



Foto: © Floydine/Forolia.com

Dr. Julia Bollwein

Positives Essverhalten durch Achtsamkeit

Wie die Kommunikation zwischen Körper und Teller gelingt

Der zentrale Schlüssel für den Aufbau eines Essverhaltens, das die nutritiven, emotionalen und sozialen Bedürfnisse deckt, ohne zu einer ungünstigen Gewichtsentwicklung zu führen, ist die Schulung der Aufmerksamkeit für alle körpereigenen und umweltbezogenen Reize, die auf das Essverhalten wirken. Dieses Verhalten lässt sich unter dem Begriff „achtsames Essen“ zusammenfassen.

„Du bist nicht Du, wenn du Hunger hast!“ Das behauptet die Fernsehwerbung für einen bekannten Schokoriegel. Damit hat die Firma nicht ganz unrecht. Jeder von uns kennt das nagende Gefühl, wenn man vor Hunger unkonzentriert und launisch wird. Um dieses sehr unangenehme Gefühl zu verhindern, würden wir so einiges tun, zum Beispiel einen ausreichenden Vorrat an Schokoriegeln kaufen. Diese Werbung versucht demnach gezielt, eine Verbindung zwischen unserem Bedürfnis und ihrem Produkt herzustellen, um uns zum Kauf zu animieren. Mit dem Erwachsenwerden steigt der Einfluss von Außenreizen wie etwa der Werbung auf die Menge und

Auswahl unserer Nahrung. Im höheren Alter gewinnen dann gesundheitliche und verstandesorientierte Erwägungen an Einfluss. Ess-Impulse aus dem Körper selbst dagegen – Hunger, Sättigung und Appetit – treten in den Hintergrund (Pudel 1998). Bleibt der Einfluss dieser Außenreize unbewusst, übernehmen zunehmend Gewohnheiten und Konditionierungen die Regie über das Essverhalten. Sobald die Aufmerksamkeit für das angestrebte Ernährungsverhalten nachlässt, fangen wir an, auf „Autopilot“ zu schalten. Als Ergebnis essen wir womöglich ohne Genuss und weit über Hunger und Sättigung hinaus (Schweppes 2011). Deshalb ist es wichtig, sich die vielfältigen äußeren Einflüsse bewusst zu machen, die uns zum Essen animieren.

Umwelteinflüsse auf das Essverhalten

Die kommerzielle Werbung für Nahrungs- und Genussmittel bedient sich häufig eines simplen psychologischen Mechanismus: Wir bekommen Appetit, sobald

wir etwas zu essen wahrnehmen (*Marcelino 2001*). Jeder kennt diesen Effekt aus dem Alltag, zum Beispiel der Duft aus einer Bäckerei oder das Bonbonglas auf dem Schreibtisch, die uns zum Essen animieren. Einen weiteren Einflussfaktor beschreibt der Begriff „social facilitation“. Demnach essen wir umso mehr, je mehr Personen an der Mahlzeit teilnehmen (*Castro 1995*). Leichte Erreichbarkeit (*Painter 2002*), eine ansprechende Form der Darbietung (*Olsen 2012*) sowie die schiere Menge (*Wansink 2005*) eines Lebensmittels lassen uns mehr davon konsumieren. Eine große Vielfalt an Speisen (*Kahn 2004*) sowie Ablenkung durch Fernsehen, Musik (*Stroebele 2006*) oder Lesen erhöhen unseren Nahrungsmittelkonsum zusätzlich. Dazu kommt, dass die meisten Menschen mehr essen, je länger eine Mahlzeit dauert (*Meiselman 2000*).

Bei einem Büffett beispielsweise kommen viele dieser Faktoren zusammen. Eine große Menge und Vielfalt an Speisen wird besonders schön zusammengestellt. Wir sind abgelenkt vom Rahmenprogramm der Veranstaltung und konkurrieren mit all den anderen Anwesenden um die besten Bissen. Kein Wunder, dass viele Menschen gerade in dieser Situation die Erfahrung machen, weit über eine angenehme Sättigung hinaus zu essen.

Hunger und Appetit: Achtsam spüren, was der Körper braucht

Hunger ist der wichtigste innere Taktgeber für die Nahrungsaufnahme. Die Art von Hunger, die mit schlechter Laune und einem stark knurrenden Magen einhergeht, hat einen niedrigen Blutzuckerspiegel als Auslöser. Unser auf Glukose ausgerichtete Gehirn toleriert das schlecht und das Bedürfnis zu essen ist extrem hoch (Heißhunger). Aber auch der Bedarf an anderen Nährstoffen kann ein Hungergefühl auslösen, meist verbunden mit einer spezifischen Lust auf bestimmte Lebensmittel. Das noch nicht restlos erforschte, komplexe Zusammenspiel von zentralem und enteralem Nervensystem lässt den Schluss zu, dass konkreter Nährstoffbedarf diesen Appetit steuert (*Frankenbach 2014*). Kurz gesagt, der Hunger zeigt uns an, dass wir Nährstoffe benötigen und unser Appetit kann uns Hinweise darauf geben, mit welchen Lebensmitteln wir unseren Bedarf decken können.

Eine wichtige Fähigkeit, die es dabei zu entwickeln gilt, ist die Unterscheidung zwischen Dingen, die man aufgrund von Außenreizen essen *will* und denen, die man wirklich *braucht* (*Finlayson 2007*). Die Psychologen Leonard und Lillian Pearson erstellten dafür schon 1974 ein Konzept für Übergewichtige, das „summende“ und „winkende“ Lebensmittel unterscheidet (*Pearson 1983*). Die Autoren differenzieren, ob man ein Lebensmittel aus sich heraus wünscht, also braucht (summen), oder ob der Impuls, es zu wollen aus der Umwelt (z. B. Werbung) stammt (winken). Sie haben in ihrer therapeutischen Arbeit mit Übergewichtigen die Erfahrung gemacht, dass die Betroffenen abgenommen haben, wenn sie versucht haben, genau das zu essen, was für sie „summt“.

Dieser Ansatz ist den Klienten gegenüber besonders wertschätzend, denn er setzt ihre Bedürfnisse radikal in

den Vordergrund. Um diese Bedürfnisse wahrnehmen zu können, lernen die Klienten eine positive Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) sich selbst gegenüber. So entwickeln sie aus sich selbst heraus ein Essverhalten, das ihnen gut tut.

Ob uns ein Essen oder Getränk bekommt, wir also für unsere individuelle Situation das Richtige gewählt haben, meldet uns der Körper mittels Genuss und Verträglichkeit zurück.

Geschmack und Genuss

Aus der Annahme, dass der unbeeinflusste Appetit und der Nährstoffbedarf des Körpers eng zusammenhängen, lässt sich folgern, dass abnehmender Appetit und Genuss nach einer ausreichenden Menge Essens anzeigen: Die Bedarfe sind gedeckt. Die daraus folgende hohe Befriedigung sollte dazu führen, dass zum Essen animierende Umweltreize nun weniger stark wirken (*Knop 2010*). Genuss ist jedoch korrumpierbar. Suchtstoffe beispielsweise erzeugen Genussreaktionen im Gehirn, nur weil der Suchtdruck nachlässt (z. B. beim Rauchen). Beim Essen können Farb- und Aromastoffe sowie Geschmacksverstärker unserer Sensorik ein Schnippchen schlagen und eine bessere Qualität vorgaukeln, als das Lebensmittel tatsächlich hat. Sie sorgen so für einen hohen Genuss beim Verzehr (z. B. Chips). Diese Täuschung funktioniert jedoch nur, solange wir nicht bewusst hinschmecken. Essen wir beispielsweise einen Kartoffelchip langsam und mit voller Aufmerksamkeit, können wir uns des Geschmacks des Fettes, der zugesetzten Aromen und Geschmacksverstärker bewusst werden. Das kann den Genuss relativieren, ihn womöglich ins Gegenteil verkehren. Dementsprechend ist für vollen Genuss beim Essen Achtsamkeit notwendig. Essen wir nebenbei, also abgelenkt durch Gedanken, Gespräche oder Medien, können wir gar nicht wahrnehmen, ob wir Lust auf unser Essen haben und wie diese Lust ab- und die Sättigung zunimmt. Unser Alltag macht es nicht immer leicht, diese Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Gleichzeitig lässt sich Genuss üben und schulen. Er kann so zu einer alltäglichen Quelle der Achtsamkeit und Selbstfürsorge werden (*Lutz 2016*).

Außenreize, die zum Essen animieren, unabhängig von Hunger und Sättigung

- Nahrungsmittel oder Abbildungen von Nahrungsmitteln sind sichtbar oder Lebensmittel sind leicht erreichbar (z. B. Werbung, Kalender, Bonbonglas)
- Vielfalt und Menge der Speisen, Dauer der Mahlzeit (z. B. Büffett)
- angenehme Essensgerüche (z. B. Bäckerei), ansprechende Darbietung der Speisen
- Gesellschaft bei der Mahlzeit (Ablenkung und „Futterneid“)
- Ablenkung und Essen nebenbei (z. B. Fernsehen, Computer, Unterhaltung, Grübeln, Autofahren)

Verträglichkeit und Ekel

Im Gegensatz zum Genuss drängen sich negative Rückmeldungen des Körpers zu unserem Essen meist deutlich ins Bewusstsein. Es fällt leicht, sie wahrzunehmen, und unsere Motivation ist groß, sie zu berücksichtigen. Bei stechenden oder fauligen Gerüchen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen nimmt man instinktiv Abstand von den auslösenden Nahrungsmitteln und entwickelt mitunter sogar Ekel. Kaum jemand käme auf die Idee etwas zu essen, wovon er oder sie sich ekelt.

Thomas Frankenbach (*Frankenbach 2014*) postuliert, dass auch weniger intensive Reaktionen des Körpers auf eine Mahlzeit wie Widerwillen, leichtes Unwohlsein oder Blähungen Zeichen für mangelnde Verträglichkeit sind, die man ernst nehmen und den eigenen Speiseplan entsprechend ändern sollte.

Das schließt auch ein, Rohkost, Vollkornprodukte oder andere, als gesund geltende Lebensmittel, bei mangelnder Verträglichkeit für sich in Frage zu stellen. Daneben spielen natürlich auch Zubereitungsart, die Kombination der Lebensmittel sowie Zeitpunkt und Menge des Verzehr eine Rolle. Auch diese Faktoren sind achtsam auf die individuelle Verträglichkeit hin zu untersuchen.

Negative Reaktionen auf ein Lebensmittel können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein und bisweilen sehr subtil ausfallen (z. B. laufende Nase, Frieren, Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit).

Selbst wenn wir uns der Wechselwirkungen unseres Körpers mit bestimmten Nahrungsmitteln und unserem Essverhalten bewusst sind, lassen wir uns bei der Auswahl unserer Nahrung gewöhnlich von anderen Werten, Gewohnheiten und Konditionierungen leiten.

Der Begriff Selbst-Empathie

Selbst-Empathie, auch Selbst-Mitgefühl oder self-compassion, ist die Fähigkeit, sich seine Fehler und Unperfektheit zu verzeihen und seine Ziele weiter zu verfolgen, anstatt sich von negativen Urteilen über sich selbst lähmen zu lassen. Eine Technik, um mit sich selbst positiv umzugehen, stellt die gewaltfreie Kommunikation nach M. R. Rosenberg dar. Mit einfachen Übungen lassen sich Urteile aufdecken und in Bedürfnisse übersetzen, die den empathischen Zugang zu sich selbst ermöglichen.

Zum Weiterlesen: Fritsch GR: Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen. Junfermann (2012)

Vernunft, Preis und Soziales

Logisch wäre, dass Appetit und Geschmack statistisch die wichtigsten Auswahlkriterien für Lebensmittel darstellen. Eine Untersuchung der Dr. Rainer Wild-Stiftung im Jahr 2011 zeigt jedoch, dass Geschmack als Auswahlmotiv für Essen erst an siebter Stelle steht. Offenbar entscheiden wir beim Essen eher vernunftorientiert. Lebensmittel, die Frische versprechen und die wir als gesundheitlich positiv bewerten, ziehen wir vor. Ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und die praktische Erreichbarkeit spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für unsere Entscheidung, was wir essen. Dazu kommen soziale Motive, wie der Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit, der uns bei der Auswahl des Essens an unserer Peer-Group orientie-

ren lässt. Andererseits können wir durch das, was wir essen oder nicht essen, Individualität und Abgrenzung ausdrücken. Beispiele sind die Einhaltung religiöser Essregeln oder der Verzicht auf tierische Produkte.

Das Zusammenleben mit Kindern und der Wunsch, beim Essen ein gutes Vorbild zu sein, kann unsere Nahrungsauswahl beeinflussen. Auch aus Höflichkeit essen wir gelegentlich, was uns weniger gut schmeckt (*Höhl 2013*). Das ist ganz normal. Problematisch werden diese Faktoren erst, wenn sie Genuss und Geschmack als Auswahlkriterium für unser Essen völlig überlagern. Vor allem gesundheitliche Erwägungen und die Angst, das Falsche zu essen, oder die Angst zuzunehmen, können die Lebensqualität stark einschränken. Hier beginnt der Übergang zu Essstörungen, bei denen die Gedanken zwanghaft ums Essen oder Diäthalten kreisen.

Was wir aus der Therapie von Essgestörten lernen können

An manifest essgestörten und adipösen Menschen wurden Methoden zur Ernährungstherapie erprobt, die auch in der Burnout- und Stresstherapie Einsatz finden (*Heidenreich 2003; Daubenmier 2011*). Es handelt sich um teilweise meditative Übungen, etwa aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) (*Kristeller 2011*), die die Gehirnaktivität regulieren und so Gelassenheit, Zuversicht und Selbstakzeptanz fördern sollen. Diese Methoden zielen darauf ab, das Selbst zu stärken und ein Loslassen des schädlichen Essverhaltens zu ermöglichen, anstatt eine Verhaltensänderung von außen zu erzwingen (*Rytz 2007; Carraca 2011*).

Man muss nicht psychisch erkrankt oder krankhaft übergewichtig sein, um von diesen Methoden für sein eigenes Essverhalten zu profitieren. Gerade für Menschen, die über Jahre restriktiv essen oder sich immer wieder überessen und deswegen Schuldgefühle entwickeln, kann diese Art von Übungen einen Weg zur Stabilisierung des Essverhaltens und zur Steigerung der Lebensqualität beitragen (*Leary 2007*).

Mit sich selbst achtsam kommunizieren

Achtsam mit dem eigenen Essverhalten umzugehen, ist schwierig in einer Welt, in der an jeder Ecke Essen angeboten wird und gleichzeitig Diät halten Mode ist. Gerade Menschen mit langer Diätkarriere haben oft einen schlechten Zugang zu ihren Wahrnehmungen. Sie haben sich daran gewöhnt, Hunger, Appetit und Genuss zugunsten von vorgegebenen Ernährungsregeln zu ignorieren (*Rytz 2007*).

Hier lässt sich die Kommunikation mit sich selbst auf zwei Arten verbessern. Eine Möglichkeit sind meditative Übungen und klassische Achtsamkeitsübungen wie der „Body-Scan“ und die „Sitzmeditation“ (*Kabat-Zinn 2013*). Durch die Zentrierung auf den Atem und das Loslassen der Gedanken verringert sich der Erregungsgrad des Gehirns. Ängste werden abgebaut (*Heidenreich 2003*). Die andere Möglichkeit sind körperliche Übun-

gen wie Sport, Yoga oder Singen, die die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein stärken. Zentral dabei ist, dass die Übungen Selbstzweck und keinem Leistungsdruck unterworfen sind.

Am Scheitern wachsen

Leistungsdruck und Angst vor dem Scheitern sind Gefühle, die häufig mit restriktivem Essverhalten assoziiert sind. Können wir die Regeln nicht einhalten, die wir uns für unser Essen auferlegt haben, erleben wir uns als Versager. Um solchen negativen Urteilen uns selbst gegenüber zu entkommen, können wir – paradoxerweise – eine Strategie der Konzentration aufs Essen wählen. Hier besteht die Gefahr, dass unsere Versuche, weniger oder „das Richtige“ zu essen, in einen Teufelskreis aus Scheitern, Scham und kompensatorischem Essen münden (Heatherton 2013).

Einen Ausweg aus diesem Teufelskreis bietet eine Veränderung der Kommunikation mit sich selbst: von der Schelte zur empathischen, freundlichen Haltung sich selbst gegenüber. Diese Selbst-Empathie tauscht negative Urteile gegen positive oder neutrale Gedanken. Das bedeutet nicht, eine rosarote Brille aufzusetzen und die Realität zu ignorieren, sondern die Ereignisse anders zu bewerten (Neff 2012).

Wenn es uns zum Beispiel nicht gelingt, auf Süßigkeiten zu verzichten, wie wir es uns vorgenommen haben, verurteilen wir uns deswegen vielleicht als undiszipliniert. Der Weg der Selbst-Empathie wäre, sich bewusst zu machen, dass dieses Urteil über uns nur ein Gedanke und keine absolute Wahrheit ist. Wir machen uns klar, dass unser Verhalten normal und menschlich ist. Wenn wir uns selbst verzeihen, gibt uns das die Freiheit, unser Verhalten in der Zukunft zu verändern. Verharren wir dagegen bei unserem gefühlten Versagen, wird es in der Zukunft zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. *Nicht ob wir scheitern, sondern wie wir dabei mit uns umgehen, entscheidet darüber, ob wir unseren Zielen näherkommen oder auf der Stelle treten.* Das gilt auch für Vorsätze, die unser Essverhalten betreffen.

Zum achtsamen Esser in drei Schritten

Das Wissen um Selbst-Empathie beim Essen, Achtsamkeitstechniken, wichtige Körpersignale und Ess-Impulsen aus der Umwelt sind eine gute Grundlage, um achtsamer zu essen. In der Praxis lässt sich dieses Wissen in drei Schritten anwenden.

- 1. Schritt:** Erkennen Sie, welche Regeln, Gewohnheiten und äußeren Umstände Ihr Essverhalten steuern. Hinterfragen Sie, welche dieser Einflüsse Sie ändern wollen und können.
- 2. Schritt:** Setzen Sie einige der Faktoren für eine definierte Zeit probeweise außer Kraft und nehmen Sie daraus resultierende Veränderungen in Ihren Körperreaktionen und Emotionen wahr. Fühlen Sie sich mit dem geänderten Verhalten besser oder schlechter?

- 3. Schritt:** Ziehen Sie Konsequenzen, welche Änderungen Sie beibehalten möchten, welche nur bei bestimmten Gelegenheiten sinnvoll sind und was beim Alten bleiben soll. An dieser Stelle können Sie auch Alternativen aufstellen, die einer gesundheitsförderlichen Ernährung entsprechen und die Sie auf individuelle Stimmigkeit prüfen.

Konkrete Alltagsübungen am Teller

- Verwenden Sie bevorzugt naturbelassene Lebensmittel ohne Zusatzstoffe.
- Riechen Sie am Lebensmittel, um zu entscheiden, ob sie es essen/trinken wollen.
- Atmen Sie vor Beginn der Mahlzeit zunächst drei Mal in Ruhe durch.
- Essen Sie ohne Ablenkung durch Fernseher, Computer, Zeitung oder ähnlichem.
- Essen Sie nur, was Ihnen schmeckt.
- Versuchen Sie, nach jedem Bissen das Besteck abzulegen.
- Essen Sie, bis Sie satt sind. Überprüfen Sie Ihre Sättigung im Verlauf der Mahlzeit.
- Prüfen Sie, ob Sie sich nach dem Essen wohlig und zufrieden fühlen oder ob Ihnen etwas fehlt.

Beispiele können sein, einige Zeit auf ein bestimmtes Lebensmittel zu verzichten, woanders einkaufen zu gehen oder die Mittagspause probeweise draußen zu verbringen. Gleichzeitig sind die „Problemzonen“ des Essverhaltens äußerst individuell. Jeder muss sie selbst erforschen. Es bietet sich an, diesen Prozess zunächst formalisiert und gegebenenfalls mit Unterstützung einer Fachkraft durchzuführen. Praktische Hilfe können Ernährungstagebücher bieten, in denen Sie die gegessenen und getrunkenen Lebensmittel notieren und den beobachteten Reaktionen zuordnen. Auch Gedanken und Gefühle sich selbst und dem eigenen Essverhalten gegenüber können Sie dort dokumentieren. Dieser Prozess sollte idealerweise auch im Alltag ständig und zunehmend unterbewusst ablaufen. So kann sich das Essverhalten an die sich ändernden Lebensumstände wie Hormonzyklus, Wetter, Jahreszeit oder Stressbelastung stetig anpassen. In Zeiten von Fehlernährung und Übergewicht brauchen wir Ernährungskonzepte, die die Individualität des Einzelnen berücksichtigen. Der Schlüssel dazu liegt in der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse des Betroffenen. Eine erfolgreiche Ernährungsumstellung und nachhaltiges Gewichtsmanagement benötigen den achtsamen Übergang von der willentlichen Steuerung der Ernährung zu einem individuellen, intuitiv ausgewogenen Essverhalten.

Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Die Autorin

Julia Bollwein schloss 2005 in Freising-Weihenstephan (TU München) das Studium zur Diplom-Ökotrophologin ab. Bis 2013 promovierte sie an der medizinischen Fakultät Friedrich-Alexander-Universität in Nürnberg. Heute leitet sie das Institut für achtsames Essen und ist als Fachgebietsleiterin für den Bereich „Kochkultur und Ernährungswissen“ an der Münchner Volkshochschule tätig.

Dr. rer. biol. hum. Julia Bollwein
Institut für achtsames Essen
Korbinianplatz 4d, 80807 München
juliabollwein@gmail.com

