

Achtsam essen

- Genießen mit allen Sinnen -

Essen und Trinken verbinden wir mit Genuss, Zusammensein mit Familie und Freunden oder auch mit schönen Erinnerungen an den Urlaub. Doch die Realität im Alltag sieht anders aus: Da fehlt uns die Zeit, um zu kochen oder in Ruhe zu essen. Bei vielen ist Essen zur Nebenbeschäftigung geworden, während wir arbeiten, lesen oder uns mit dem Handy beschäftigen. Das führt langfristig zu ungünstigen Ernährungsmustern. Da wundert es nicht, dass Umfragen zufolge bis zu 85 Prozent der Erwachsenen mit ihrem Ernährungsverhalten unzufrieden sind.

Ungünstige Ernährungsmuster:

-  Zu viel Ablenkung beim Essen
-  Denken Sie an Ihre letzte Mahlzeit. Haben Sie bewusst Ihr Essen genossen oder lief der Fernseher, saßen Sie am Laptop, riefen die neuesten Nachrichten vom Smartphone ab oder stritten mit einem Familienmitglied? Während wir essen, beschäftigen wir uns mit anderen Dingen oder sind mit den Gedanken in der Arbeit oder beim nächsten Projekt. So bemerken wir oft gar nicht, was oder wie viel wir gegessen haben.
-  Zu hastiges Essen
-  Bewusstes Essen braucht Zeit. Zeit, die wir uns oft nicht nehmen, um uns in Ruhe hinzusetzen und langsam zu kauen. Wer schnell isst, überhört die Sättigungssignale des Körpers und kann sein Essen auch nicht wirklich genießen. Völlegefühl und Sodbrennen sind häufig die Folgen. Langfristig wird auch Übergewicht gefördert.
-  Emotionales Essen
-  Überforderung, Traurigkeit, Ärger oder Einsamkeit lassen uns häufig zu kalorienreichen Nahrungsmitteln wie Süßigkeiten oder Chips greifen. Essen dient hier als „Entspannungsmethode“ in Stresssituationen oder als Ersatz für seelische Bedürfnisse. Emotionales Essen äußert sich oft in Heißhungerattacken und kann lang-

fristig zu Übergewicht führen.

Diese Beispiele zeigen, es ist nicht nur wichtig was wir essen, sondern wie wir essen – beides gehört zusammen. Denn beim Essen geht es um mehr als um Nahrungsaufnahme und Sattwerden.

Achtsam essen

Wie gelingt es, dass Essen nicht zur Nebensache wird? Eine Möglichkeit ist das achtsame Essen mit allen Sinnen. Der Begriff Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und bedeutet aufmerksam zu sein und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu leben, ohne zu urteilen. Das heißt, mit den Gedanken bei dem zu sein, was man gerade tut. Bei der Ernährung kann achtsames Essen bewirken, dass wir unser Essverhalten günstig beeinflussen. Achtsames Essen bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit dem Essen widmen und ganz bewusst essen, langsam essen, genießen und uns beim Essen beobachten. Es geht darum WIE wir essen.

Wie kann achtsames Essen im Alltag umgesetzt werden?

Beim Essen können wir uns beobachten, beispielsweise durch folgende Fragen:
Wann esse ich? Warum esse ich? Was tut mir gut beim Essen? Bin ich schon satt?
Welche Gefühle verbinde ich mit dem Essen? Kann ich genießen, was ich esse?

Beim achtsamen Essen werden alle Sinne Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken und Hören eingesetzt.

Übungen zur Achtsamkeit (in Anlehnung an R. Schweppe, UGB-Forum, 1/14, S. 15)

Wie sieht das Essen aus? Bevor Sie mit dem Essen beginnen, schauen Sie sich in Ruhe das Essen auf dem Teller an. Nehmen Sie die Farben und Formen der Speisen wahr, bevor Sie zu Messer und Gabel greifen.

Wie fühlt sich das Essen an? Berühren Sie die Lebensmittel mit den Fingern und lassen die unterschiedlichen Oberflächen auf sich wirken. Fühlt es sich rau oder glatt, kühl oder warm, weich oder hart an? Bei Obst, Gemüse oder Brot lässt sich das gut umsetzen, bei flüssigen Speisen eher weniger.

Wie riecht das Essen? Nehmen Sie sich die Zeit, die verschiedenen Aromen und Gewürze aus dem Essen aufzunehmen und versuchen Sie, möglichst viele Düfte zu benennen.

Wie fühlt sich das Essen im Mund an? Führen Sie einen kleinen Bissen in den Mund, ohne zu kauen oder zu schlucken. Wie fühlt sich der Bissen im Mund an? Welche Konsistenz können Sie mit der Zunge oder dem Gaumen wahrnehmen? Beginnen Sie jetzt zu kauen und spüren Sie, wie sich die Konsistenz beim Kauen verändert. Ändert sich auch der Geschmack?

Welchen Weg nimmt die Nahrung? Beobachten Sie, wann der Schluckreflex auftritt und was Sie dabei spüren. Können Sie den weiteren Weg der Nahrung im Rachen, in der Speiseröhre oder im Magen verfolgen?

Diese Übungen können Sie während der ersten fünf Bissen einer Mahlzeit wiederholen. Wählen Sie am Tag eine Mahlzeit aus, die Sie mit diesen Achtsamkeitsübungen essen. Eine angenehme Atmosphäre, Ruhe und genügend Zeit intensivieren die Erfahrungen. Es erleichtert die Übungen, wenn sie in Stille durchgeführt werden, da Sie sich hier besser auf die Wahrnehmung konzentrieren können. Einzelne Übungen können auch in der Kita oder Schule bei gemeinsamen Mahlzeiten durchgeführt werden, wenn möglich in einer kleinen Gruppe, damit die Ablenkung nicht so groß ist.

Achtsames Essen trägt dazu bei, dass wir im hektischen Alltag innehalten. Unser Essen wird „entschleunigt“, da wir langsamer und bewusster essen. Eine weitere Wirkung ist eine höhere Wertschätzung des Essens. Angesichts der riesigen Mengen an Nahrungsmitteln, die täglich weggeworfen werden, ein wichtiger Aspekt.

Achtsames Essen hilft:

- zu entdecken, dass Essmuster viel mit Gefühlen und Stress zu tun haben
- den Unterschied zwischen Appetit und richtigem Hunger wieder wahrzunehmen
- ruhiger, langsamer und bewusster zu essen
- sich mehr Zeit fürs Genießen und damit für sich selbst zu nehmen.

Essen wird zum Genuss, wenn wir alle Sinne dazu einladen. Mit achtsamen Essen kann es uns gelingen, ungünstige Ernährungsmuster zu umgehen und wieder mehr auf unsere Körpersignale zu vertrauen und damit das natürliche Gefühl von Hunger und Sättigung zurückzugewinnen.

Ursula Lenz
Sebastian-Kneipp-Akademie