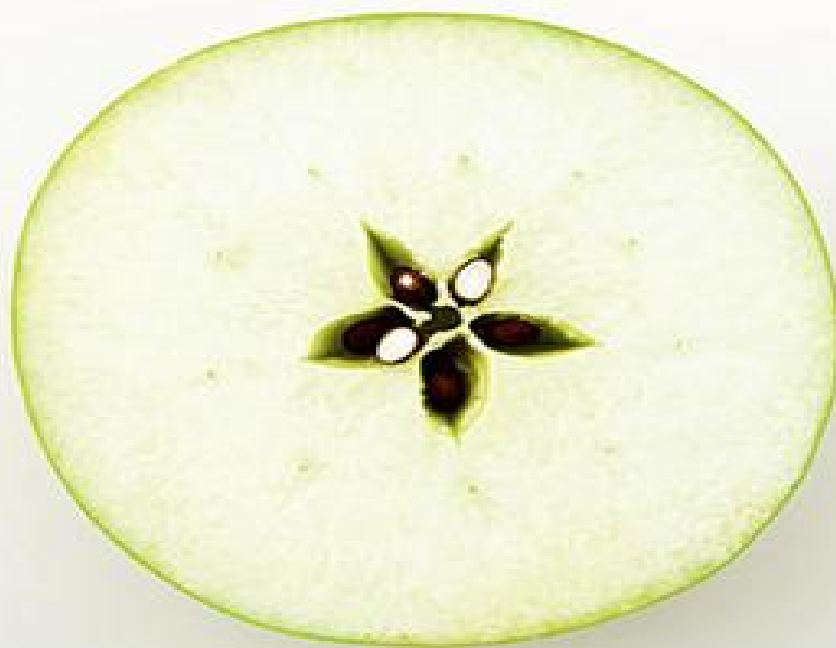


THICH NHAT HANH  
DR. LILIAN CHEUNG

# achtsam essen achtsam leben

Der buddhistische Weg zum  
gesunden Gewicht



O.W. BARTH

Thich Nhat Hanh / Dr. Lilian Cheung

**achtsam essen,  
achtsam leben**

Der buddhistische Weg zum gesunden  
Gewicht

*Aus dem Englischen von Ursula Richard*

## Über dieses Buch

Warum essen wir, was wir essen? Und vor allem wie essen wir? Der Meditationslehrer Thich Nhat Hanh und die Ernährungswissenschaftlerin Lilian Cheung entwickeln eine neue Sicht auf Ernährungsfragen, in der die Bewusstseinshaltung beim Essen wirksamer ist als alle Diäten.

Dieses Buch bietet ebenso praktische wie fundierte Anregungen, um Schritt für Schritt nicht nur Veränderungen in seinem Essverhalten anzugehen, sondern auch ohne Reue zu genießen und inneren Frieden mit sich selbst zu schließen.

# Inhaltsübersicht

Vorwort

Einführung

- Über dieses Buch

Teil I

- 1. Kapitel
  - Unsere Gewohnheitsenergien verändern
  - Die Vier Edlen Wahrheiten eines gesunden Gewichts
  - Den Kampf mit den Pfunden beenden: Der Weg beginnt hier
- 2. Kapitel
- 3. Kapitel
  - Die erste Art der Nahrung: Essen und Trinken
  - Die zweite Art der Nahrung: Sinneseindrücke
  - Die dritte Art der Nahrung: Wollen
  - Die vierte Art der Nahrung: Bewusstsein
  - Nehmen Sie täglich achtsam die Vier Arten der Nahrung zu sich
- 4. Kapitel
  - Was also ist Achtsamkeit?
  - Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit
  - Achtsamkeit im 21. Jahrhundert

## Teil II

- 5. Kapitel
  - Die Grundlagen gesunden Essens: Welche Nährstoffe befinden sich in unserer Nahrung?
  - Kohlenhydrate, Proteine, Fette: das jeweils Gesundeste wählen
  - Bei der Gewichtskontrolle zählen die Kalorien
  - Essen und Trinken zum Wohle unserer Gesundheit und unserer Welt: praktische Anleitungen
  - Die Praxis des achtsamen Essens
  - Sieben Übungen für achtsam Essende
  - Vermeiden Sie Fallen der Unachtsamkeit
  - Wie Sie Ihr Wissen in Handlung umsetzen können: Ihre InEss-Strategie
  - Die Quintessenz
- 6. Kapitel
  - Die positiven Wirkungen körperlicher Betätigung
  - Wie viel sollte ich mich also bewegen?
  - Vergessen Sie nicht Kraft und Beweglichkeit
  - Fernsehen, Gewicht und Gesundheit
  - Hindernisse und Herausforderungen, die uns von körperlichen Aktivitäten abhalten
  - Die Achtsamkeitsverbindung
  - Achtsames Bewegen verbunden mit anderen Aktivitäten

- Bringen wir nun alles zusammen
- Ihr InBewegungsplan
- Achtsames Bewegen: eine Gelegenheit, unserem Planeten Gutes zu tun
- Die Quintessenz
- 7. Kapitel
  - InEssen
  - InBewegen
  - InAtmen
  - Beispiel für einen Zehnwochenplan achtsamen Lebens
  - Dabeibleiben
  - Beugen Sie Rückfällen vor
  - Jetzt gibt es kein Scheitern mehr

### Teil III

- 8. Kapitel
  - Individuelles und gemeinschaftliches Wohlergehen
  - Vom Mitgefühl zum Handeln
  - Du und die Welt
  - Einfluss und Unterstützung
  - Jeder Tag ist Erntedankfest
  - Genießen Sie jeden Augenblick

### Dank

### Anhang

- Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben

- Klöster und Praxiszentren in der Tradition von Thich Nhat Hanh
- Glocke der Achtsamkeit
- Lehrrede über die Vier Arten der Nahrung
- Tiefenentspannung
- Alternativen zum Fernsehen
- Literatur
- Newsletter und Zeitschriften
- Internet-Seiten und Online-Publikationen

## Vorwort

Bei den meisten Büchern über Ernährung oder Diäten geht es vor allem um die Anzahl der Kalorien, um gesättigte Fette, Transfette, Kohlenhydrate, Portionsgrößen und um das Gleichgewicht zwischen dem, was wir an Energie aufnehmen, und dem, was wir abbauen. Dieses Buch ist anders. In diesem Buch geht es nicht nur darum, *was* man essen sollte. Dieses Buch lehrt auch, *wie* man essen sollte.

Vielleicht haben Sie Probleme mit Ihrem Gewicht und in der Vergangenheit schon einige Diäten gemacht.

Möglicherweise haben Sie Kalorien reduziert, fettarm gegessen, Kohlenhydrate vermieden, es mit der Grapefruit-Diät versucht oder sind anderen Trends gefolgt. Vielleicht haben Sie dabei sogar Gewicht verloren – nur um es innerhalb weniger Monate wieder zurückzugewinnen.

Ihnen ist klar, dass etwas schief läuft und Sie keine Kontrolle über Ihren eigenen Körper haben. Sie sind davon überzeugt, dass sich etwas ändern muss – doch wo und wie beginnen?

Darauf bietet Ihnen dieses Buch eine Antwort: Beginnen Sie nicht damit, womit Sie Ihren Teller füllen, sondern fangen Sie mit dem an, was bereits in Ihnen ist. Beginnen Sie mit dem Gewahrsein und dem Erfahren jedes Augenblicks – was die Autoren *Achtsamkeit* nennen. Das Konzept der Achtsamkeit entstammt ursprünglich der



buddhistischen Lehre, doch wir alle können in unserem Essverhalten achtsamer werden. In unserem täglichen Leben sind wir vielen Ablenkungen ausgesetzt, die unachtsames Essverhalten begünstigen, und unachtsames Essen ist eine starke Triebkraft für Gewichtszunahme bis hin zur Fettleibigkeit. Durch Gewahrsein und Übung können wir achtsamer in unserem Essverhalten werden – und in unserem Leben. Dieses Buch sagt Ihnen, wie.

In diesem von einem bedeutenden spirituellen Lehrer und einer renommierten Ernährungswissenschaftlerin verfassten Werk sind Wissenschaft und spirituelles Wissen verbunden. Es ist eine praktische Anleitung, achtsam zu essen. Sie weist den Weg zu einem gesünderen Gewicht und einem erfüllteren Leben.

*Harvey V. Fineberg, M. D., Ph. D.  
Präsident des Institute of Medicine  
The National Academies  
Washington, D. C.*

## Einführung

Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, weil Sie sich in Ihrem täglichen Leben mehr Frieden und Glück wünschen, dann haben Sie die richtige Wahl getroffen. Haben Sie das Buch erworben, weil Sie Probleme mit Ihrem Gewicht haben und nach praktischen Lösungen suchen, ist dieses Buch ebenfalls richtig für Sie.

Der Schlüssel zu Gesundheit und innerem Frieden liegt darin zu lernen, wie man achtsam isst und lebt. Diese Vision hat uns, einen buddhistischen Zen-Meister und eine Ernährungswissenschaftlerin, zusammengebracht, um einen neuen Blick auf Achtsamkeit und das weltweit verbreitete Problem der Fettleibigkeit zu werfen. Es ist mittlerweile deutlich geworden, dass herkömmliche Ansätze dieses Problem und die Bürde, die es für die Einzelnen und für die Gemeinschaften bedeutet, nicht werden lösen können. Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit sind übergewichtig – so viele, dass Wissenschaftler bereits von einer Epidemie der Fettleibigkeit sprechen. Sicherlich ist dies eine passende Beschreibung der Folge von zu vielem Essen und zu wenig Bewegung, und doch beschreibt es das Geschehen nicht vollständig. Wir haben es auch mit einer weltweiten Krise zu tun, begünstigt durch soziale Trends, die uns davon abhalten, die Dinge zu tun, durch die wir unsere Balance,

unsere Gesundheit bewahren und mit unserem inneren Selbst und unserem Platz in der Welt in Verbindung bleiben können.

Dieses Buch ist eine Anleitung dafür, wie wir uns mit all den Aspekten unseres Lebens, die unser Wohlbefinden und das Wohlergehen der Welt verbessern, wieder verbinden können.

Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass wir weniger essen und uns mehr bewegen müssen, um abzunehmen. Das aber ist leichter gesagt als getan. Wir wissen, dass wir weniger essen und uns mehr bewegen müssen. Aber irgendwie gelingt es uns nicht. Voller guter Absichten beginnen wir mit einer Diät, aber wenn wir es nicht schaffen dabeizubleiben, sind wir enttäuscht und entmutigt. Wir werden pessimistisch und immer unglücklicher mit unserem Gewicht. Wir verbringen Stunden damit, uns über Zukünftiges zu sorgen, uns für das, was wir in der Vergangenheit alles gegessen haben, zu beschimpfen oder dafür, wie faul wir gewesen sind. Über alldem verpassen wir den gegenwärtigen Moment – den einzigen Moment, in dem wir tatsächlich in unserem Leben etwas ändern können.

Um diese inneren Kämpfe zu beenden, müssen wir lernen, unser Leben im gegenwärtigen Moment nicht von Bedauern, Sorgen oder Angst dominieren zu lassen. Jede Minute, die wir mit Sorgen über Zukünftiges oder Bedauern über Vergangenes verbringen, ist eine Minute, in der wir unsere Verabredung mit dem Leben verpassen –

eine verpasste Gelegenheit, bewusst zu leben und zu erkennen, dass jeder Moment uns die Chance einer Wendung zum Besseren bietet, die Chance, mehr Frieden und Freude zu erfahren. Die Praxis vollkommener Gegenwärtigkeit in jedem Augenblick wird *Achtsamkeit* genannt. Dieser alte buddhistische Ansatz hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein – und unseren Kampf um unser Gewicht zu beenden.

Achtsam zu sein bedeutet, vollkommen gewahr zu sein, was im gegenwärtigen Moment geschieht, vollkommen gewahr zu sein, was in uns sowie in unserem Umfeld von Moment zu Moment vor sich geht, ohne Urteile oder vorgefasste Meinungen. Obgleich Achtsamkeit ursprünglich in Unterweisungen zur Meditation gelehrt wurde, ist sie keine mystische oder esoterische Praxis, die nur schwer zu erlernen ist. Auf ihrem Weg zu Gesundheit, Wohlergehen, Frieden und Glück folgen seit über 2500 Jahren Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten diesen Übungen.

Wenn wir gehen und unserem Geist jeder Schritt, den wir fest auf den Boden setzen, bewusst ist, praktizieren wir bereits Achtsamkeit. Sind wir beim Essen bei jedem Bissen mit unserer Aufmerksamkeit dabei und genießen den Geschmack und das Nahrhafte der Speisen, praktizieren wir bereits Achtsamkeit. Um achtsam für etwas zu sein, müssen wir lernen, für einen Moment vollkommen gewahr zu sein und tief in dieses Etwas hineinzuschauen. Dafür müssen wir als Erstes unseren umherwandernden Geist zur

Ruhe bringen, um uns dem zuwenden zu können, was im gegenwärtigen Moment da ist. Sind wir achtsam für das, was wir tun, dann halten wir unsere Verabredung mit dem Leben ein. Dieses Gewahrsein für den gegenwärtigen Moment gibt uns die Gelegenheit, Frieden und Freude zu berühren, unsere wahre Natur zu erkennen, zu sehen, wie wir mit allem anderen in Verbindung stehen, und unseren Kampf mit unserem Gewicht zu beenden.

In diesem Buch möchten wir mit Ihnen teilen, wie man achtsam lebt, und zwar in einer Weise, die Ihnen hilft, sich um Ihre Gewichtsprobleme in einer friedvollen und nachhaltigen Weise zu kümmern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Achtsamkeitspraxis anwenden und integrieren können, sowohl bei körperlichen Aktivitäten, zu denen auch das Essen gehört, als auch in allen anderen Bereichen Ihres täglichen Lebens. So wird die Achtsamkeit zunehmend ein zentraler Teil Ihres Lebens.

Mit Übergewicht zu tun zu haben – oder mit anderen Lebensproblemen –, ist kein Kampf, den wir ausfechten müssen. Wir müssen lernen, mit unseren Problemen und Herausforderungen Freundschaft zu schließen. Sie sind dazu da, uns zu helfen; sie sind natürliche Gelegenheiten für ein tieferes Verstehen und für Transformation. Wenn wir lernen, mit ihnen umzugehen, bringen sie uns Freude und Frieden. Durch die Achtsamkeitspraxis gewinnen wir Einsicht in die Ursachen unserer Probleme.

Durch dieses Buch können Sie lernen, sich sowohl Ihrer Motivation, ein gesundes Leben zu führen, als auch der

diesbezüglichen Hindernisse bewusster zu werden. Warum essen Sie, was Sie essen? Wie essen Sie, und wie fühlen Sie sich nach dem Essen? Wie ist Ihre Einstellung zu körperlicher Betätigung? Welche Hindernisse – physischer, psychischer, kultureller und umgebungsbedingter Art – halten Sie davon ab, sich gut zu ernähren und aktiv zu bleiben? Wenn Sie ein Bewusstsein für Ihren Körper entwickeln und sich klarwerden über die Gefühle, Gedanken und Tatsachen, die Sie davon abhalten, sich gesundheitsbewusster zu verhalten, werden Sie erkennen, was Sie tun müssen und welche Art von Gemeinschaft und sozialer Unterstützung Sie brauchen, um Ihr Verhalten zu verändern. Mit diesen Einsichten sind Sie gut gerüstet, die Hindernisse, die Sie von einem gesunden Lebensstil trennen, zu überwinden. Sie können Schritt für Schritt Veränderungen angehen, gesündere Gewohnheiten annehmen und inneren Frieden nähren.

Wir wissen, dass es bei der hektischen Betriebsamkeit des modernen Lebens eine große Herausforderung darstellt, wenn wir unserer To-do-Liste noch weitere Aufgaben hinzufügen. Doch Sie werden sehen, dass Achtsamkeit kein weiterer Punkt auf der Liste sein muss. Das Besteckende an der Achtsamkeit liegt in der Tatsache, dass sie leicht und vollständig in jede Handlung unseres täglichen Lebens einbezogen werden kann; sie erinnert uns daran, vollständig im gegenwärtigen Moment zu leben.

Mit Achtsamkeit können wir wählen, *wie* wir unser Leben jetzt leben wollen. Wir können in jedem Augenblick

neu beginnen. Es ist so einfach, hier und da während des Tages einige Male bewusst ein- und auszuatmen – während Sie E-Mails beantworten, in einer Schlange warten oder im Stau stehen. Das ist uns allen möglich. Machen Sie kleine Schritte, Tag für Tag, und seien Sie beharrlich. Die kleinen Schritte werden sich mit der Zeit summieren. Durch fortwährende Achtsamkeit werden Sie sich lebendiger und mehr im Fluss des Lebens fühlen. Sie werden mehr Stille inmitten des Chaos finden. Sie werden sich selbst und das, was um Sie herum geschieht, besser verstehen können. Der Nebel, der sich über Ihr Wohlbefinden gelegt hat, wird sich allmählich lichten, und Sie werden die Freude und den Frieden berühren, die immer schon in Ihnen waren. Der Buddha konnte viele unserer heutigen Probleme – so auch die epidemieartige Fettleibigkeit – nicht vorhersehen, aber seine Lehren sind zeitlos. Sie sind Grundlagen für ein tieferes Verstehen. Menschen haben über viele Generationen hinweg herausgefunden, dass innere Stabilität, Freiheit, Ruhe und Freude die Früchte eines achtsamen Lebens sind.

Die Verbindung von buddhistischer Philosophie mit Ernährungswissenschaft kann zu einem besseren Verständnis unseres Körpers und unseres Geistes beitragen. Wir laden Sie ein, mit dieser Reise der Achtsamkeit zu beginnen. Auf diese Weise können Sie Ihren Kampf mit dem Gewicht beenden und Ihre Gesundheit, die Gesundheit der Menschen in Ihrem Umfeld sowie den Zustand der Welt, in der wir leben, verbessern.

## Über dieses Buch

Im ersten Teil von *Achtsam essen – achtsam leben* betrachten wir die Themen Gewicht und gesundheitliches Wohlbefinden aus einer buddhistischen Perspektive. Wir möchten Ihnen eine neue Sichtweise auf Ihre Gewichtsprobleme vermitteln – durch die Linse der Vier Edlen Wahrheiten, die grundlegende buddhistische Lehre. Dabei müssen Sie als Erstes anerkennen, dass Sie ein Gewichtsproblem haben, und sich damit befassen, ob Sie überhaupt zu Veränderungen bereit sind und ob Sie genügend Engagement besitzen, das anzugehen. Sind Sie es, so müssen Sie in Erfahrung bringen, was zu Ihrem Übergewicht geführt hat. Durch eine Reihe von Fragen zu diesem Thema werden Sie besser verstehen, warum Sie übergewichtig sind. Sie werden erkennen, dass Sie die Kraft haben, die ungesunden, unachtsamen Gewohnheiten aufzugeben, die zu Ihrem Übergewicht geführt haben. Und Sie werden erkennen, dass die Achtsamkeitspraxis ein sehr wirkungsvoller Weg zu einer gesünderen Lebensweise und einem gesünderen Gewicht ist.

Danach bieten wir Ihnen eine Kostprobe von Achtsamkeit – eine Apfel-Meditation. Durch Achtsamkeit wird die einfache Handlung des Apfelessens zu einer tiefen Erfahrung, der Erfahrung, dass der Apfel eine Manifestation unserer Welt ist und dass er nicht isoliert,



aus sich selbst heraus entstehen kann. Der Apfel hängt in seiner Existenz von allem anderen ab, und das erinnert uns daran, dass auch wir fortwährend von den Bemühungen vieler Lebewesen unterstützt werden und nur so in der Lage sind, uns an dem Apfel zu erfreuen.

Wir laden Sie dann ein, Ihre persönliche Situation näher anzuschauen und zu untersuchen, wie alles, was Sie sehen, hören, schmecken, riechen, berühren und denken, Ihr Gewicht sowie alle anderen Aspekte Ihres täglichen Lebens beeinflusst. Bücher über Ernährung und Diäten beschäftigen sich üblicherweise vor allem damit, wie die Nahrung unmittelbar auf den Körper wirkt, und schließen selten die psychosozialen, kulturellen und umweltbedingten Faktoren ein, die unsere Essgewohnheiten und körperlichen Aktivitäten beeinflussen. Es ist klar, dass wir nicht nur das sind, was wir essen; wir sind das, was wir durch all unsere Sinne konsumieren. Was wir essen und wie wir essen, ist auch durch unsere Vorfahren, unsere Eltern, durch die Kultur, die Nahrungsmittelindustrie, die Medien, die gesellschaftlichen Strömungen und Zwänge beeinflusst. Um ein gesundes Gewicht und einen gesunden Lebensstil zu bewahren, müssen wir die wechselseitigen Beziehungen von Körper, Geist und Gesellschaft betrachten.

Haben Sie Ihre Gewichtsprobleme neu zu verstehen begonnen, folgt als nächster Schritt, dass Sie lernen, wie Sie diese Probleme transformieren können. Die *Lehrrede des Buddha über die Vier Verankerungen der Achtsamkeit*

beinhaltet Übungen, die zu Transformation und Heilung führen. Wir untersuchen die zentralen Aspekte der Vier Grundlagen der Achtsamkeit zur wirkungsvollen Transformation und zeigen, wie Sie dadurch zu mehr Freude und innerem Frieden gelangen und Ihre destruktiven Gewohnheiten überwinden können. Wir beschreiben einen Prozess und eine Übung, mittels derer Sie Ihr Gewahrsein für Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihren Geist und all Ihre Wahrnehmungen verbessern werden. Sie werden lernen, wie Sie sich selbst in Beziehung zu allem, was Sie umgibt, sehen können. Bei fortwährender Praxis werden Sie immer mehr darauf vertrauen, dass Sie die Natur und Ursache Ihres Leidens erkennen, es von Grund auf transformieren und alte, negative Überzeugungen, Gewohnheiten und Gefühle entwurzeln können.

Im zweiten Teil geht es um die Achtsamkeitspraxis im täglichen Leben. Wir alle trinken und essen viele Male am Tag. Dies sind wunderbare Gelegenheiten für uns, Achtsamkeit zu üben. Aufmerksam zu sein nicht nur für das, was wir essen und trinken, sondern auch dafür, wie wir essen und trinken, nährt uns, unterstützt unseren Körper und Geist und das Wohlergehen der Welt auch für zukünftige Generationen.

Wir geben Ihnen eine wissenschaftliche Einführung in die Prinzipien gesunder Ernährung, damit Sie besser zu entscheiden vermögen, was Sie essen und trinken. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie achtsam essen und trinken können. Eine Reihe von Fragen soll Ihnen helfen, sich Ihre eigenen

achtsamen Essensziele zu setzen sowie einen auf Sie persönlich zugeschnittenen achtsamen Plan dafür zu entwickeln, so dass Sie das, was Sie zu sich nehmen, genießen können und dabei gesund bleiben.

Wir bewegen uns tagtäglich, doch unser heutiger Lebensstil ist grundsätzlich ein eher bewegungsarmer. Durch achtsame körperliche Betätigung verbrennen wir nicht nur mehr Kalorien, was unserer Gesundheit zugutekommt, es ist auch eine wertvolle Gelegenheit, Achtsamkeit in Aktion, in Bewegung zu praktizieren. Im sechsten Kapitel stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, das Maß an achtsamer körperlicher Betätigung zu finden, das um Ihres Gewichts und Ihrer Gesundheit willen gut für Sie ist. Dieses Kapitel enthält auch Überlegungen, die Ihnen helfen, sich einen entsprechenden Übungsplan zusammenzustellen.

Achtsames Essen und achtsames Bewegen gehören zu einem umfassenderen Netz der Achtsamkeit im Alltag von Moment zu Moment. Wir stellen Ihnen einfache Werkzeuge für die Übung der Achtsamkeit während des gesamten Tages vor, die Ihnen helfen, mehr und mehr im Rhythmus achtsamen Lebens zu sein. Dann können selbst die banalsten Tätigkeiten in eine Gelegenheit zur Achtsamkeit verwandelt werden.

Während Sie auf Ihrer Reise zu einem gesunden Gewicht weiter voranschreiten, werden Sie erkennen, dass Ihr Vermögen, heilsame Entscheidungen zu treffen und einen gesünderen Lebensstil zu pflegen, nicht nur von Ihnen

abhängt, sondern auch von Ihrem Umfeld. Wir alle sind miteinander verbunden, wechselseitig abhängig voneinander. Wir brauchen ein gemeinschaftliches Handeln, das gesündere Ernährung und ein aktiveres Leben unterstützt. Im dritten Teil des Buches untersuchen wir, wie wir zur Verbesserung unserer Umgebung und unserer Gemeinschaft beitragen können – für uns selbst, unsere Familie, unsere Freundinnen und Freunde und zukünftige Generationen. Die Entwicklung von Achtsamkeit lässt uns zu mehr Einsicht und Verstehen gelangen, was zu größerem Mitgefühl für alle Wesen führt. Dieses Mitgefühl motiviert uns zu individuellem und gemeinschaftlichem Handeln, es wird zu einem tiefgreifenden Wandel in unseren Gemeinschaften und Gesellschaften führen und unser Wohlergehen und das Wohlergehen der Welt fördern.

Wir haben nur ein begrenztes Maß an Energie zur Verfügung, überschreiten wir es, verausgaben wir uns. Achtsamkeit hilft Ihnen, mit Ihrer Energie klug umzugehen und sie in Situationen, mit Menschen und bei Dingen einzusetzen, die Ihnen Freude und Frieden bringen und die Ihnen wichtig sind. Achtsamkeit ist das Licht, das uns leitet, und es ist bereits in uns. Entdecken Sie es. Nutzen Sie es, damit es Ihr Leben in jedem Augenblick erhellt. So werden Sie Ihr Leben wahrhaft genießen. Sie werden auf diese Weise das Gewicht und Wohlbefinden, das Sie ersehnen, erreichen, und Sie werden der Fülle des Lebens gewahr, die für uns oft noch verborgen ist.

# Teil I

## *Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht*

# 1

## *Beenden Sie Ihren Kampf mit den Pfunden*

Schon mein Leben lang kämpfe ich mit meinem Gewicht. Ich weiß, dass ich abnehmen muss. Ich mag nicht, wie ich aussehe. Ich mag nicht, wie ich mich fühle. Ich habe zahlreiche Diäten gemacht, habe mich wirklich bemüht, habe auch abgenommen, doch sofort wieder zugenommen. Ich weiß nicht mehr, wie oft ich diesen Kreislauf von Abnehmen und Zunehmen durchlaufen habe. Ich bin total frustriert, schäme mich für mich selbst, bin besorgt und fassungslos über mein Gewicht. Ich bin es so leid, die ganzen Pfunde mit mir herumzuschleppen; es geht mir nicht gut dabei. Jeder Tag ist ein Kampf für mich. Jede Nacht ein Alptraum. Ich habe jetzt auch Diabetes und bin wirklich sehr besorgt. Ich habe Angst, nicht mehr da zu sein, um meine Kinder aufwachsen zu sehen. Ich bin hier, weil ich nicht aufgeben will. Es muss einen Ausweg geben.

*Teilnehmerin eines Achtsamkeitsretreats*

**D**iese Frau ist nicht alleine. Überall – ob im Fernsehen, in Zeitschriften, im Internet, in Zeitungen oder im Radio – sehen, lesen oder hören Sie Geschichten über den frustrierenden Kampf der US-Bevölkerung gegen die vielen

Pfunde. Zwei von drei Kindern in den USA sind übergewichtig, und eines von dreien ist fettleibig,<sup>[1]</sup> das sind mehr als doppelt so viel wie in den späten 1970er Jahren. Wir haben es, wissenschaftlich gesprochen, mit einer pandemischen Adipositas zu tun, einem Zustand extremer Gewichtszunahme, der nicht nur in den USA, sondern weltweit in vielen Ländern dieser Erde festzustellen ist. Für diesen enormen Zuwachs in den letzten dreißig Jahren gibt es in der menschlichen Geschichte keine Parallele, und wenn wir den gegenwärtigen Trend nicht stoppen, dann werden die Menschen weiter kontinuierlich zunehmen.

Hauptsächlich ist das der Tatsache geschuldet, dass unsere Gesellschaft in gewisser Weise Fettleibigkeit fördert. Wir sind von gesellschaftlichen Kräften umgeben, die uns dazu treiben, immer mehr zu essen und uns immer weniger zu bewegen. Und das natürliche Resultat ist Gewichtszunahme, Fettleibigkeit und die unzähligen gesundheitlichen und emotionalen Probleme, die damit einhergehen. Natürlich ist es letztlich eine persönliche Entscheidung, mehr zu essen, als man braucht, und sich weniger zu bewegen, als einem guttut, doch ist es fast unmöglich, dem Druck der Umwelt zu entkommen, der uns zu ungesundem Verhalten treibt. Tag für Tag von ungesunden äußeren Einflüssen bombardiert, sind wir sehr leicht von dem abgeschnitten, was unser Körper wirklich braucht und wirklich möchte.

Denken Sie nur an die Food Courts, die Essbereiche in den Einkaufszentren – das sind Schlemmerparadiese, in denen Ihre Sinne überwältigt werden. Sie sehen und riechen herzhaftes wie süße Speisen – ofenfrische Pizzen, gegrillte Steaks und Würstchen, heiße Zimtschnecken, Torten, eine reiche Auswahl an Softdrinks und heißen Getränken mit Milch oder Sahne. Die Fülle der Aromen, Farben und Klänge lassen Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen und drängen Sie zu essen. Das ist nicht unbedingt etwas Schlechtes – wer liebt nicht den Anblick und den Geruch von schmackhaftem Essen –, doch treibt uns das oft dazu, automatisch etwas zu essen, ob wir nun hungrig sind oder nicht. Bevor wir wissen, wie uns geschieht, haben wir uns eine Riesenportion einverleibt, die über die Hälfte unseres täglichen Kalorienbedarfs enthielt – und wir waren noch nicht einmal hungrig. Wenn uns dies Tag für Tag passiert, Woche für Woche, dann wird sich das, was als angenehmes Erlebnis begann, zu einem Gewichtsproblem auswachsen, das uns für den Rest unseres Lebens beeinträchtigen kann. Und das ist nur ein Beispiel für den Einfluss, den Umgebung und soziales Umfeld auf unser Gewicht und unsere Gesundheit haben können.

Vieles von dem, was wir zu uns nehmen, enthält viel Salz, Zucker oder Fett. Dr. David Kessler zufolge, dem früheren Kommissar der *Food and Drug Administration* (FDA), produziert die Nahrungsmittelindustrie vorsätzlich Nahrungsmittel mit hohem Salz-, Zucker- und Fettgehalt,



denen die Leute nicht widerstehen können und von denen sie immer mehr haben wollen. In seinem Buch *Das Ende des großen Fressens: Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet* berichtet er, gestützt auf Studien der Neuro-, der Ernährungs-, der Verhaltenswissenschaft und der Psychologie, dass Nahrung mit hohem Fett-, Salz- und Zuckeranteil die chemischen Eigenschaften des Gehirns verändert sowie den Ausstoß von Dopamin stimuliert, was dann mit einem angenehmen Gefühl verbunden ist.<sup>[2]</sup> Das ist einer der Gründe, warum es uns mehr nach Speisen und Getränken mit hohem Fett-, Zucker- und Salzgehalt verlangt – wir empfinden sie als befriedigender.

Ein anderer Faktor ist Werbung. Es entspricht der Logik der Marktwirtschaft, die sozialen Normen zu stärken, die Konsum und Profit fördern. Was die Nahrungsmittelindustrie von den Konsumenten will, ist, dass sie wirklich *konsumieren* – so viel essen und so viel trinken, wie sie gerade noch verdauen können, und dann noch etwas mehr. Man sagt, dass die Nahrungsmittelindustrie in den USA für Werbung mehr ausgibt als alle anderen Industriezweige mit Ausnahme der Autoindustrie.<sup>[3]</sup> Tagtäglich sind wir einer Fülle von Anzeigen für Nahrungsmittel und Getränke ausgesetzt, die uns zum Essen und Trinken animieren wollen. Und es gibt kaum noch einen Ort, an dem wir nicht essen. Wir essen und trinken im Auto, am Schreibtisch, bei Besprechungen und während wir in Einkaufszentren umherschlendern.

Kein Wunder, dass wir oft weit mehr essen und trinken, als notwendig wäre, um unseren tatsächlichen physischen Hunger zu befriedigen. Wir haben eine Kultur ständigen Essens und Trinkens geschaffen.

Auch unsere sozialen Normen bezüglich unserer physischen Aktivitäten haben sich verändert. Seit der industriellen Revolution im beginnenden 19. Jahrhundert bis zur gegenwärtigen technologischen Informationsrevolution sind wir immer bewegungsärmer geworden, da unsere Arbeit mehr und mehr von Maschinen und Apparaten erledigt wird und wir uns meist mit dem Auto vorwärtsbewegen. Wir haben die Energiemenge, die wir jeden Tag durch körperliche Bewegung und Muskeleinsatz verbrennen, drastisch reduziert. Und seit ein durchschnittlicher US-Haushalt mittlerweile mehr Fernseher als Menschen umfasst,<sup>[4]</sup> sind wir zu Couch-Potatoes geworden.

All diese Faktoren zusammen treiben uns dazu, täglich mehr Kalorien zu uns zu nehmen, als wir verbrauchen, ohne dass uns das überhaupt bewusst ist. Mit der Zeit sammeln sich diese zusätzlichen Kalorien an, und bevor wir es merken, haben wir einiges an Gewicht zugelegt. Im Laufe eines Jahres werden die hundert zusätzlichen Kalorien am Tag – das entspricht einem Plätzchen oder einer Autofahrt von ein bis zwei Kilometern statt eines Spaziergangs – zu zehn Pfund zusätzlichem Fett an unserem Körper.

Wie können wir trotz dieser ganzen sozialen Einflüsse wieder in Berührung mit unserem Körper kommen und uns von der Last befreien und von dem Leiden, das uns durch unser Übergewicht entsteht? Wie kann jeder von uns ein gesünderes Gewicht erreichen?

Die Antwort darf sicher nicht bei der gegenwärtigen Industrie rund um das Abnehmen und die Gewichtskontrolle stehen bleiben. Programme zur Gewichtsreduktion, Diätbücher, Diät-nahrung, Kräuter und Pillen gehören in den USA zu einer Industrie mit geschätzten 59 Milliarden Dollar Jahresumsatz.<sup>[5]</sup> Tausende Diätbücher und Programme zur Gewichtsabnahme kommen und gehen. Meist schlagen sie fehl. Sie können mit fast jeder Diät Gewicht verlieren, doch es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass strenge Diät Ihnen auf lange Sicht zur Gewichtsreduktion verhelfen wird. Im Gegenteil, die US-Bevölkerung wird dicker und dicker und zunehmend enttäuscht und entmutigt durch die vielen fehlgeschlagenen Versuche abzunehmen.

Pharmaunternehmen stecken Millionen in die Forschung, um ein Mittel zu finden, das die Fettleibigkeit ausbremst. Doch es gibt keine magische Pille oder Geheimformel, die uns ohne Nebenwirkungen Gewicht verlieren und das neue halten lässt. Die *Food and Drug Administration* ist sehr vorsichtig, was die Zulassung von gewichtsreduzierenden Mitteln angeht, und die wenigen Mittel auf dem Markt, die Leuten wirksam helfen, ein paar Pfund abzunehmen, haben unerwünschte Nebenwirkungen.<sup>[6]</sup>

Die schwer zu akzeptierende Wahrheit ist, dass das grundlegende thermodynamische Gesetz immer noch gilt: Wenn wir mehr Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen, nehmen wir zu. Wenn wir durch körperliche Aktivitäten oder Training mehr Kalorien verbrennen, als wir durch Essen und Trinken aufnehmen, nehmen wir ab. Das klingt so einfach, doch die Tatsache, dass so viele von uns übergewichtig sind, verweist auf die Komplexität der ganzen Geschichte. Für jeden, der schon viele Male versucht hat, abzunehmen, kann bereits der Gedanke, es erneut zu versuchen, etwas schier Überwältigendes und Einschüchterndes haben. Ist es wirklich möglich, die eigenen Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern, insbesondere angesichts einer Gesellschaft, die uns so sehr in die falsche Richtung drängt? Und wie kann man mit diesen Veränderungen beginnen?

Der Buddha lehrte, dass Veränderung der Einsicht bedarf, und Einsicht kann es nicht geben, solange wir nicht innehalten und unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was gerade geschieht. Dieses Innehalten (*shamatha*) lässt unseren Körper und Geist zur Ruhe kommen. Haben wir uns selbst zur Ruhe gebracht, können wir uns unsere gegenwärtige Situation genau anschauen. Wir müssen aus der hektischen Tretmühle, die unser Leben ausmacht, aussteigen und damit aufhören, unbewusst dieselben Dinge, die dazu geführt haben, dass wir so zugenommen haben, wieder und wieder zu tun. Wir müssen innehalten, zur Ruhe kommen und darüber nachdenken, wie wir einen

konstruktiven Weg finden können, um mit den Gewohnheiten aufzuhören, die zu unserer gegenwärtigen Gewichtssituation geführt haben. Wir müssen uns vollkommen dessen bewusst sein, was in unserem alltäglichen Leben geschieht. Nur dann können wir uns ändern.

## Unsere Gewohnheitsenergien verändern

Es gibt eine Zen-Geschichte über einen Mann und ein Pferd.<sup>[7]</sup> Das Pferd galoppiert schnell dahin, und es scheint, dass der Reiter ganz eilig zu etwas Wichtigem unterwegs ist. Ein Beobachter am Wegrand ruft: »Wohin reiten Sie?«, und der Mann antwortet: »Ich weiß es nicht. Fragen Sie das Pferd!«

Das ist unsere Lebensgeschichte. Viele von uns reiten auf einem Pferd dahin, doch weder wissen wir, wohin, noch können wir innehalten. Das Pferd ist unsere »Gewohnheitsenergie«, die erbarmungslose Macht der Gewohnheit, die uns vorwärts treibt, derer wir oft gar nicht gewahr sind und der wir uns ausgeliefert fühlen. Wir sind immer in Eile, immer unterwegs. Das ist uns zur Gewohnheit geworden, es ist unser Alltag. Wir eilen immer, selbst während des Schlafs – der Zeit, die der Ruhe und der Regeneration unseres Körpers dienen soll. Wir sind unsere ärgsten Feinde: Wir befinden uns in Konflikt mit uns selbst und geraten daher schnell auch mit anderen in Streit.

Steigt in uns eine starke Emotion auf wie ein heftiger Sturm, sind wir in großem Aufruhr. Wir haben keine Ruhe, keinen Frieden. Viele von uns versuchen, den Sturm durch Fernsehen oder Essen zu befrieden. Doch der Sturm verzieht sich nicht durch Fernsehen. Der Sturm verzieht sich nicht nach einer Tüte Chips oder einem großen Eisbecher. Wir hassen uns danach meist dafür, dass wir die Chips oder das Eis gegessen haben. Wir fürchten uns davor, am nächsten Tag auf die Waage zu steigen. Wir geloben, es nie wieder zu tun. Doch wir tun es immer und immer wieder. Warum? Weil die Gewohnheitsenergie uns dazu treibt.

Wie können wir diesen Aufruhr stoppen? Wie können wir unsere Angst, unsere Verzweiflung, unsere Wut und unser Verlangen beenden? Wir müssen lernen, so gefestigt und stabil wie eine Eiche zu sein, damit uns ein emotionaler Sturm nicht länger umblasen kann. Wir müssen die Kunst des Innehaltens lernen – innehalten in unserem Umhereilen, damit wir präsent sein können für unsere Gewohnheitsenergien. Diese treiben uns dazu, uns zu sorgen, uns zu beschimpfen, uns schuldig zu fühlen oder uns zu ängstigen. Sind wir ihrer gewahr, können wir sie umarmen und die starken, uns beherrschenden Emotionen zur Ruhe bringen. Wir müssen lernen, voll und ganz im gegenwärtigen Moment zu leben. Wir müssen lernen, voller Gewahrsein ein- und auszuatmen. Wir müssen lernen, achtsam zu sein.