

GASTARTIKEL: ACHTSAM ESSEN

In 7 Schritten zu einer bewussteren Ernährung
von Anne Büttner



Sie lassen das Frühstück meistens weg und essen auf dem Weg zur Arbeit? Ein Termin jagt den anderen und das Mittagessen bleibt für Sie dabei auf der Strecke?

Oft essen wir unsere Hauptmahlzeiten im Alltagstrubel schnell nebenbei. Was bleibt, ist eine bleierne Schwere im Magen und im Kopf. Auf Dauer ist das ziemlich ungesund. Dabei bietet Ihnen jede Mahlzeit eine Möglichkeit, ganz einfach Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren.

Wie das funktioniert, erkläre ich Ihnen in 7 einfachen Schritten.

Nicht satt und trotzdem voll – Ein Teufelskreis

Meist essen wir vor dem Computer oder mit dem Handy in der Hand. Wir checken News, unseren Insta-Feed oder schreiben wichtige Mails. Dabei merken wir weder, was wir zu uns nehmen, noch wie unser Essen schmeckt. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse lässt sich mehr als die Hälfte aller Deutschen unter 40 beim Essen berieseln oder surft im Netz.

Das Problem:

Lenken wir uns während des Essens ab, nehmen wir nicht wahr, wie viel

wir bereits gegessen haben, oder wann wir wirklich satt sind. Oft führt das dazu, dass wir zu viel essen.

Erwiesenermaßen setzt unser Sättigungsgefühl erst nach circa 20 Minuten ein, so lange braucht die Kommunikation vom Magen-Darm-Trakt ins Hirn, wo das Sättigungsgefühl entsteht. Doch nicht nur die Essensmenge, die wir zu uns nehmen, bleibt unbemerkt, auch der Geschmack fällt der Ablenkung zum Opfer.

Niederländische Forscherinnen fanden heraus, dass die Wahrnehmung der Aromen abnimmt, sobald wir beim Essen nicht bei der Sache sind.

So entsteht das Gefühl, nicht wirklich etwas gegessen zu haben. Wir erinnern uns nicht an den Geschmack unseres Essens und greifen schneller zum nächsten Snack.

Was ist achtsames Essen

Was achtsames Essen wirklich bedeutet, habe ich erst in einem nepalesischen Schweigekloster lernen dürfen. Dort hatte ich keine andere Aufgabe als essen, meditieren und schlafen. Zwei Mal täglich gab es eine sehr einfache Mahlzeit. Währenddessen durfte ich mich weder unterhalten noch mich anderweitig ablenken. Handy, Bücher, Schreibutensilien – alles musste ich abgeben. Also hatte ich nur das Essen vor mir, mit dem ich mich befassen konnte.

Das Erstaunliche an der Sache: So gut wie in diesen 12 Tagen hat mir mein Essen schon lange nicht mehr geschmeckt. Bei jeder Mahlzeit habe ich mich mit allen Sinnen meinem Essen gewidmet. Dem Aussehen, Geschmack und der Konsistenz der einzelnen Komponenten auf meinem Teller. Und das ist es auch, was Achtsamkeit und Essen zusammenbringt, denn Achtsamkeit beschreibt das wertfreie Wahrnehmen und Annehmen dessen, was gerade ist.

Schritt für Schritt zu mehr Achtsamkeit beim Essen

Keine Sorge, um achtsames Essen zu lernen, müssen Sie nicht mehrere Tausend Kilometer nach Asien reisen oder in ein Schweigekloster gehen. Ich erkläre Ihnen, wie Sie achtsames Essen ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Im Grunde ist es ganz einfach: Stellen Sie sich vor, Sie zerlegen den Prozess des Essens in seine Einzelteile. Sie erledigen sie nicht alle gleichzeitig, sondern nacheinander, Schritt für Schritt und mit voller Aufmerksamkeit.



Die Vorbereitung

Für den Anfang rate ich Ihnen, erst einmal ganz in Ruhe zu Hause zu starten, nicht während der Arbeit oder unterwegs. Mit etwas Übung können Sie später auch Ihre Mahlzeiten unterwegs, achtsam und bewusst zu sich nehmen. Bevor Sie mit der Zubereitung Ihres Essens beginnen, hören Sie einmal in sich hinein und stellen sich folgende Fragen: Wie hungrig bin ich wirklich? Worauf habe ich Appetit? Wie viel Zeit möchte ich mir für diese Mahlzeit nehmen?

Mit den Antworten auf diese Fragen werden Sie sich über Ihre Bedürfnisse klar und haben bereits den ersten Schritt zu einer bewussten Mahlzeit getan.

Zubereitung mit allen Sinnen

Sollten Sie ihr Essen selbst zubereiten, können Sie bereits bei der Auswahl der Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen, welche Farben, Formen, Gerüche und Texturen Sie in Ihrem Gericht vereinen. Versuchen Sie bei den einzelnen Schritten der Zubereitung fokussiert und aufmerksam vorzugehen. **Jeder Vorgang ist verbunden mit unterschiedlichsten Sinneseindrücken** - wie der Geruch der Gewürze oder das Geräusch des kochenden Wassers.

Bewusstes Anrichten

Egal ob Sie selber kochen oder Sie sich ihr Essen liefern lassen. Lernen Sie ihr Essen wertzuschätzen. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Essen ansprechend anzurichten, anstatt es direkt aus der Packung zu essen. Das Auge isst bekanntermaßen mit. Mit diesem Schritt setzen Sie sich bereits vor der eigentlichen Nahrungsaufnahme mit Ihrem Essen auseinander. Schauen Sie sich genau an, aus welchen Komponenten Ihre Mahlzeit besteht. **Sie sehen, was Sie auf dem Teller haben und können sich darüber klar werden, ob Sie sich ein ausgewogenes und gesundes Gericht zusammengestellt haben.**

Ein entspannter Essplatz

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz zum Essen. Dieser sollte möglichst nicht Ihr Arbeitsplatz, Ihr Bett oder vor dem Fernseher sein. Räumen Sie ihren Essplatz frei von allem, was Sie potenziell ablenken könnte. Dazu gehören Dinge wie Handy, Laptop, Bücher, Zeitungen oder Schreibzeug. Legen Sie sich vorab alles bereit, was Sie zum Essen benötigen. Servietten, Essig, Öl, Gewürze, ein Getränk. Auch hier können Sie bei der Auswahl des Bestecks, der Getränke und Gewürze mit allen Sinnen dabei sein. **Was riechen, sehen, hören und fühlen Sie, wenn Sie beispielsweise Ihr Getränk in ein Glas füllen?**

Atmen nicht vergessen

Bevor Sie mit dem Essen beginnen, atmen Sie noch einmal tief durch. Dann kann es losgehen. Und nicht vergessen: E-Mail Postfach schließen und Handy in den Nicht-Stören-Modus. Laden Sie sich die erste Portion auf die Gabel, nehmen Sie sie in den Mund und beginnen Sie zu kauen. Eigentlich kein Hexenwerk. Allerdings habe ich festgestellt, dass ich in dem Moment, in dem das Essen sich in meinem Mund befindet, die Gabel bereits mit der nächsten Portion belade. **Legen Sie also nach dem ersten Bissen Ihr Besteck beiseite und versuchen Sie ganz bewusst herauszufinden, welche Komponenten Ihres Essens Sie schmecken können.** Wenn Sie diesen Bissen fertig gekaut und geschluckt haben, können Sie sich mit der nächsten Portion auseinandersetzen.

Sind Sie schon satt?

Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. **Wie Sie das herausfinden?** Dafür müssen Sie immer wieder innehalten. Legen Sie das Besteck zur Seite und spüren Sie für einen Moment in sich hinein – atmen Sie. Sind Sie bereits satt und voll? Wunderbar, dann können Sie jetzt aufhören und vermeiden somit ein unschönes Völlegefühl für die nächsten Stunden.

Der achtsame Abschluss

Wenn Sie wirklich richtig viel Zeit haben, besteht die Königsklasse nun abschließend darin, Ihr Geschirr dieses Mal am Geschirrspüler vorbeizutragen. Stattdessen spülen Sie ihr Geschirr per Hand und versuchen auch hier mit voller Aufmerksamkeit dabei zu bleiben. Was benötigen Sie, um Teller und Besteck zu reinigen? Wie fühlt sich das Spülmittel an, das heiße Wasser, der Schwamm, das Handtuch? Stellen Sie zum Abschluss das saubere Geschirr zurück in den Schrank. Halten Sie noch einmal kurz inne, bedanken Sie sich für das Essen und schließen damit ab.

Sie werden merken:

Von Völlegefühl und schwerem Kopf wird nicht mehr viel übrig bleiben. Natürlich hat das auch etwas damit zu tun, was sich auf Ihrem Teller befindet. Man kann sowohl den Burger als auch den Salat achtsam genießen. Mit etwas Übung wird sich auch Ihr Bewusstsein für das passende Essen verändern. Der achtsame Prozess macht Ihnen auch bewusst, was Sie gegessen haben und wie Ihr Körper anschließend darauf reagiert.

Achtsames Essen kostet Zeit. Wir sind oft gestresst und daran gewöhnt, nebenher andere Dinge zu tun, sodass wir schnell wieder in den alten Modus zurückverfallen.

Doch regelmäßige Übung lohnt sich:

Auf langer Sicht ist es gesünder, stärkt Ihre Konzentrationsfähigkeit und verschafft Ihnen wahre Genusserlebnisse. Zu Beginn können Sie sich auch einen der sieben Punkte herauspicken und sich schrittweise an den gesamten Ablauf herantasten.

Jeder einzelne achtsame Moment ist wertvoll. ●

