

Kleines Vorwort

Wer kennt es nicht, das Gefühl, dass sich die Welt um einen herum immer schneller dreht und keine Zeit zum Innehalten bleibt? Unsere Gedanken gleichen einem Welpen, der umherstreift - mal hier und mal da schnuppert nur um sich gleich wieder etwas Anderes zu suchen. Nur selten hält er inne, um sich mit etwas richtig zu beschäftigen.

Die Anforderungen unseres Alltags verstärken dies, so ist es im Beruf keine Seltenheit, wenn mit dem Telefon am Ohr der PC bedient wird, während das Mittagessen hastig und nebenbei im Mund verschwindet.

Achtsamkeit ist jedoch keine neue Entdeckung, viele Dinge, die dort Anwendung finden, sind auch in den Traditionen und Gebräuchen früherer Zeiten verwurzelt. In den letzten Jahren erforscht die Wissenschaft zunehmend den Nutzen für die Gesundheit der Menschen.

Bevor Sie weiterlesen - halten Sie einen Moment inne

Schließen Sie die Augen, wenn es sich für Sie stimmig anfühlt. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und ebenso ruhig durch den Mund wieder aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt. Sie müssen nichts leisten, nichts verstehen, nichts verändern. Dieser Augenblick gehört nur Ihnen. Lassen Sie alles, was Sie gerade beschäftigt, für einen kurzen Moment im Hintergrund bleiben. Gedanken dürfen kommen und gehen, ohne dass Sie ihnen folgen müssen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem - er ist da, ohne Ihr Zutun. Vielleicht spüren Sie Ruhe, vielleicht auch Unruhe. Beides ist in Ordnung. Achtsamkeit bedeutet nicht, sich gut zu fühlen, sondern wahrzunehmen, was ist. Nehmen Sie sich diese kurze Pause. Dann öffnen Sie die Augen und lesen weiter.

Achtsamkeit und Unachtsamkeit - ein ständiger Balanceakt

	Achtsamkeit	Unachtsamkeit
Vorteile	Wohlbefinden und Stressabbau	Spart Energie bei Routinen
	Bessere Selbstkontrolle	Fördert Kreativität
	Bewusste Essgewohnheiten	Ermöglicht spontane Reaktionen
	Akzeptanz von Emotionen	Entspannung durch Gedankenlosigkeit
	Dankbarkeit und Wertschätzung	Raum für Tagträume
	Klarheit bei Zielen	Flexibilität in Situationen
	Förderung von Fokus	Mentale Pausen bei Routine
Nachteile	Perfektionismus und Druck	Fördert Stress und Unachtsamkeit
	Zeitaufwendig	Begünstigt unbewusstes Essen
	Bewusstmachung belastender Gefühle	Ignoriert Körpersignale
	Grübeln und Selbstzweifel	Verstärkt schlechte Gewohnheiten
	Einschränkung von Spontanität	Impulsives Handeln
	Frustration bei langsamen Fortschritten	Erschwert Zielverfolgung
	Weniger langfristige Planung	Ablenkung und Hektik

Tabelle: Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile von Achtsamkeit

Quelle: eigene Darstellung

Fokus des achtsamen Geistes

- **Bewusst im Moment leben:** Den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen und erleben, ohne ihn zu bewerten oder sich ablenken zu lassen.
- **Akzeptanz fördern:** Gedanken, Gefühle und Situationen annehmen, wie sie sind, ohne Widerstand oder Verdrängung.
- **Innere Ruhe finden:** Stress und Hektik reduzieren, indem man sich auf das Hier und Jetzt konzentriert.
- **Klarheit gewinnen:** Sich der eigenen Gedanken und Emotionen bewusst werden, um bewusstere Entscheidungen zu treffen.
- **Selbstreflexion stärken:** Das eigene Verhalten beobachten und verstehen, ohne sich dafür zu verurteilen.
- **Geduld entwickeln:** Den Wert von Prozessen erkennen und sich nicht von sofortigen Ergebnissen abhängig machen.
- **Mitgefühl kultivieren:** Verständnis und Mitgefühl für sich selbst und andere fördern.
- **Dankbarkeit spüren:** Kleine positive Momente und alltägliche Dinge schätzen lernen.
- **Verbindung zum Körper stärken:** Körperliche Empfindungen (z. B. Hunger oder Anspannung) besser wahrnehmen und darauf reagieren.
- **Fokus auf langfristiges Wohlbefinden:** Verhalten und Denkweisen entwickeln, die nachhaltig glücklich und gesund machen.

Ziele des unachtsamen Geistes

- **Verlangen:** Verlangen kann die Ursache dafür sein, dass wir uns stark auf die Zukunft fokussieren. So können wir den gegenwärtigen Moment nicht wahrnehmen. Die Achtsamkeit kann helfen, ein Verlangen zu erkennen und auch zu akzeptieren, ohne die Kontrolle darüber abzugeben.
 - Heißhunger
 - Wunsch nach „perfekter“ Ernährung
 - ...
- **Ablehnung:** Ablehnung führt unser Denken in die Vergangenheit, Schlechte Erfahrungen führen dazu, dass viel Energie dafür aufgebracht wird, das Unerwünschte zu vermeiden. Achtsamkeit hilft dies zu erkennen und zu akzeptieren und somit mit schwierigen Gefühlen umzugehen statt sie zu vermeiden.
 - Negative Erfahrungen mit Lebensmitteln
 - „Diätbeschränkungen“
 - ...
- **Ignoranz:** Ignoranz beruht meist auf Unwissenheit oder etwas ist selbstverständlich. Die Achtsamkeit kann helfen sie zu erkennen und zu überwinden, indem die Erfahrungen bewusst und urteilsfrei wahrgenommen werden.
 - Unbewusstes Essen (Menge, Auswahl, Gründe fürs Essen)
 - Fehlende Dankbarkeit
 - ...

Achtsamkeit und Essen

Achtsamkeit hilft, die körperlichen und emotionalen Reaktionen auf das Essen wahrzunehmen und wertzuschätzen, ohne sie zu bewerten. Damit kann eine tiefere Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen und dem Körper zu entwickeln und fördert eine gesunde, respektvolle Beziehung zum Essen.

Oft sind wir beim Essen von Ablenkungen umgeben was dazu führt, dass wir nicht auf die Signale unseres Körpers hören. Achtsamkeit hilft, Körpersignale zu erkennen, wie Hunger oder Sättigung.

Die folgenden Fragen können helfen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und das Essen wieder als Genuss zu erleben.

- **Was esse ich?**
 - Was liegt auf dem Teller?
 - Wie sieht es aus?
 - Welcher Geschmack oder welche Textur fällt besonders auf?
- **Wie esse ich?**
 - Langsamer Essen
 - Gründlich kauen
 - Wie fühlt sich das Essen an?
- **Warum esse ich?**
 - Esse ich aus Hunger?
 - Habe ich gerade besonders viel Stress?
- **Wann esse ich?**
 - Habe ich das Essen geplant?
 - Esse ich aus Gewohnheit oder Langeweile?
- **Wo esse ich?**
 - Ist es ein ruhiger Ort?
 - Was lenkt mich gerade ab?
 - Habe ich den Ort an dem ich esse bewusst gewählt? Fühle ich mich hier wohl?

Mit der Zeit kann achtsames Essen helfen, Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern und das Essen bewusst zu gestalten. Es unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Wohlbefinden und kann sogar dazu beitragen, eine gesunde Gewichtskontrolle zu fördern, da der Körper lernt, auf seine eigenen Signale zu hören.

Vorteile von achtsamem Essen

- Fördert bewusstes Essen und Genuss
- Beinhaltet keine strengen Regeln
- Hilft bei langfristigen Änderungen des Essverhaltens
- Achtsames Essen unterstützt dabei, weniger Kalorien aufzunehmen
- Portionen können besser eingeschätzt werden
- Abbau von Stress
- Unterstützung der Verdauung
- Besseres Gewicht durch gesteigertes Verständnis für Hunger und Sättigung

Gründe für unachtsames Essen

Es gibt viele Gründe für unachtsames Essen, einige davon werden im Folgenden aufgelistet

- **Äußere Einflüsse**, wie Packungsgrößen. Viele denken, Portionsgrößen beeinflussen sie nicht. Studien zeigen jedoch, dass größere Portionen zu einem Drittel mehr Konsum führen
- **Ablenkung**: ist vielen bereits bekannt. Ablenkung kann die Wahrnehmung von Lebensmitteln vermindern und die Sättigung verzögern. Dadurch wird oft mehr genascht
- **Zeitmangel**: der dazu führen kann, dass eher Fast Food oder vergleichbares gegessen wird, da bereits der nächste Termin wartet und dementsprechend wenig Zeit für Achtsamkeit und Genuss bereit steht
- **Vergnügen**: kann dazu führen, dass wir mehr oder auch dann essen, wenn wir eigentlich nicht hungrig sind. Besonders hoch ist die Gefahr von unachtsamem Essen in diesem Zusammenhang, wenn das Essen besonders lecker ist oder wir damit Wohlbefinden aufbauen wollen
- **Belohnung**: nach dem Essen von fett-, zucker- oder salzreichen Lebensmitteln werden Botenstoffe im Gehirn freigesetzt, die das Gefühl von Zufriedenheit und Glück vermitteln. Auch hier besteht die Gefahr sich zu überessen um das Gefühl der Belohnung weiterhin zu erleben
- **Langeweile**: Ähnlich wie beim Vergnügen kann auch Langeweile dazu führen, dass wir uns mit dem Essen etwas Vergnügliches zu tun suchen. Entsprechend nahe liegt es hier, dass dies auch ein unachtsames Überessen fördern kann
- **Emotionales Essen**: durch den bereits beschriebenen Wohlfühleffekt, den das Essen hervorrufen kann, wird es auch dazu verwendet, unangenehme Gefühle mit Essen zu überdecken. Hinzu kommt der Belohnungseffekt, der diese Vorgänge noch verstärkt. Der Fokus auf Belohnung statt Wahrnehmung fördert unachtsames Essen
- **Soziale Normen**: in den meisten Kulturen ist Essen mit sozialer Bindung verknüpft. Somit kann es vorkommen, dass aufgrund gesellschaftlicher Anlässe gegessen wird obwohl kein Hunger vorhanden ist oder auch die Essensauswahl mehr am Anlass als an eigenen Bedürfnissen ausgerichtet wird
- **Heißhunger**: Nicht nur ist die Gefahr unter Heißhunger unbewusst und unkontrolliert zu essen größer, es wird auch schneller gegessen und die Auswahl richtet sich oft an den Lebensmitteln aus, die den bereits Beschriebenen Belohnungseffekt haben. Ebenso können hier emotionale Faktoren beteiligt sein

Die sieben Haltungen der Achtsamkeit beim Essen

Geist des Anfängers (Neugierde auf Essen)

- Jede Erfahrung wahrnehmen, als wäre sie neu, Essensrituale neu betrachten
- Gerüche, Farben, Geschmäcker und Texturen wie das erste Mal erleben
- Jede Mahlzeit als neue Erfahrung, Neugierde auf die Wahrnehmungen des Essens
- Unterschiede, z. B. bei Gemüse- oder Brotsorten, bewusst wahrnehmen

Nicht urteilen (Es gibt kein gesund/ungesund)

- Aufkommende Gefühle und Gedanken nicht bewerten
- Zur Kenntnis nehmen und ziehen lassen
- Gedanken wie „das ist ungesund“ bewusst erkennen, ohne sie zu bewerten
- Nachsicht mit sich selber zeigen, vermeintliche Fehler ohne Selbstkritik akzeptieren

Akzeptanz (Erfahrung des Augenblicks annehmen)

- Akzeptanz ohne Ablehnung oder Widerstand – weder gegen mich, noch gegen andere
- Beispielsweise schnelles Essen erkennen, aber nicht abzuwerten
- Körpersignale und Gelüste annehmen
- Eigene Essgewohnheiten verstehen, bewusst machen

Loslassen / nicht festhalten (Zustand von Ablehnung / Verlangen erkennen)

- Bestehendes loslassen, Bewusstsein dafür schaffen, dass ein guter Ausgang eintritt
- Eingefahrene Gewohnheiten oder Lebensmittel weglassen, sich auf Neues einlassen
- Erkennen, wie Essen emotional bindet, und sich davon lösen
- Kontrolle loslassen, statt Kalorienaufnahme überwachen, auf Körpersignale hören

Vertrauen (Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten)

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten für achtsames Essen
- Die benötigten Fähigkeiten zur Veränderung sind da, ich kann sie nutzen
- Den Körper verstehen und darauf vertrauen, dass er weiß was er braucht
- Positive Erfahrungen aufbauen und sich kleine Erfolge bewusst machen

Geduld (Veränderungen brauchen Zeit)

- In stressigen Situationen die Geduld erhalten, das Ziel nicht verloren geben
- Entwicklung und Training der Achtsamkeit ist ein Prozess, dies braucht Zeit
- Unvollkommenheit zulassen, geduldig sein, wenn achtsam essen nicht gelingt
- Abweichungen als Teil des Lernprozesses betrachten, Schwankungen sind normal

nicht Streben (Nicht die Erwartung dominieren lassen)

- Es ist kein Ziel zu erreichen, der Prozess ist bedeutsam
- Es geht nicht darum irgendwo anzukommen
- Erfahrungen wertschätzen, jeden Bissen als Teil des Prozesses sehen
- Umgang mit dem Essen: statt strikter Regeln flexibel und ohne Druck genießen

Hunger, Heißhunger und Achtsamkeit

Menschen essen aus vielen Gründen. Wer die Auslöser versteht, kann bessere Entscheidungen treffen.

Hunger

Hunger ist ein körperliches Signal für einen Mangel an Nährstoffen oder Energie. Er wird durch viele Prozesse gesteuert, kann aber noch nicht abschließend erklärt werden. Er entsteht nach und nach und wird immer stärker, wenn trotz des Hungergefühls nicht gegessen wird.

Heißhunger

Im Gegensatz dazu beginnt der Heißhunger plötzlich und bezieht sich meist auf ein bestimmtes Lebensmittel. Dieses Verlangen hat oft unterschiedliche Auslöser und kann beispielsweise durch Stress, verschiedene Emotionen oder hormonelle Schwankungen ausgelöst werden

Unterscheidung zwischen Hunger und Heißhunger

Körperliche Signale helfen, Hunger von Heißhunger zu unterscheiden. Echter Hunger beginnt mit Magenknurren oder auch Schwäche, bei starkem Hunger ist es weitestgehend egal, was gegessen wird. Heißhunger hingegen ist wählerisch und plötzlich, ein achtsames Innehalten kann helfen, zwischen den Zuständen zu unterscheiden

Anregungen für ein achtsameres Essen

Auch bei wenig Zeit lassen sich kleine Übungen für achtsames Essen bereits umsetzen. Ähnlich wie bei sportlichen Übungen ist auch das Erlernen der Achtsamkeit ein Prozess, bei dem nach und nach eine Steigerung zu erreichen ist. Im Folgenden sind einige Ideen aufgeführt, die zumeist selbst im stressigen Alltag Anwendung finden können.

- vor dem Essen einmal tief ein- und ausatmen
- Mahlzeit mit einem achtsamen Bissen beginnen
- bewusst kauen, gerne mitzählen
- vor dem Nachfüllen innehalten und herausfinden, warum weitergegessen wird
- Wahrnehmen, wenn die Sättigung erreicht ist & bei Bedarf nicht alles aufessen
- Empfindungen mit anderen austauschen
- sich fragen, wofür ich heute dankbar sein kann, vielleicht auch vor dem Essen beten
- Was nährt mich – was brauche ich um nicht nur den Magen mit Essen zu füllen
- wann esse ich - habe ich dann Hunger? Wann bin ich satt?
- Übung heute Abend: Wofür kann ich dankbar sein?
- Einen festen Essensbereich nutzen
- Besteck mehrmals aus der Hand legen
- Nicht direkt aus der Packung essen, Essen statt dessen erst schön anrichten
- Schließen Sie die Augen während des Kauens
- In kleinen Bissen essen / kleine Portion wählen

Praktische Übungen

Der achtsame Bissen

Ziel: Den Geschmack, die Textur und den Geruch von Essen vollständig wahrzunehmen.

- Wählen Sie ein kleines Stück von etwas, das Sie essen möchten, z. B. Traube, Schokolade oder Brot.
- Bevor Sie das Essen in den Mund nehmen, betrachten Sie es sorgfältig: Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es? Wie fühlt es sich in der Hand an?
- Nehmen Sie dann einen Bissen, Wie fühlt es sich an, wenn es in den Mund kommt. Welche Texturen nehmen Sie wahr? Ist es knusprig, weich, saftig oder zart?
- Kauen Sie langsam und bewusst. Was passiert, mit dem Geschmack?
- Versuchen Sie, keine Gedanken zu bewerten, sondern einfach wahrzunehmen. Erlauben Sie sich, in diesem Moment zu sein, ohne Eile.

Die Fünf-Minuten-Achtsamkeit

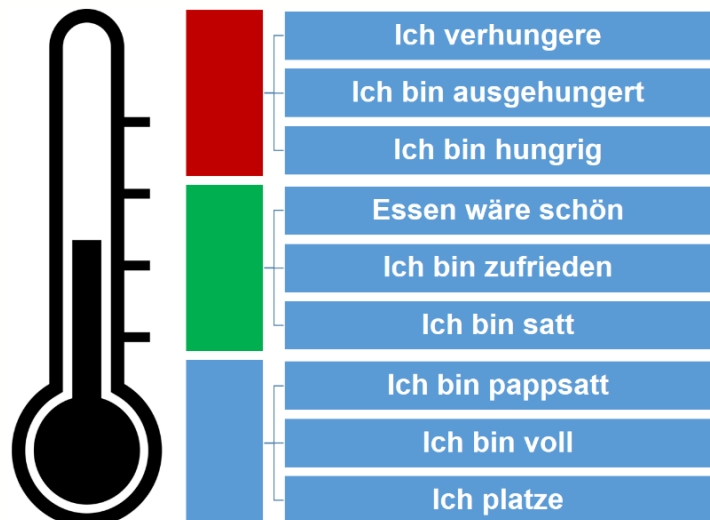
Ziel: Sich bewusst Zeit für Essen nehmen und den Moment genießen, ohne Ablenkung.

- Setzen Sie sich ruhig an einen Tisch, ohne Ablenkung.
- Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und lassen Sie alle anderen Gedanken los.
- Beginnen Sie, einen Bissen zu essen und richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Essen. Achten Sie dabei auf:
 - Geruch: Wie riecht das Essen? Harmonisieren die Düfte? Hebt sich etwas davon ab?
 - Textur: Wie fühlt sich das Essen an? Ist es cremig, knusprig, hart oder weich?
 - Geschmack: Welche Aromen nehmen Sie wahr? Verändert sich der Geschmack beim Essen?
- Versuchen Sie, wirklich nur auf das Essen und die Sinne zu achten, ohne sich in Gedanken über die To-Do-Liste oder andere Sorgen zu verlieren.
- Wenn die 5 Minuten um sind, machen Sie eine Pause und nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug. Setzen Sie die Übung fort oder beenden Sie die Mahlzeit achtsam.

Die Hunger-Sättigung-Skala

Ziel: Hunger und Sättigung besser wahrnehmen und lernen, die richtige Menge zu essen.

- Vor dem Essen schätzen Sie Ihr Hungergefühl auf einer Skala von 1 (völliger Hunger) bis 9 (völlige Sättigung) ein.
- Achten Sie darauf, wie sich das Hungergefühl beim Essen verändert. Prüfen Sie wie gesättigt Sie sich fühlen.
- Wenn Sie merken, dass Sie fast satt sind, machen Sie eine Pause. Brauchen Sie noch mehr, oder haben Sie genug gegessen?
- Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, essen Sie nicht weiter, wenn Sie satt sind.



Achtsames Essen

Begleitinformation

Zum Abschluss

Achtsamkeit beim Essen bedeutet nicht, alles anders zu machen, sondern den Moment bewusster zu erleben. Es geht nicht um Verbote oder Leistung, sondern um Aufmerksamkeit: für den eigenen Körper, für die Sinne und für das, was gerade da ist.

Vielleicht bemerken Sie, dass Ihr Körper Ihnen Signale sendet:

- ein sanftes Hungergefühl, das nach einer Mahlzeit verlangt
- ein wohliges Sattsein, das zur Ruhe einlädt,
- Freude am Geschmack.

Diese kleinen Signale sind wertvolle Wegweiser. Sie helfen Ihnen, sich selbst und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen.

Wenn Sie sich einmal dabei ertappen, unachtsam zu essen, vielleicht aus Gewohnheit, Stress oder Ablenkung, sehen Sie es nicht als Rückschritt. Erkennen Sie es, atmen Sie tief durch, und beginnen Sie neu. Jeder Moment bietet die Möglichkeit, wieder zur Achtsamkeit zurückzukehren.

Achtsamkeit entsteht nicht über Nacht. Sie wächst, langsam, mit Geduld, mit Freundlichkeit. Sie haben sich in diesem Heft mit Ihrem Essverhalten, Ihrem Körper und Ihren Bedürfnissen beschäftigt. Das ist bereits ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstfürsorge und innerer Balance.

Achtsam essen heißt auch, **sich selbst mit Wohlwollen zu begegnen:**

- Sich Zeit zu nehmen, den eigenen Geschmack zu würdigen, den Körper zu respektieren und ihm das zu geben, was ihm guttut.
- So kann Essen wieder das werden, was es eigentlich ist eine Quelle von Kraft, Freude und Verbindung mit sich selbst.

Danken Sie sich selbst dafür, dass Sie sich mit diesem Thema beschäftigt haben. Jeder kleine Moment des bewussten Essens, jedes Innehalten, jeder achtsam genossene Bissen ist ein Schritt in Richtung mehr Ruhe und Selbstfreundlichkeit.

Und erinnern Sie sich:

- Sie müssen nichts perfekt machen.
- Sie dürfen genießen.
- Sie dürfen jeden Tag neu beginnen.

Achtsamkeit ist kein Ziel, das erreicht werden muss – sie ist eine Haltung, die wächst, wenn Sie sich selbst Zeit und Mitgefühl schenken.

Quellen

- Hanh, T. N., & Cheung, L. (2012). *Achtsam essen – achtsam leben: Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht*. O. W. Barth.
- Albers, S. (2010). *Essen, trinken, achtsam genießen: Praxisübungen für ein Leben im Gleichgewicht*. Arbor Verlag.
- Hehn, S. v., & Hehn, A. v. (2021). *Achtsamkeit in Beruf und Alltag* (4. Aufl.). Haufe.