

unglücklich machen, wohingegen die Konzentration auf eine Sache ein Gefühl der Befriedigung verschafft. Im Alltag und bei der Arbeit führen Zerstreuung und Unachtsamkeit »nur« dazu, dass wir unzufrieden werden. Schlimm genug. Doch beim Essen führt Unachtsamkeit auch noch dazu, dass wir dick werden, ohne uns dabei wirklich befriedigt zu fühlen.

Wer beim Essen nicht wach ist, lebt gefährlich; vielleicht nicht ganz so gefährlich wie jemand, der beim Autofahren einschläft, aber doch riskant genug, um Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Tür und Tor zu öffnen. Aufzuwachen kann manchmal lebensrettend sein. Und genau darum geht es, wenn wir unsere Achtsamkeit entwickeln – aus unseren Schlummer- und Trancezuständen zu erwachen und uns dem Leben mit wachem, klarem Geist zuzuwenden.

Die Fallen jenseits der Sahnetorte

Gut die Hälfte aller Deutschen leidet an Übergewicht. Ebenso wie in den USA hat die Fettsucht inzwischen auch bei uns besorgniserregende Ausmaße angenommen. Immer dicker werden die Menschen, immer extremer die Diäten und immer frustrierender ist es für viele, dass diese nicht halten können, was sie versprechen. Und während wir uns immer verkrampfter mit unserem eigenen Aussehen beschäftigen, steigen die Unsicherheit und das Gefühl zu versagen.

Wie ist es möglich, dass so viele von uns die Signale ihres Körpers nicht mehr wahrnehmen können? Immerhin scheint die Sache doch ganz einfach zu sein: Wir sollten essen, wenn wir Hunger haben und wieder aufhören zu essen, wenn wir satt sind. Doch offensichtlich funktioniert dieses simple biologische Überlebenssystem längst nicht mehr. Warum nicht?

Liegt es vielleicht daran, dass die Versuchungen heute einfach zu groß sind? Die Fast-Food-Ketten, die XXL-Packungen, die Süßigkeiten an der Supermarktkasse, die Sandwichbars und Bratwurststände, die Auslagen der Bäckereien und Schnellimbisse ... Tag für Tag sind wir einem kulinarischen Dauerbombardement ausgesetzt, wer sollte da noch standhaft bleiben?

Doch andererseits: Wer wirklich satt ist, den werden auch die köstlichsten Versuchungen kaltlassen. Ginge es nur um die körperliche Ebene, so wäre es uns ein Leichtes, unseren Kalorienbedarf auf ein vernünftiges Maß herunterzuschrauben. Doch leider liegt das Problem tiefer: Die eigentlichen Fallen verstecken sich jenseits der Sahnetorte oder der Salamipizza.

Es ist nicht die Torte, die dick macht, es ist die Seele.

Viele Menschen ahnen nicht, welch enormen Einfluss ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen auf ihren Körper haben. Wenn wir die Wechselwirkungen zwischen Bewusstsein und Körper ignorieren, wird unser Körper leiden – zum Beispiel indem er mehr Gewicht ansetzt, als ihm gut tut.

Körper und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Deshalb beeinflusst das, was wir fühlen, unseren Körper bis in die zelluläre Ebene hinein. Was wir fühlen, hat außerdem eine Menge damit zu tun, wie viel wir wiegen. Wir wissen das im Grunde alle und sprechen ja beispielsweise davon, dass jemand »Kummerspeck« hat oder ein »Frustesser« ist.

Gewichtsprobleme sind keine Kalorienprobleme, sondern hängen ursächlich mit unseren Stimmungen und Gefühlen zusammen. Und zwar mit *negativen* Gefühlen. Denn wenn wir ausgeglichen, zufrieden und rundum glücklich sind, werden wir unseren Körper nicht so leicht überfüttern. Die engen Wechselwirkungen zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen werden in der Medizin, der Psychosomatik, der Psychologie und der Gehirnforschung schon lange untersucht. Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass Gefühle wie Langeweile, Einsamkeit, Traurigkeit, depressive Verstimmungen, Frust oder Überforderung das gesunde Essverhalten massiv stören können.

Ebenso wie verdrängte Probleme sich immer wieder an die Oberfläche drängeln, so kehren auch durch Crashdiäten verdrängte Pfunde bald wieder auf die Waage zurück. Die Frage, die Sie sich daher immer wieder stellen sollten, lautet: Was suchen Sie beim Essen *jenseits* der körperlichen Sättigung? Vielleicht Genuss? Vielleicht Geborgenheit, Trost oder Erfüllung? Vielleicht mehr Lebendigkeit? Auch wenn die Gemütsverfassungen, die Übergewicht verursachen, ganz unterschiedlich sein können, so gibt es doch auch einige Gemeinsamkeiten:

- Gier, Heißhunger und Lust auf Kalorienreiches entstehen *immer* aus dem Gefühl des Mangels. Irgendetwas fehlt uns – wir sind nicht befriedigt. Und da wir uns leer fühlen, sehnen wir uns danach, genährt zu werden.
- Mangel und innere Leere erzeugen innere Anspannungen und damit Stress.
- Anspannungen und Stress stören unser inneres Gleichgewicht und auch unser äußeres, denn Stress macht dick, wie wir heute wissen.
- Umgekehrt löst Übergewicht belastende Gefühle wie Unzufriedenheit, Scham oder Gewissensbisse aus und erhöht so wiederum den Stress, womit sich der Teufelskreis endgültig schließt.

Inneres Ungleichgewicht führt oft zu äußerem Übergewicht. Übergewicht verstärkt dann wiederum das innere Ungleichgewicht.

Dass die Lösung für diese Probleme nicht darin liegen kann, auf Kohlenhydrate oder tierische Fette zu verzichten oder mal 14 Tage lang ausschließlich Karotten oder Ananas zu essen, liegt auf der Hand. Eine Lösung, die diesen Teufelskreis langfristig zu durchbrechen vermag, muss schon ganzheitlicher gedacht sein. Und hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel, die eben nicht nur auf der körperlichen Ebene ansetzt, sondern in vielen Bereichen unseres Lebens und Essens Veränderungen hervorruft. Achtsamkeit dient dabei als Ausweg aus vier verschiedenen Fallen:

1. Falle: Innerer Mangel

Das Gefühl des »Zuwenigs« verführt uns oft zu dem verzweifelten (und völlig sinnlosen) Versuch, die innere Leere durch äußere Nahrung zu füllen. Im Gegensatz dazu schult Achtsamkeit unser Bewusstsein darin, den Blick auf das zu lenken, »was ist«. Statt auf das, »was fehlt« zu schauen, konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit zunehmend auf all das, was da ist. Und da jeder Augenblick mit Leben und Empfindungen angefüllt ist, ist auch immer genug »Nahrung« vorhanden. Achtsamkeit schenkt uns innere Fülle, und die macht sehr viel besser satt als äußere.

2. Falle: Stress

Nicht nur innerer Mangel ruft Stress hervor. Es gibt auch viele andere Faktoren wie etwa Zeitmangel, Eile, Leistungsdruck, Versagensängste, Langeweile oder Liebeskummer. Übergewicht kann uns darauf hinweisen, dass wir bisher noch keine anderen Wege entdeckt haben, Stress abzubauen als durch Essen. Der effektivste Weg zur Gewichtsreduktion liegt nicht darin, Übergewicht zu bekämpfen, sondern uns von inneren Anspannungen und Stressmustern zu befreien. Nachweislich eignen sich achtsamkeitsbasierte Methoden sehr gut, um aus der Stressspirale auszu-steigen. Wer entspannt ist und sich innerlich befriedigt fühlt, läuft kaum Gefahr, »sich vollzustopfen«.

3. Falle: Fressanfall

Wenn alle Stricke reißen und wir manchmal keine andere Möglichkeit finden, um unseren inneren Hunger zu stillen, können wahre Fressorgien die Folge sein. Das kennt sicher jeder von uns. Achtsam sein heißt dann nicht, sich für sein Verhalten zu verurteilen, sondern anzuerkennen, was ist. Und manchmal ist eben der Rieseneisbecher mit Sahne das, was ist. Doch auch während wir uns das Eis in beachtlichem Tempo (wie es sich für einen ordentlichen Fressanfall ja schließlich gehört) in den Mund stopfen: Es ist nie zu spät, um achtsam zu sein!

Wenn Sie die Technik des achtsamen Essens kennen, werden Sie vielleicht wenigstens *einen* Löffel Eis inmitten Ihres Fressanfalls ganz bewusst genießen können, sich das Eis langsam auf der Zunge zergehen lassen, die Temperatur in der Mundhöhle spüren, die Konsistenz und wie das Eis allmählich immer flüssiger wird, wann der Impuls zum Schlucken kommt und wie sich das überhaupt anfühlt – wie es sich wirklich anfühlt, Eis zu essen ... Und allein durch diesen kleinen Augenblick achtsamen Essens werden Sie den Fressanfall vielleicht stoppen oder bremsen können. Und wenn nicht dieses, dann vielleicht nächstes oder übernächstes Mal.

4. Falle: Schlechtes Gewissen

Unsere übliche Reaktion auf eine Fressattacke oder Übergewicht ist ein schlechtes Gewissen. Wir ärgern uns über uns selbst und über unsere mangelnde Selbstbeherrschung. Dies trägt nicht gerade zu unserem

Wohlbefinden bei – ganz im Gegenteil: Auch Schuldgefühle verursachen Stress, der Teufelskreis beginnt von Neuem und der nächste Fressanfall ist vorprogrammiert. Durch Achtsamkeit lässt sich dieses Muster durchbrechen, denn statt sich zu verurteilen, ist es hilfreicher, wertfrei und genau hinzuschauen. Im Sinne der Achtsamkeit wäre es zum Beispiel sinnvoll, wenn wir zu uns selbst sagen würden: »Sieh an, wer hätte das gedacht, dass ich eine solche Menge Eis auf einmal verschlingen kann – das ist ja interessant.« (statt zu sagen: »Oh Gott, was habe ich da nur wieder getan.«).

Ein wertfreier, freundlicher Umgang mit sich selbst hilft nicht nur, entspannt zu bleiben – er bildet auch die Grundlage dafür, dass wir beim nächsten Fressanfall eine neutralere, objektivere Haltung einnehmen und den Ursachen allmählich auf die Spur kommen können.

Einfach, aber nicht leicht

Achtsam zu sein ist im Grunde sehr einfach. Achtsamkeit gehört zu den Grundfunktionen des menschlichen Geistes. Ebenso wie Sie zerstreut oder konzentriert, müde oder wach, sorgenvoll oder gelassen sein können, so können Sie auch achtsam sein.

Achtsamkeit ist ein Tor zum Hier und Jetzt, das Ihnen jederzeit offen steht. Zugleich ist Achtsamkeit aber auch der Schlüssel zu einem neuen, gesünderen Essverhalten. Wenn Sie sich dafür entscheiden, achtsamer zu leben, können Sie getrost darauf verzichten, Kalorien zu zählen, Ernährungstabellen zu studieren oder sich mit Jo-Jo-Effekten herumzuschlagen. Denn wenn Sie beginnen, besser auf sich aufzupassen und zu spüren, was Sie wirklich brauchen, wird alles sehr, sehr einfach.

Aber: Das heißt leider nicht, dass das alles auch leicht wäre. Für kurze Zeit kann zwar jeder von uns von der Oberfläche der Gewohnheit in die Tiefe des lebendigen Augenblicks eintauchen – aber dann auch in der Tiefe zu bleiben, das ist nicht so leicht. Das Schwierige ist vor allem, sich immer wieder daran zu erinnern, achtsam zu sein. Dazu brauchen Sie Motivation und Disziplin – zumindest am Anfang. Gerade anfangs sollten Sie lieber keine Wunder erwarten, sondern sich realistische und realisierbare Ziele setzen. Die Wunder kommen dann ganz von allein – aber erst etwas später ...