden können. Oder die Seele sehnt sich nach der Süßigkeit des Lebens, sehnt sich nach Trost und Wärme, Liebe und Geborgenheit. Schokolade gibt uns das auf Dauer nicht. Es gilt, sich um das betreffende Bedürfnis zu kümmern. Liebe zum Beispiel lässt sich fühlen, wann immer wir unser Herz öffnen und selber lieben. Und wenn wir das Bedürfnis haben, mehr Raum einzunehmen, besser wahrgenommen zu werden, dann müssen wir nicht gleich fünfzig Kilo zunehmen. Wir können uns selbst mehr Raum gönnen und ab und zu eine Zeit ganz für uns.

Manchmal ist der Körper auch verwirrt durch zu viele Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und Aromastoffe, die Nahrungsmittel vortäuschen, aber nicht nähren.

Es kann eine Weile dauern, sich von allem zu befreien, was die Signale des Körpers übertönt. Manchmal kann eine Fastenkur hilfreich sein, sodass wir nach einem solchen Reset einen neuen Anfang machen können.

Doch auch dann kommen wir nicht umhin, den Körper immer wieder neu zu fragen, was er gerade jetzt braucht, was ihm gut tun würde. Er wird mit Freuden antworten, denn er liebt es, gesund und vital zu sein. Er wird uns sagen, was er dafür braucht.

## **Wie essen Sie?**

Nur essen, wenn man hungrig ist, und auf die Signale des Körpers achten - beides geht in die Richtung größerer Bewusstheit. Diesem Weg können Sie nun weiter folgen, indem Sie das bereitstehende Essen mit allen Sinnen erfassen.

Hierdurch kommen Sie ganz ins Hier und Jetzt. Das aktiviert den Parasympathikus, der für eine gute Verdauung sorgt und für Genuss ohne Reue.

Betrachten Sie also die Farben und Formen. Nehmen Sie die Düfte wahr. Manche Speisen - wie zum Beispiel Obst - lassen sich auch in die Hand nehmen und ertasten. Oder Sie können es hören, wenn Sie z. B. Knäckebrötchen brechen oder das Essen mit dem Löffel oder der Gabel auf dem Teller bewegen.

Essen Sie langsam und bewusst, werden Sie problemlos schlanker. Den Grund dafür kennen Sie vermutlich: die lange Leitung zwischen Magen und Gehirn. Zwanzig Minuten dauert es, bis die Signale ankommen. Darum nehmen Schnellesser immer zu viel zu sich. Bewusste Genießer hören beizeiten auf zu essen.

Legen Sie also, wenn Sie einen Bissen genommen haben, Gabel/Löffel/Obst erst einmal hin und kauen Sie genüsslich. Achten Sie darauf, wie sich das Essen im Mund anfühlt und wie es seine Beschaffenheit verändert. Widerstehen Sie dem Impuls, es so schnell wie möglich hinunter zu schlucken, um Platz zu schaffen für den nächsten Bissen. Haben Sie ausgiebig gekaut, dann erfahren Sie auch den Prozess des Schluckens so bewusst wie möglich.

Atmen Sie tief durch.

Fragen Sie Ihren Körper, ob er noch einen Bissen möchte. Wenn ja, nehmen Sie ihn.

Hören Sie auf zu essen, wenn Sie sich angenehm gesättigt fühlen und noch bevor der Magen sich voll anfühlt. Das ist gar nicht so schwer, nachdem Sie das Essen so ausgiebig genossen haben.

### **Und wie fühlen Sie sich danach?**

Achtsames Nachspüren ist oft der beste Lehrer. Auch nach dem Essen, denn dann zeigt sich erst so richtig, ob Sie wirklich gut gegessen haben.

Ist da ein Völlegefühl, Schwere oder Müdigkeit, Unbehagen oder gereizte Unruhe? Dann haben Sie offenbar doch nicht ganz im Einklang mit Ihren wahren Bedürfnissen gegessen. Macht nichts. Beim nächsten Mal können Sie es besser machen.

Oder fühlen Sie sich gesättigt und zugleich leicht, voller Energie und einer wohligen Wärme? Herzlichen Glückwunsch. Sie haben gut gegessen!

### **Kleine Schritte führen zum Ziel**

Bitte versuchen Sie nicht, von heute auf morgen Ihr ganzes Essverhalten umzukrempeln. Das gelingt in den seltensten Fällen. Gönnen Sie sich vielmehr eine längere Zeit der Umgewöhnung.

Es reicht, wenn Sie zunächst einmal eine Kleinigkeit verändern. Haben Sie zum Beispiel bisher immer gegessen, ohne wirklich hungrig zu sein, dann gönnen Sie sich einmal täglich einen guten Appetit. Wenn Sie bisher fast ausschließlich Junk Food zu sich genommen haben, ernähren Sie sich einmal täglich mit etwas Natürlichem. Wenn Sie bisher Ihr Essen immer in fünf Minuten hinunter geschlungen haben, nehmen Sie sich sieben oder acht Minuten. Und richten Sie immer mal wieder die volle Aufmerksamkeit auf das Essen.

Ist diese neue Verhaltensweise zur Gewohnheit geworden, dann machen Sie den nächsten Babyschritt hin zu einem bewussten und genüsslichen Essen, das Sie wirklich nährt.

Hier noch einmal die Anregungen im Überblick:

1. Werden Sie innerlich still und fragen Sie Ihren Körper, ob er Hunger hat.
2. Wenn ja, fragen Sie ihn: Was möchtest du jetzt essen? Was würde dir jetzt gut tun?
3. Lauschen Sie den Antworten und erforschen Sie, woher sie kommen. So lange, bis Sie die Stimme des Körpers hören. Und dann folgen Sie ihr.
4. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Essen.
5. Essen Sie langsam und bewusst.
6. Spüren Sie nach dem Essen in den Körper hinein.
7. Verändern Sie Ihr Essverhalten in kleinen Schritten.

**Karin Burschik** lebt als Yoga- und Achtsamkeitslehrerin in der Nähe von Köln und hat elf Bücher geschrieben.

<http://www.achtsam-sein.eu>

### **BUCHTIPPS**

Jon Kabat-Zinn: **Gesund durch Meditation:** Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer TB, 12,99 €

Jan Chozen Bays: **Achtsam essen:** Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers, Arbor, 18,80 €

Marc David: **Slow Down Diet:** Eating for Pleasure, Energy and Weight Loss, Inner Traditions, 10,90 €