

THOMAS FRANKENBACH

# Dein innerer ERNÄHRUNGS- BERATER

Wie wir mit **Somatischer Intelligenz**  
mehr erreichen als mit jeder Diät



**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Nadine Widl

Lektorat: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7842-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Dmitri Broido

Illustrationen: Shutterstock/SUPERGAL

Fotos: Swantje Dankert

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7842 01\_2021\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)



# **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Erfahrungen bzw. Meinungen des Autors dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# **DIESES BUCH HILFT IHNEN ...**

... die zahlreichen Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und zu verstehen.

... das natürliche Sättigungsgefühl (wieder) zu erspüren, um ein Überessen zu vermeiden.

... den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen und sich gesünder zu ernähren.

... das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen, ganz ohne frustrierende Diätpläne.

... Ihr gesamtes Immun- und Organsystem zu stärken.

... Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden erheblich zu verbessern.

# ZEIT FÜR DIE WEISHEIT UNSERES KÖRPERS!

---

Unser Körper weiß mehr, als wir annehmen. Er sagt uns mehr, als wir mitbekommen. Würden wir öfter die Signale beachten, die der Körper uns gibt, würden wir gesünder leben, schneller – und vor allem mit mehr Freude – unser Wohlfühlgewicht erreichen und sogar unser geistiges Leistungsvermögen erhöhen.

Die in unserer schnelllebigen Zeit in Vergessenheit geratene Weisheit unseres Körpers ist eines der spannendsten Felder, mit denen ich mich als Gesundheits- und Ernährungswissenschaftler beschäftigen darf. Auf der Grundlage meiner wissenschaftlichen Arbeit und durch den ständigen Austausch mit meinen Patienten in meiner klinischen Arbeit sowie mit führenden Köpfen aus Ernährung, Medizin und Psychologie habe ich eine achtsamkeitsbasierte Methode entwickelt, die mit Körperübungen, mentalen Übungen und Verhaltenstipps dazu beiträgt, Körper und Geist von einem ungünstigen Ernährungsverhalten zu befreien.

Bereits als Jugendlicher habe ich mich beim Karate mit dem Prinzip der Achtsamkeit beschäftigt. Dieses Prinzip schien mir essenziell, als ich als Erwachsener die Somatische-Intelligenz-Methode (SI-Methode) entwickelte. In den vergangenen zwanzig Jahren durfte ich bei Tausenden Menschen miterleben, wie sich ihr Essverhalten und damit ihr Leben verbesserte, während sie lernten, beim Essen präzise jene Signale wahrzunehmen, die ihnen ihr Körper ständig gab.

Unsere Ernährungsweise ist umso erfolgreicher, je achtsamer wir die Signale unseres Körpers wahrnehmen.

Wir leben unser Leben häufig im schnellen Modus und ignorieren unsere Bedürfnisse, um gut zu funktionieren. Doch nur wer sich die Zeit nimmt, auf die Zeichen des Körpers zu achten, weiß die Weisheit des Körpers zu schätzen, die es ihm schließlich einfach macht, sich gesünder zu ernähren und sein Wunsch- oder Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Vielleicht halten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, gerade dieses Buch in Ihren Händen, weil Sie körperlich fit und gesund werden oder in Form bleiben wollen. Möglicherweise fühlen Sie sich nicht wohl mit dem Gewicht, das Sie im Moment haben, und möchten es ändern – sowohl Ihr Gewicht als auch Ihr Körpergefühl. Vielleicht machen Ihnen ernst zu nehmende gesundheitliche Probleme zu schaffen, sodass Sie nach Wegen suchen, die verloren gegangene Vitalität und Gesundheit wiederzuerlangen.

All diese Dinge sind die zentralen Fragen des Buchs, und schon jetzt habe ich eine gute Nachricht für Sie: Der Weg in ein gesundes und schlankes Leben führt nicht über strenge Diätpläne und übers Kalorienzählen. Nur eine individuelle Ernährung, die den Bedürfnissen des eigenen Körpers gerecht wird, bringt langfristigen Erfolg.

Beim Erreichen dieses Erfolges soll dieses Buch eine Stütze für Sie sein. Sie werden eine längst in Ihnen schlummernde Gabe neu für sich entdecken. Sie werden dabei unterstützt, sich selbst zu helfen und herauszufinden, wie eine gesunde und schlanke Ernährung ganz individuell für Sie aussieht.

Die Folgen einer Ernährung, die nicht zu den individuellen Bedürfnissen unseres Körpers passt, können verheerend sein. Sie kann unsere Lebenseinstellung negativ beeinflussen, zu Suchterkrankungen führen und psychische Probleme schaffen – oder verstärken. Auch kann eine unpassende Ernährung zu starkem Übergewicht führen,

Auslöser von Schmerzen und Immunproblemen sein sowie zu zahlreichen selbstzerstörerischen Erkrankungen des Stoffwechsels und der Organe führen. Auch ein Abfall an Lebensenergie, gesteigerte Erschöpfbarkeit, Konzentrationsstörungen und geminderte Schlafqualität sind oft direkte Folgen einer unpassenden Ernährungsweise.

Doch zum Glück können wir uns von einem unpassenden Ernährungsverhalten verabschieden. Ich habe festgestellt, dass es oft Nuancen sind, die darüber entscheiden, wie wir uns gesundheitlich entwickeln. Entscheidende Nuancen, die oft so unscheinbar sind, dass wir dazu neigen, sie zu übersehen.

In der Hoffnung, uns gut zu ernähren, fokussieren wir uns oft stark darauf, einer festen Diät zu folgen, bestimmte »gute Nahrungsmittel« zu essen und andere zu meiden. Um wirklich zu einer dauerhaft besseren Ernährungsweise zu finden, sollten wir uns nicht fragen, was auf einer Liste steht, sondern wonach unser Körper verlangt. Er ist der Experte für das, was gut für uns ist.

Immer mehr Erkenntnisse aus der Forschung belegen, dass die Ernährungsbedürfnisse von Menschen sich zum Teil so stark voneinander unterscheiden, dass es einheitliche Empfehlungen für alle Menschen kaum geben kann. So kann eine Ernährungsweise, die den einen gesund und in Form hält, beim anderen bereits zu gesundheitlichen Problemen und Übergewicht führen.

Die Wissenschaft führt uns vor Augen, dass der Körper in der Lage ist, uns bei der Auswahl unseres Essens verlässlich zu helfen: sowohl wenn es um die richtige Menge geht als auch in Bezug auf die passenden Nährstoffe und den richtigen Zeitpunkt unseres Essens.

Welche wichtige Rolle für eine gesunde Ernährung nicht nur unser Kopfhirn, sondern auch unser Bauchhirn – also die riesige Menge an Nervenzellen unseres Verdauungstrakts – spielt, ist aus meiner Sicht eine der wertvollsten Erkenntnisse unserer Tage: Die moderne

Embodimentforschung, die das Verhältnis von Bewusstsein und Körper untersucht, hat festgehalten, dass das Wahrnehmen und Erkennen von Signalen, die der Körper uns gibt, es uns erleichtert, dauerhaft unser Ernährungsverhalten zu verbessern. Diese Erkenntnis ist extrem wichtig, wenn man bedenkt, dass die Ernährungsberatung noch immer weitgehend auf intellektuelles Umlernen zur Änderung des Essverhaltens setzt. Ziel war bislang, dem Klienten durch Ernährungstipps und rationale Empfehlungen dabei zu helfen, sein Essverhalten zu ändern.

Dauerhafte Veränderungen werden oft nicht durch nüchterne Erkenntnisse oder rational vorgetragene Ernährungstipps ausgelöst, also eben nicht dadurch, dass wir allein unser Kopfhirn beanspruchen. Sie passieren nicht von oben nach unten, sondern von unten nach oben. Wir sind lernfähiger, wenn wir unsere körperlichen Empfindungen achtsam wahrnehmen und diese uns vom Verdauungstrakt und den mit ihm verbundenen Sinnesorganen buchstäblich »zu Kopf steigen«.

Die Fähigkeit des Organismus, uns anhand von Körpersignalen zu zeigen, welches Essen gerade im Moment zu uns passt und welches nicht, nenne ich Somatische Intelligenz: die Weisheit des Körpers.

Viele von uns haben jedoch im Laufe ihres Lebens verlernt, beim Essen die Signale des Körpers achtsam wahrzunehmen. Doch wir können lernen, die Stimme des Körpers wieder wahrzunehmen und für uns zu nutzen. Folgendes können wir dabei gewinnen:

- Wir spüren wieder, wann wir wirklich satt sind, statt uns zu überessen.
- Unser Gewicht und die Körperzusammensetzung harmonisieren sich.
- Der Stoffwechsel kommt ins Gleichgewicht.

- Figur, Haut, Immunsystem und letztlich der Zustand aller Organsysteme verbessern sich.
- Unser Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch psychisch, wird gesteigert.

Wenn Sie sich auf die SI-Methode einlassen, beginnt Ihr Veränderungsprozess bereits am ersten Tag. Wenn Sie weitermachen und die Übungen, die ich Ihnen vorstellen werde, in den nächsten Wochen und Monaten kontinuierlich anwenden, werden Sie einen nachhaltigen Veränderungsprozess erleben.

Doch nicht allein die praktischen Übungen, sondern auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die ich Ihnen präsentieren werde, sowie die Erfahrungsberichte aus meiner therapeutischen Praxis werden Sie dabei unterstützen, den Sinn für Ihre Körperintelligenz wiederzuerlangen.

Ganz gleich, welche Ernährungsform wir auch gerade praktizieren – ob wir vollwertig essen, Vegetarier oder Rohköstler sind, ob wir Low Carb bevorzugen, koscher, halal oder von allem etwas essen: Wir können die SI-Methode und ihre Übungen mit jeder Kostform durchführen und auf diese Weise unsere Ernährungsweise an unsere ganz individuellen Bedürfnisse anpassen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Lust bei der Lektüre und auch viel Freude bei der Expedition in die Ernährungsweise, die zu Ihnen persönlich passt und Ihnen gesunde Lebensjahre beschert!

# **DIE SOMATISCHE- INTELLIGENZ-METHODE - WAS IST DAS?**

---

Sophie hatte schon viele Methoden ausprobiert, um ihr Körpergewicht in den Griff zu bekommen. Seit Ewigkeiten wollte sie ihre Ernährung verbessern und die immer wiederkehrenden Essattacken besiegen. Wie oft hatte sie schon diesen Vorsatz gefasst!

Mehrere Ernährungsberater und Therapeuten hatte sie aufgesucht und zahlreiche Diäten in Angriff genommen. Ihr war viel versprochen worden, aber wenig hatte geholfen.

Letztlich hatte ihr kein einziger dieser Versuche eine dauerhafte Erleichterung gebracht. Und weil sie schon so oft gescheitert war, wurde sie hart gegen sich selbst und begann schließlich, an ihrem Durchhaltevermögen zu zweifeln. Sie überzog sich selbst immer öfter mit Diagnosen wie »Selbstsaboteurin«, »undiszipliniert«, »völlig unfähig«, »Versagerin« – und mit dem Klassiker »selbst schuld«.

In den Phasen, in denen sie besonders viel und unkontrolliert aß und trank, traten zusätzliche Probleme auf den Plan, als wenn die Unzufriedenheit mit sich selbst nicht schon genug gewesen wäre. Sie bekam unreine Haut, Magenschmerzen und es machten ihr oft Infekte zu schaffen. Sie litt immer öfter an Erschöpfung. Schon frühmorgens hatte sie das Gefühl, vor lauter Abgeschlagenheit nicht in den Tag starten zu können.

Hinzu kam, dass sie zunehmend ein Gefühl der Unsicherheit verspürte in einem mittlerweile für sie völlig undurchsichtig gewordenen Dschungel aus Diät- und Ernährungsempfehlungen.

Gab es – trotz aller Frustration – da draußen vielleicht doch noch eine Ernährungsvariante, die ihr helfen konnte? Und wenn ja, welche Diät war es, die sie noch nicht probiert hatte? Oder war sie doch einfach nur unfähig? War sie selbst schuld? Sie war – wie so viele andere auch – ratlos.

## **DIE SI-METHODE: EINE NEUE SICHT AUF DIE ERNÄHRUNG**

Dann hörte Sophie von der Somatischen Intelligenz. Sie erfuhr, dass unsere Intelligenz sich nicht allein auf die Leistungen des Gehirns beschränkt und dass alles unterhalb unseres Denkzentrums ständig – vor allem beim Essen und Trinken – mitdenkt. Sophie fand heraus, dass die Somatische-Intelligenz-Methode (SI) eine besondere Art des Achtens auf die eigenen Körpersignale beim Essen ist – basierend auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und kombiniert mit einer Haltung des Wohlwollens und der Wertschätzung sich selbst und den eigenen Bedürfnissen gegenüber. Ganz ohne Diätregeln. Mit einer erhöhten Achtsamkeit für die Signale des eigenen Körpers.

Sophie hatte Zweifel, aber sie ließ sich darauf ein.

Die SI-Methode ist die Kunst, die Ernährungsbedürfnisse des Körpers so deutlich zu erkennen, dass es zu einem tief gefühlten Bedürfnis wird, nur noch so zu essen, dass es dem Körper auch wirklich passt. Wer sich diese erhöhte Achtsamkeit für seinen Körper aneignet, isst nur so viel, wie der Körper wirklich braucht. Zu dem Zeitpunkt, der am besten ist.

## **ALLES, WAS DU BRAUCHST, BIST DU SELBST**

Wir können sagen, dass die SI-Methode eine Art Zwiesprache mit dem eigenen Körper ist. Obgleich immer mehr Therapeuten und Ernährungsberater die SI-Methode in ihre Arbeit integrieren, kann man die in diesem Buch beschriebenen Techniken auch ohne einen Therapeuten oder Coach für sich nutzen.

Als Sophie zu ihrer ersten SI-Sitzung zu mir kam und mir von ihrer Situation berichtete, hatte ich das starke Gefühl, dass die Methode ihr helfen könnte. Über die Jahre durfte ich die Übungen der SI-Methode nicht nur entwickeln, sondern sie zugleich auch mehreren Hundert Menschen beibringen.

Sophies Umstände waren klassisch: Ihr Körper gab ihr in Sachen Essen und Trinken bereits ganz klare Signale. Sie brauchte nur noch zu lernen, die Botschaft des Körpers zu verstehen.

Ich fragte sie, ob wir eine kleine Meditation machen könnten, die sich mit ihrer letzten Mahlzeit vor unserer Sitzung beschäftige. Sie willigte ein, und wir machten zusammen eine der grundlegenden SI-Übungen. Ich nenne diese Übung *Gerade gegessen*.

In den nächsten fünf Minuten begann Sophie, sich bewusst zu machen, auf welche Art sie ihr Mittagessen, das etwa eine Stunde zurücklag, gegessen hatte. Und wie in verschiedenen Bereichen ihres Körpers ihre Reaktionen darauf gewesen waren. Dabei fielen ihr einige scheinbare Kleinigkeiten auf, die ihre Art zu essen ab sofort vollkommen verändern sollten.

Sie nahm plötzlich deutliche Reize und Reaktionen im Mund, in der Nase, im Magen wahr. Sie wurde sich sogar einiger Auffälligkeiten in ihrem Verhalten und ihrer Stimmung bewusst, die definitiv mit ihrem Mittagessen in Zusammenhang standen. Körpersignale, die sie nun wahrnehmen konnte, die immer schon da gewesen waren, obwohl sie vorher nie auf sie geachtet hatte.

In dieser Sitzung bekam sie keine Diätvorschriften, keinen Ernährungsplan. Nur eine kurze Meditation, die sie dazu

einlud, sich achtsam dem Moment zuzuwenden, in dem sie die letzte Mahlzeit zu sich genommen hatte.

Sich so mit Essen zu beschäftigen war eine völlig neue Herangehensweise für Sophie. »Ich habe nie zuvor versucht«, sagte sie mir, »den Moment des Essens so wahrzunehmen.«

Ich gab Sophie mit auf den Weg, dass sie von nun an ganz anders vorgehen muss. Dass es nun um das Sichzuwenden geht. Dass sie sich ihre körperlichen Reaktionen und auch die Gefühle beim Essen von nun an genau wahrnehmen muss. Dass sie zulassen muss, was da ist. Diese Haltung brachte sie weiter.

## **DER KÖRPER WEISS, WAS ER BRAUCHT**

Es brauchte ein bisschen Zeit, bis Sophie die für sie neue Übung für sich selbst durchführen konnte. Doch recht bald trat eine deutliche Veränderung in ihrem Essverhalten ein: Sie begann, immer klarer wahrzunehmen, dass bestimmte Nahrungsmittel, die sie regelmäßig aß, für sie überhaupt nicht gut rochen. Bei anderen spürte sie, dass sie, obgleich sie sie regelmäßig aß, überhaupt keine Lust auf sie hatte. Auch gewann sie ein tief gefühltes Verständnis dafür, dass etliche Nahrungsmittel, die sie früher ständig gegessen hatte, ihr überhaupt nicht gut bekamen.

Je klarer bei ihr dieses tief gefühlte Verständnis dafür wurde, desto öfter ließ sie mit der Zeit genau diese Nahrungsmittel und Gerichte weg. Hingegen konnte sie bei anderen Nahrungsmitteln immer besser spüren, wie gut sie ihr taten, wie sie sie tief befriedigten und wie viel mehr Energie sie hatte, wenn sie von ihnen aß. Ganz ohne sich dazu zu zwingen, sondern weil es ihr einfach nur selbstverständlich erschien.

Immer häufiger konnte sie nun spüren, wenn sie satt war, und hörte dann auch auf zu essen – statt wie früher einfach weiterzuessen oder sich noch einen Nachschlag zu holen. Immer klarer wurde ihr außerdem ihr sehr hastiges Esstempo, das nicht nur dazu geführt hatte, dass sie viel größere Mengen aß als bei langsamem Essen, sondern auch dazu, dass sie ihr Essen oft nur ungenügend einspeichelte, was dazu führte, dass bei ihr Magen, Darm und Nerven dadurch chronisch überlastet waren.

»Wow!«, sagte Sophie zu mir während einer Sitzung. »Ich hätte mir niemals auch nur erträumt, dass es so einfach ist, im Einklang mit meinem Körper zu essen und zu trinken.«

In den kommenden Wochen veränderte sich Sophies Essverhalten so grundlegend wie noch nie zuvor in ihrem Leben. Je mehr sie im Einklang mit ihren wirklichen Bedürfnissen zu essen lernte, desto mehr veränderte sie sich auch körperlich: Wie von selbst wurde sie das ein oder andere Kilo Fett los, ihre Figur empfand sie als harmonischer. Sie nahm ab und erreichte ihr Wohlfühlgewicht. Die Haut war jetzt klarer, das Immunsystem stärker, sie wirkte entspannt, selbstsicher und fühlte sich wohl.

## **GEGEN DIE ÜBERFORDERUNG: »MEINE KÖRPERSIGNALE PASSEN AUF MICH AUF«**

Je genauer Sophie nun auf ihre wahren Bedürfnisse beim Essen achtete, desto besser und leichter kam sie auch in anderen Lebensbereichen zurecht: im Akzeptieren ihres Körpers, in der Partnerschaft, in der Familie und auf der Arbeit.

Wann immer wir auf Dauer zu viel essen, zu viel arbeiten, uns zu viel zumuten, wenn wir mehr essen, als gut für uns

wäre, ist das dahinterliegende Verhaltensmuster die Überforderung. Wir überfordern unseren Körper, indem wir ihm zu viel oder die falsche Nahrung zuführen.

Sophies Augen glänzten, als sie mir sagte: »Ich achte nicht mehr so viel darauf, ob das, was ich esse, laut Experten gut oder schlecht ist. Dafür achte ich umso mehr darauf, was das Nahrungsmittel mit *mir* macht. Und das ist die Lösung für mich. Und wenn ich etwas esse, das gut zu mir passt, dann merke ich, wie sich ein gutes, warmes, zufriedenes Gefühl in meinem Körper ausbreitet. Wie ich mich dadurch gestärkt fühle und nicht schlechter. Das ist wirklich erstaunlich. Ich hätte niemals gedacht, dass ich mich so positiv verändern würde.«

# WIE WIRKT DIE SI-METHODE?

---

Die Somatische-Intelligenz-Methode ist wie gesagt keine Diät. Die SI-Methode ist ein Werkzeug, das Menschen dabei hilft, die eigenen Bedürfnisse beim Essen und Trinken wieder genau spüren zu lernen. Anhand von einfachen und dennoch sehr wirkungsvollen Techniken lernen Sie, zielgerichtet Signale des Körpers wie Sättigung, Bekömmlichkeit und Reizungen an der Mundschleimhaut zu erkennen. Der Effekt ist eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens.

Wer zum Beispiel seinen Sättigungsreiz nicht mehr spürt, kann ihn so wieder rechtzeitig wahrnehmen lernen. Wer dadurch, dass er seinen Sättigungsreiz immer wieder übergeht, zu viel isst und dadurch übergewichtig geworden ist, kann mithilfe der SI-Methode abnehmen.

Doch unsere Körperintelligenz leistet sehr viel mehr. Auch viele ernährungsbedingte Erkrankungen und Gesundheitsprobleme sowie die körperliche und geistige Fitness werden positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt bewirkt ein besseres Körpergefühl beim Essen die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens. Dauerhaft.

## ACHTSAMKEIT KOMBINIERT MIT ERNÄHRUNGSWISSEN

Die SI-Methode ist weit mehr als ein achtsames Wahrnehmen beim Essen. Neben den praktischen Übungen zur Selbstwahrnehmung brauchen wir außerdem ein fundiertes Wissen über Nahrungsmittel, um zu verstehen,

weshalb bei Weitem nicht jeder Mensch dieselben Ernährungsbedürfnisse hat und warum diese zum Teil erheblich voneinander abweichen können.

Die Übungen der SI-Methode wurden so entwickelt, dass sie Ihnen dabei helfen, die vom Körper ausgesandten Zeichen auszuwerten. Sie sind hochwirksam und zugleich einfach. Das Üben geschieht in Leichtigkeit, in Wertschätzung und in Anerkennung sich selbst und den eigenen Bedürfnissen gegenüber. Mit zunehmendem Üben fällt es Ihnen so von Mal zu Mal leichter, die Signale des Körpers beim Essen klarer wahrzunehmen. Das führt dazu, dass Sie immer selbstverständlicher spüren,

- welches Essen Ihnen bekommt und welches nicht,
- wann Sie Ihren Sättigungspunkt erreicht haben, wie viel wirklich zu Ihnen passt und ab wann es zu viel ist,
- wann für Sie der richtige Moment zum Essen ist und wann nicht.

Die SI-Methode ist eine Methode, die man effektiv bei Ernährungsproblemen, ernährungsbedingten Erkrankungen, bei Erschöpfung und Burnout sowie zum Erlernen einer gesundheitsförderlichen Lebensweise einsetzen kann.

Eine Vielfalt an praktischen Übungen und griffig aufbereitetes, fundiertes Wissen ergänzen sich hierbei zu einer stimmigen Methode, die Sie wirksam bei sich selbst anwenden können und die erfolgreich in der Therapie und in der Beratung eingesetzt wird.

Wissenschaftliche Untersuchungen, Studien und die langjährige klinische Erfahrung von Therapeuten, Trainern und Beratern, die mit der SI-Methode arbeiten, bestätigen mittlerweile ihre verblüffende Wirksamkeit. Die hohe Akzeptanz sowohl bei Patienten als auch bei Selbstanwendern spricht für sich.<sup>1</sup>

## ÜBERBLICK: MERKMALE DER SOMATISCHE- INTELLIGENZ-METHODE

- Die SI-Methode ist keine Trenddiät.
- Bei der SI-Methode gibt es keine Ernährungsregeln, die es einzuhalten gilt.
- Wir trainieren die Fähigkeit zu spüren, was, wann und wie viel wir an Nahrung brauchen. Wir lernen somit, auf die wirklichen Bedürfnisse des Körpers einzugehen.
- Die SI-Methode ist realistisch und umsetzbar: Es geht darum, beim Essen ins Spüren zu kommen. Es geht nicht um ein »Essen nach Schablone«.
- Die Fähigkeiten, die wir mit der SI-Methode erlernen, sind von Dauer. Einmal erlernt, können wir sie ein Leben lang anwenden.
- Die SI-Methode kann jeder Mensch anwenden. Ganz gleich, ob man Mischköstler oder Vegetarier ist, ganz gleich, ob man vollwertig, Low Carb, halal oder nach Kaschrut isst.
- Wir fühlen uns bei der Anwendung der SI-Methode nicht bevormundet, eingeschränkt oder energielos.
- Es funktioniert! Anwender wie auch Forschungsdaten belegen, dass besonnenes Essen effektiv hilft, mit emotionalem Überessen, Gewichtsproblemen, Typ-2-Diabetes und weiteren ernährungsbedingten Erkrankungen positiv umzugehen.

# DIÄT UND SI-METHODE IM VERGLEICH

DIÄT	SOMATISCHE-INTELLIGENZ-METHODE
Prinzip: Veränderung durch Willenskraft.	Prinzip: Veränderung durch Gewährsein.
Selbstbeschränkung: Es müssen Regeln und Dogmen eingehalten werden.	Leichtigkeit: Die Veränderung geschieht von selbst, je besser die Selbstwahrnehmung trainiert wird.
Körpersignale werden (bewusst oder unbewusst) ignoriert.	Körpersignale werden beachtet.
Konformität, Vermeidung, Rigidität.	Selbstwirksamkeit, Selbsterkundung, Selbsterkenntnis, Selbstfürsorge.
Zählen und Vermessen von Kalorien, Mengen oder Punkten.	Erkennen der eigenen Bedürfnisse und der für einen selbst infrage kommenden Mengen.
Kontrolle der eigenen Bedürfnisse.	Flexibler Umgang mit den eigenen Bedürfnissen.
Kurzfristiges Ziel.	Langfristiges Ziel.
Schuldgefühle bei Abweichung.	Wohlvollender und wertschätzender Umgang mit sich selbst, auch bei Fehlern.
Diätregeln stehen im Vordergrund.	Die tatsächlichen Bedürfnisse stehen im Vordergrund.

## MERKMALE VON UNBESONNENEM ESSEN

- Essen aus Langeweile, Stress, Angst (und nicht wirklich aufgrund von Hunger).
- Knabbern, Mampfen und Essanfälle vor dem Fernseher.
- Essen, während man gleichzeitig etwas anderes macht oder abgelenkt ist (beim Autofahren, Gehen, Arbeiten oder Lesen).
- Essen ohne Dankbarkeit und Wertschätzung für das Essen.
- Essen in Unruhe oder Hetze.
- Wir essen etwas nur, weil es gerade da ist oder gut aussieht und nicht, weil unser Körper uns zeigt, dass die Mahlzeit wirklich zu unseren Bedürfnissen passt.

Zum Verständnis: Unbesonnenes Essen darf vorkommen und sollte *nicht bekämpft* werden. Wir werden uns in diesem Buch damit beschäftigen, wie man konstruktiv damit umgehen und es sogar für sich nutzen kann. Denn wann immer unbesonnenes Essen auftritt, gibt es auch einen Grund dafür.

Unbesonnenes Essen sollte, wenn es erkannt wird, zugelassen werden. Allein das Erkennen dieses Verhaltens ist viel wert und sogar eine wichtige Voraussetzung für alle weiteren Schritte. Achten Sie dabei darauf, sich für dieses Verhalten nicht zu verurteilen oder abzuwerten. In der nächsten Zeit genügt es vollkommen, Merkmale von unbesonnenem Essen einfach nur wahrzunehmen.

## MERKMALE VON BESONNENEM ESSEN

- Besonnenes Essen hat mit der Einhaltung von Diätregeln nichts zu tun.
- Es geht darum, beim Essen ins präzise Spüren zu kommen: Was sagen mir meine Körpersignale über mein Essen? Passt es zu mir in Art, Menge und Zeitpunkt?
- Es kommt nicht nur darauf an, *was* man isst, sondern auch darauf, *wie* man isst (auf die innere Haltung sich selbst und dem Essen gegenüber).
- Wir achten auf unser Esstempo und können es beurteilen (zu schnell, zu langsam oder gerade richtig).
- Wir sind beim Essen ganz im Hier und Jetzt, wir essen jeden Bissen bewusst.
- Wir können unser Essen in Dankbarkeit und Wertschätzung einnehmen, etwa mithilfe eines (individuellen) Tischgebets.
- Wir können unseren Hunger auf einer Skala einschätzen (null = *gar nicht hungrig* bis zehn = *mehr Hunger geht nicht*).
- Wir können unser Essen mit allen Sinnen genießen – vom Aussehen her, geruchlich, geschmacklich, vom Mundgefühl und auch in Sachen Bekömmlichkeit.
- Im Falle eines Fehltritts beim Essen lassen wir Schuldgefühle und Selbstabwertungen los. Stattdessen nutzen wir den Fehler für unsere Ziele, wenn wir merken, dass uns etwas nicht bekommt.

Viele Menschen haben es im Laufe ihres Lebens immer mehr verlernt, besonnen zu essen. Daraus können zahlreiche Probleme entstehen. Körperlich, geistig und seelisch. Je besser Sie Ihre Körperintelligenz trainieren, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie immer häufiger ins besonnene Essen kommen – inklusive all der Vorteile, die uns dies bietet.

# DIE ENTDECKUNG DES KÖRPERGEFÜHLS

---

In mehr als zwanzig Jahren durfte ich als Körpertherapeut und Ernährungsberater gemeinsam mit meinen Patienten und Klienten in meiner klinischen Arbeit eine Ernährungsmethode entwickeln, die nicht primär auf Ernährungstipps und Diättempfehlungen beruht, sondern auf einem systematischen Training des Körpergefühls beim Essen und Trinken.

Die Wirkungen, die ich dabei zuerst an mir selbst und später in der Arbeit mit meinen Patienten und Klienten erfahren durfte, waren für mich, ohne zu übertreiben, bahnbrechend. Viele sogenannte »austherapierte« Menschen, die schon lange jegliche Hoffnung auf ein gesundes, natürliches Essverhalten aufgegeben hatten, konnten über diesen Ansatz wieder zu einem ausgeglichenen, natürlichen Essverhalten finden und dieses auch beibehalten.

Meine Beobachtungen konnten zeigen: Je besser ein Mensch die Fähigkeit ausgebildet hat, diese feinen Impulse beim Essen zu spüren, desto seltener treten bei ihm Ernährungsprobleme auf.

## WARUM DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG UNSER LEBEN VERBESSERT

In den frühen 1960er Jahren begann Eugene T. Gentlin, Professor an der Universität von Chicago, das Phänomen zu

erforschen, weshalb Psychotherapie für manche Menschen hilfreich ist, während sie bei anderen keine Verbesserung bringt. Er begann mit seinem Team, Hunderte Aufnahmen von Therapiesitzungen zu studieren. Sie untersuchten jeweils die gesamten Verläufe, von der ersten Sitzung bis zur letzten, mit vielen verschiedenen Therapeuten und Klienten. Dann fragten sie sowohl die Therapeuten als auch die Klienten, ob die Therapie erfolgreich war oder nicht. Zudem verwendeten sie psychologische Tests, um einzustufen, ob eine positive Veränderung eingesetzt hatte oder nicht.

Es gab also zwei Arten von Therapieverläufen: erfolgreiche und nicht erfolgreiche Psychotherapie. Die Forscher verglichen nun die Bänder, um herauszufinden, was den Unterschied zwischen Erfolg und ausbleibendem Erfolg ausmachte. Es bestand die Annahme, dass etwas an dem Verhalten des Therapeuten war, das dafür verantwortlich war, ob die Therapie erfolgreich war oder nicht. Sicherlich, so die erste Annahme, mussten die Therapeuten in der erfolgreichen Gruppe empathischer gewesen sein, vielleicht auch authentischer, wertschätzender oder brillanter. Doch überraschenderweise gab es keine signifikanten Unterschiede im Verhalten der Therapeuten. In beiden Gruppen unterschieden sich die Therapeuten kaum. Sie taten ihr Bestes - und manche Klienten machten Fortschritte, während bei anderen Klienten die Erfolge ausblieben.

## **FORTSCHRITT DURCH KÖRPERWAHRNEHMUNG**

Nun widmeten sich die Forscher den Klienten. Und hier machten sie eine faszinierende und wichtige Entdeckung: Es gab eindeutig einen Unterschied zwischen den erfolgreichen

Klienten und den weniger erfolgreichen – ein Unterschied auf einer Ebene, mit der man zuvor nicht gerechnet hatte.

Ab einem gewissen Punkt in der Sitzung begannen die erfolgreichen Therapieklienten, ihr Sprechtempo zu verlangsamen. Mit Worten schienen sie sich plötzlich nicht mehr so gut ausdrücken zu können. Sie fingen an, besonnen nach Worten zu suchen, die ihre Gefühle genau ausdrücken sollten.

»Hmm ... wie kann ich das beschreiben?«, war da zu hören, »es fühlt sich genau hier an, als ob ... hmm ... es ist, es ist nicht genau ein Kratzen, es fühlt sich ein bisschen an wie ...« Oft merkten die Klienten an, dass sie gerade in bestimmten, klar definierten Bereichen des Körpers eine Empfindung wahrnehmen konnten. »Gerade spüre ich etwas in meiner Brust.« Oder: »Ich habe gerade dieses Gefühl im Bauch.«

Einerseits also schien es, als hätten diese Patienten größere Probleme gehabt. Doch ausgerechnet diejenigen, die nicht die richtigen Worte fanden, waren im Vorteil, weil sie während der Sitzungen in der Lage gewesen sind, Körperempfindung wahrzunehmen.

Im Kontrast dazu blieben die nicht so erfolgreichen Klienten während der gesamten Sitzung wortgewandt und konnten sich klar ausdrücken. Sie blieben sozusagen »im Kopf« und waren sich des Körpers nicht gewahr. Und sie spürten auch nichts an sich, das zuerst schwer zu beschreiben gewesen wäre. Egal wie sehr sie ihre Probleme auch theoretisch analysierten oder erklärten oder über sie nachdachten oder sie beweinten – ihre Therapie war letztlich nicht erfolgreich, solange die Körperempfindungen nicht miteinbezogen wurden. Unter dieser Einsicht nahm in den 1960er Jahren die Entwicklung der hochwirksamen körperorientierten Psychotherapieverfahren ihren Lauf.<sup>2</sup>

Zuerst dachte man, dass diese Fähigkeit zum *Hineinspüren in den Körper* nur in der Psychotherapie

hilfreich sein würde. Doch dann entdeckten Gentlin und andere Therapeuten, dass man das Hineinspüren auch für andere Zwecke einsetzen könnte, als eine Art Selbsthilfemethode auch außerhalb der Psychotherapie. Etwa, um Entscheidungen zu treffen, um kreative Projekte gelingen zu lassen. Meine mittlerweile über zwanzigjährige Erfahrung in Klinik, Wissenschaft und Forschung zeigt, dass das Hineinspüren in den Körper uns zudem dabei hilft, die für uns passende Ernährungsweise zu finden.

Man geht immer wieder von der Vorstellung aus, dass Verbesserungen im Essverhalten vor allem durch Einsicht und Verständnis passieren. Es hat sich jedoch herausgestellt, dass rein rational vermittelte Ernährungsempfehlungen Menschen mit einem Ernährungs- oder Gewichtsproblem bei der Lösung ihrer Probleme nur begrenzt helfen können. Oft gelingt es den Betroffenen damit nicht, ihre Lebens- und Ernährungsweise dauerhaft zu verbessern.

## **DIE GESETZE VON »BOTTOM-UP« UND »TOP-DOWN«**

Dauerhafte Veränderungen, so erkannte das Team um Gentlin, werden nicht durch nüchterne Erkenntnisse oder rational vorgetragene Ernährungstipps ausgelöst.

Sie passieren nicht von oben nach unten, sondern von unten nach oben: Unsere Ratio kann uns nichts aufzwingen, wir sind lernfähiger, wenn unsere körperlichen Empfindungen achtsam wahrgenommen werden und uns somit »zu Kopf steigen«. Körper und Geist müssen im Austausch miteinander sein, psychologisch gesprochen geht es um die Wechselbeziehung zwischen Top-down- und Bottom-up-Verarbeitung. Als fühlende Wesen haben wir die