

*Achtsam  
leben*

LAURA MILOJEVIC

# Achtsam essen und genießen



SCORPIO

*Achtsam  
leben*

Laura Milojevic

# Achtsam essen und genießen



**SCORPIO**

*Laura Milojevic* ist Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin in Wien. Sie leitet Achtsam-essen-Kurse und integriert achtsamkeitsbasierte Ansätze in die Behandlung von Essstörungen und Übergewicht.  
www.essperiment.at



© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie  
Werbeagentur, Zürich  
Satz: Nadine Wagner, München  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
ISBN 978-3-95 803-047-3  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.scorpio-verlag.de

## Inhalt

Herzlich willkommen!.....	5
<b>1</b> Genießen Sie schon oder essen Sie bloß? .....	12
Achtlos essen: Der Preis der Schnellebigkeit.....	12
Achtsam essen: Der wahre Luxus in unserer Konsumgesellschaft .....	17
<b>2</b> Viele Köche verderben den Brei .....	20
Jetzt haben wir den Salat!.....	21
Die innere Perfektionistin: Zehn Kilo müssen noch runter!.....	26
Die innere Antreiberin: Ab morgen Sport und gesundes Essen! .....	29
Die innere Kritikerin: So, wie du aussiehst, wird dich nie jemand mögen! .....	32
<b>3</b> Essen und Psyche .....	39
Stress und Essen: Schwere Kost für Kopf und Bauch .....	39
Emotionales Essen – ja bitte! .....	54
Emotionales Überessen – nein danke! .....	59

Im Teufelskreis der Essattacken .....	64
Gefühle aushalten statt betäuben.....	77

## 4 Anleitung für Ihr Achtsam-essen-Menü 90

Ankommen im Hier und Jetzt.....	90
Auf den Körper hören .....	94
Sinnlicher Genuss .....	102
Entdecken Sie den inneren Gourmet in sich ....	107
Zum Abschluss: Essenzielle Zutaten .....	111
Danksagung .....	115
Quellenangaben .....	118
Zum Weiterlesen .....	119

## Herzlich willkommen!

Sie haben soeben zu diesem Buch mit dem Titel »Achtsam essen und genießen« gegriffen. Hat Sie die Vorstellung, achtsam zu essen, angesprochen und neugierig gemacht? Kann es sein, dass einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft?

- Ist das Thema Essen für Sie immer noch ein K(r)ampf, obwohl Sie bereits etliche Diäten ausprobiert haben?
- Tendieren Sie trotz deutlichen Hungergefühls eher zu Mini-Portionen, um Kalorien zu sparen?
- Oder essen Sie gewohnheitsmäßig weiter, auch wenn Sie längst satt sind?
- Essen Sie nebenbei, während Sie gleichzeitig fernsehen, im Internet surfen oder Ihre E-Mails lesen?
- Sind Sie mit Ihrem Körpergewicht bzw. Ihrer Figur unzufrieden?
- Fühlen Sie sich in Ihrem Körper so unwohl, dass Sie manchmal soziale Kontakte meiden und auf Aktivitäten verzichten, die Ihnen eigentlich Spaß machen würden?
- Sind belastende Gefühle – wie z. B. Frust, Trauer,

Einsamkeit – Auslöser für Ihre Schwierigkeiten mit dem Essen?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit einem Ja beantwortet haben, dann wissen Sie bereits aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, achtlos zu essen. Man kann es auch unbewusst, ferngesteuert oder unkontrolliert essen nennen. In unserer schnelllebigen Zeit ist achtloses Essen allgegenwärtig. Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer zu entscheiden, was, wann und wie viel sie essen sollten. Widersprüchliche Ernährungsempfehlungen, unterschiedlichste Regeln und Verbote im Rahmen diverser Diäten sowie wöchentlich neue Tipps aus den Medien sorgen für zusätzliche Verunsicherung und suggerieren uns, wir könnten unseren eigenen Körpersignalen nicht mehr trauen. Die ständige Beschäftigung mit dem Thema Essen wird von immer mehr Menschen als sehr belastend, fast schon zwanghaft erlebt und kann sogar zur Quelle jahrelangen Leidens werden.

Als Psychotherapeutin und Ernährungswissenschaftlerin höre ich jeden Tag aufs Neue Lebens- und Leidensgeschichten voller Selbstgeißelung, Schuld- und Schamgefühlen im Zusammenhang mit dem Essverhalten, dem Gewicht oder der Figur. Ihr negatives Selbstbild macht es den Betroffen-

nen unmöglich, entspannt oder gar genussvoll zu essen. Dabei kann Essen eine freudvolle, sinnliche Erfahrung sein, die alle Ebenen gleichzeitig anspricht: unseren Körper, unseren Geist und natürlich unser Herz! Auf der Suche nach geeigneten Methoden, um meinen KlientInnen diese genussvollen Seiten des Essens zugänglich zu machen, bin ich auf das achtsame Essen gestoßen, das dort ansetzt, wo die vielfältigen Verknüpfungen zwischen Essen und Psyche entstehen. Genau darin liegt das besondere Potenzial dieser hilfreichen und wirksamen Methode.

*Und nein, achtsam Essen ist keine neue Diät. Wir reden nicht über Kalorien, Körpergewicht oder Speisepläne. Die hier vorgestellte Methode des achtsamen Essens beschäftigt sich vielmehr mit den unbewussten Aspekten rund um unser Essverhalten: wann wir essen, warum wir essen, wo wir essen und wie wir essen. Was Sie dabei essen, bleibt Ihnen überlassen. Es gibt keine Verbote.*

Beim achtsamen Essen erforschen Sie Ihre Glaubenssätze und Gewohnheiten rund ums Essen und werden sich Ihrer Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle beim Essen bewusst. Dadurch wird es möglich, adäquat auf Ihre Körpersignale

zu reagieren. Einzige Voraussetzung: Sie müssen beim Essen mit all Ihren Sinnen wirklich »anwendend« sein. Die gute Nachricht gleich vorweg: *Achtsam zu essen ist uns allen in die Wiege gelegt.* Auch Sie kennen das achtsame Essen bereits und können es. Als Kinder haben wir alle achtsam gegessen. Und jedes Mal, wenn wir als Erwachsene im Urlaub oder in einem Restaurant ein unbekanntes Gericht, eine exotische Frucht oder ein neuartiges Getränk bestellen – oder daheim ein spannendes neues Rezept ausprobieren, erleben und genießen wir die positive Wirkung des achtsamen Essens. Sie wissen nicht, was gemeint ist? Darf ich Ihrem Gedächtnis etwas auf die Sprünge helfen, indem ich Sie zu einer kleinen kulinarischen Verführung einlade?

#### »ACHTSAMKEITSÜBUNG«

### Etwas essen, als sei es das erste Mal

Wann haben Sie das letzte Mal etwas gegessen wie beim allerersten Mal? Mit der gleichen neugierigen, offenen, aufmerksamen und urteilsfreien Haltung, als würden Sie die Speise zum ersten Mal in Ihrem Leben

probieren? Lassen Sie uns gemeinsam von der Achtsamkeit kosten, indem wir einfach mal annehmen, Sie hätten noch nie zuvor einen Schokoladenkuchen gegessen. Sie haben also absolut keine Vorstellung davon, wie ein Stück Sachertorte, »Death by chocolate« oder ein Brownie schmeckt. Sie beschließen, einen Versuch zu wagen und dieses Dessert erstmalig mit all Ihren Sinnen zu erforschen. (Sie können die Übung mit jeder beliebigen Süßigkeit ausprobieren und die Beschreibung einfach entsprechend anpassen.)

- Legen Sie das Kuchenstück auf einen Teller. Alle anderen Gedanken, Sorgen oder Gefühle lassen Sie jetzt bewusst los und konzentrieren sich ganz auf die Signale, die Sie mit Ihren Sinnesorganen wahrnehmen können. Zunächst betrachten Sie den Kuchen von allen Seiten. Welche Form hat er? Welche Farbe? Vielleicht erkennen Sie verschiedene Schichten? Gibt es eine Füllung? Oder eine Glasur? Und wie duftet er? Können Sie unterschiedliche Aromen wahrnehmen? Wie würden Sie diese beschreiben? Süßlich? Herb? Vanilleartig? Gibt es fruchtige, würzige oder erdige Duftnoten?
- Sie nehmen nun ein ausreichend großes Stück auf Ihre Gabel und führen es langsam zum Mund. Wie fühlt es sich an Ihren Lippen an, welche Konsistenz hat es? Und welche Temperatur?



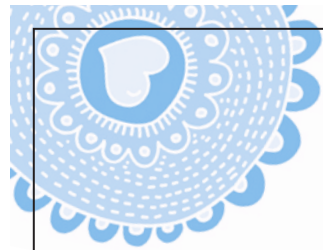
- Als Nächstes nehmen Sie den ersten Bissen in den Mund, lassen Ihre Zunge seine Beschaffenheit erkunden und beobachten beim Kauen, wie sich Geschmack und Konsistenz zunehmend verändern. Ist das Stück in Ihrem Mund saftig oder trocken? Cremig oder flaumig? An der Oberfläche fest durch eine Glasur? Im Innern weich, vielleicht sogar mit einem flüssigen Kern? Wenn Sie jetzt bewusst noch einmal tief ein- und ausatmen, ändert das etwas am Geruch oder am Geschmack?
  - Kauen Sie langsam und gründlich und schenken dem Bissen Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Empfindungen in Ihrem Mund und achten nach dem Schlucken darauf, ob Sie eine Veränderung in Ihrem Magen wahrnehmen können und wie Ihr Körper darauf reagiert. Auf diese Weise entschleunigen Sie den Prozess des Essens und verbinden sich mit all den nährenden und wohltuenden Aspekten, die Ihnen jeder einzelne Bissen zu bieten hat. Und vermutlich machen Sie ähnliche Erfahrungen wie die TeilnehmerInnen in meinen Kursen, die oft erstaunt feststellen:  
»Wenn ich achtsam esse, brauche ich weniger, habe aber gleichzeitig viel mehr davon. Ich hätte nicht gedacht, dass diese kleine Portion mich so zufrieden und satt machen kann.«
- 

*Mit zunehmender Übung wird es auch Ihnen gelingen, Ihre Hunger- und Sättigungsgefühle wieder deutlich wahrzunehmen. Sie können sich dann von diesen inneren Signalen leiten lassen und angemessen darauf eingehen – und werden somit zum Experten für Ihr eigenes Essverhalten. Achtloses Essen reduziert sich, Zufriedenheit und Genuss beim Essen nehmen zu. Die erhöhte Selbstwahrnehmung ermöglicht Ihnen auch, bisher unbewusste Verknüpfungen zwischen emotionalen Bedürfnissen und Essen achtsam zu erforschen, neu zu bewerten, Verständnis für sich zu entwickeln und dadurch schwierige Gefühle zu beruhigen und Ihre Selbstakzeptanz zu stärken.*

Auf diesem Weg möchte ich Sie gerne begleiten und Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie das neue Werkzeug auch in Ihrem hektischen Alltag wirksam einsetzen können und damit wieder einen entspannten Zugang zum Thema Essen finden.

Das klingt interessant für Sie?

Dann kann die Reise ja beginnen ...



# 1

## Genießen Sie schon oder essen Sie bloß?

Verschwindet Ihr Essen auch auf wundersame Weise vom Teller und wandert direkt auf Ihre Hüften, ohne dass Sie etwas von seinem Geschmack oder gar Genuss mitgekriegt hätten? Willkommen in der Welt des achtlosen Essens!

### Achtlos essen: Der Preis der Schnellebigkeit

In Zeiten von Multitasking und ständiger Erreichbarkeit essen wir alle immer wieder einmal unachtsam, während wir gleichzeitig telefonieren, nebenbei E-Mails beantworten oder zu unserem nächsten Termin eilen. Manchmal greifen wir automatisch zu, weil ein leckeres Sandwich angeboten wird oder wir an köstlich duftendem Kuchen

12

einfach nicht vorbeigehen können. Ein anderes Mal, wenn es besonders stressig ist oder uns schwierige Gefühle überwältigen, sucht unsere Hand wie ferngesteuert nach unserem Lieblingsnack, um uns damit zu beruhigen oder zu trösten. Der Einfluss der Werbung, soziale Zwänge, die Marketingtricks der Supermärkte sowie unzählige andere Gründe verleiten uns ständig dazu, im Alltag achtlos zu essen. Wir leben in einer Überflusgesellschaft, in der essen und trinken immer und überall möglich ist. Gleichzeitig bewegen wir uns immer weniger, weil uns die Technik immer mehr Arbeit abnimmt. Wenn man dann noch bedenkt, dass Mutter Natur uns mit einer Vorliebe für Fett und Süßes ausgestattet hat und wir – ebenfalls genetisch bedingt – weiteressen können, selbst wenn wir längst satt sind, weil beides im Laufe der Evolution die Überlebenschancen unserer Vorfahren verbesserte, wird schnell klar, warum achtloses Essen auf Dauer zu Übergewicht und verschiedenen Gesundheitsproblemen führen kann. Die Versuchung ist dann groß, es mit einer Diät zu versuchen, irgendwelche Wunderpillen zu testen oder kalorienreiche Lebensmittel zu meiden. Das Verlockende an Diäten ist, dass sie eine gewisse Struktur bieten, uns sämtliche Entscheidungen beim Thema Essen abnehmen und somit vieles scheinbar ver-

13



einfachen. Diäten vermitteln das Gefühl, wieder Kontrolle über das eigene Essverhalten zu haben. Leider bringen sie uns nichts über unsere Gewohnheiten beim Essen bei oder wie wir diese ändern können, da sich Diäten ausschließlich auf äußere Aspekte beziehen (z.B. Gewicht, Kalorien, Portionsgrößen, erlaubte/verbotene Lebensmittel usw.), während die tatsächlichen Signale aus unserem Körper völlig unbeachtet bleiben. *Das ist auch der Grund, warum Diäten langfristig zum Scheitern verurteilt sind. Weder vermitteln sie Wege zurück zum »normalen« Essen, noch bringen sie uns bei, wie man eine kluge und dennoch flexible Speisenauswahl trifft, die gleichzeitig auch genussvolles Essen ermöglicht.*

»Die einfach durchzuführenden Achtsam-essen-Übungen haben mir langfristig geholfen, meine Mahlzeiten intensiver zu genießen und langsamer zu essen. Das Essen macht wieder Spaß, weil mich kein schlechtes Gewissen mehr plagt. Ich kann auch deutlich früher aufhören zu essen, weil ich satt bin und es auch rechtzeitig merke. Dadurch fühle ich mich wieder wohl in meinem Körper.«

Sabine, 32 Jahre



## »ACHTSAMES ERFORSCHEN«

### Meine Essgewohnheiten

Mit den nachfolgenden Aussagen können Sie testen, ob bzw. wie sehr Ihr Essverhalten durch achtloses Essen bestimmt wird. Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Ich spüre nicht, wann ich angenehm satt bin.
- Mein Gewicht schwankt stark.
- Wenn in mir ein heftiges Verlangen nach Essen aufkommt, verliere ich die Kontrolle über mein Essverhalten.
- Wenn mir langweilig ist oder ich mich einsam fühle, fange ich an zu essen.
- Ich kann nicht zwischen körperlichem und emotionalem Hunger unterscheiden.
- Ich habe Angst vor Hungergefühlen, daher lasse ich Hunger gar nicht erst aufkommen.
- Wenn es mir schlecht geht, kreisen meine Gedanken ständig ums Essen.
- Ich berechne immer automatisch die Kalorien beim Essen.
- In stressigen Zeiten esse ich mehr, weil es mir hilft, mich zu entspannen.
- Schwierige Gefühle betäube ich oft mit Essen.