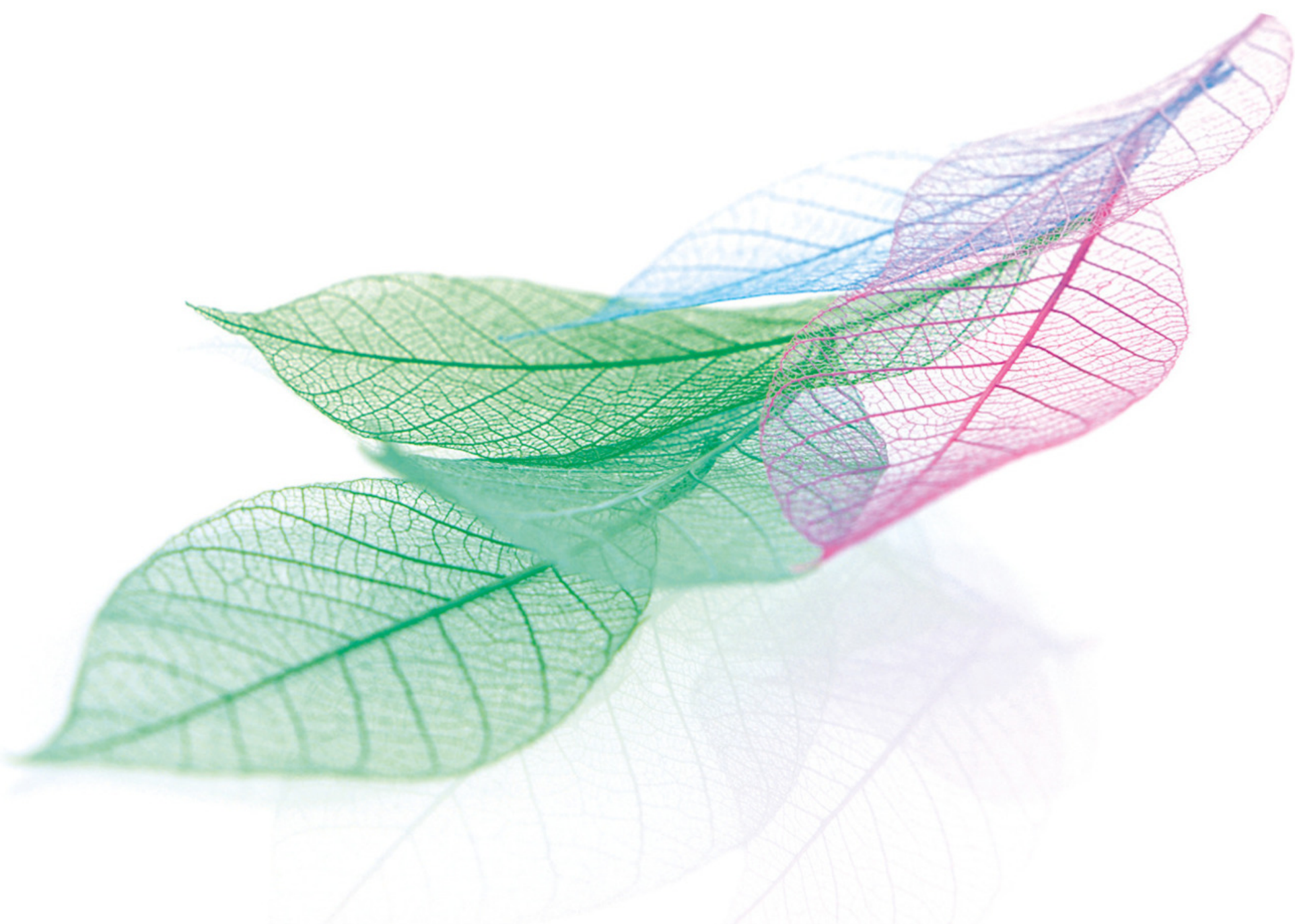
RONALD PIERRE SCHWEPPE

SCHLANK DURCH ACHTSAMKEIT



Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht

systemed

RONALD PIERRE SCHWEPPE

SCHLANK DURCH ACHTSAMKEIT

Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht

systemed

Inhalt

Vorwort 6

Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht 10

Schalten Sie den Autopiloten aus! 12
Die Fallen jenseits der Sahnetorte 13
1. Falle: Innerer Mangel 15
2. Falle: Stress 16
3. Falle: Fressanfall 16
4. Falle: Schlechtes Gewissen 16
Einfach, aber nicht leicht 17
Vom Ziel zum Weg 18
Umlernen ist reine Übungssache 19
Achtsamkeit: Der Schlüssel zur Freiheit 21
Was heißt eigentlich »Achtsamkeit«? 22
Achtsam sein statt Kalorien zählen 22
Sie haben die Wahl 23
Ein neuer Anfang 25
Die fünf Achtsamkeitsübungen – der Weg zur Leichtigkeit 26

Der Hunger nach Leben 30

Wunschlos achtsam sein 31
Innere Leere, äußere Fülle 33
Achtsamkeit als Heilmittel 35
Schöne neue Fast-Food-Welt? 37
Schnell noch was essen! 38
Keine Zeit zum Essen – keine Zeit zum Leben 39
Essprobleme sind Stressprobleme 40
Wie Stress dick macht 41
Teufelskreis »Stressfressen« 41
Stressbewältigung durch Achtsamkeit 43

Übergewicht als Chance 44

Endstation Übergewicht? 45
Die Diätfalle 46
Ihre Problemzonen sind nicht das Problem 47
Sehen, was ist 48
Achtsam sein – der sanfte Weg zum Gleichgewicht 49

Achtsam leben, achtsam essen 52

Spezielle Einsatzgebiete 53
Schlank durch Achtsamkeit 54
Wie Achtsamkeit schlank macht … 54
… und warum Willenskraft keine Gewichtsprobleme löst 56
Prägende Muster aus der Kindheit 58
… Achtsamkeit schenkt Ihnen Ihr Leben zurück 60
Vertrauen Sie keinem Experten – vertrauen Sie sich selbst! 61
Wo das eine ist, kann das andere nicht sein 62
Die vier Prinzipien der Achtsamkeit 63
1. Nicht werten 64
2. Offen bleiben 65
3. Die Ruhe bewahren 66
4. Annehmen, was ist 68
Nahrung für die Seele 69
Was nährt Sie wirklich? 70
Der wichtigste Schritt: Sich selbst lieben 72
Achtsamkeit und Selbstakzeptanz 73
Respektieren Sie Ihren Körper 74
Guten Gewissens Fehler haben 75
Achtsam genießen lernen 77
Hunger oder Appetit? 79

Die fünf Säulen der Achtsamkeit 82

Vom richtigen Umgang mit den Achtsamkeitsübungen 83
Üben, üben, üben 84
1. Achtsames Essen – Weg und Ziel 85
Achtsam essen – die Kurzanleitung 86
Details und Tipps zum achtsamen Essen 88
Achtsam essen: Das Wichtigste auf einen Blick 103
2. Der Bodyscan – sich selbst im Körper wahrnehmen 104
Im eigenen Körper ankommen 104
Bodyscan – die Anleitung 106
Details und Tipps rund um den Bodyscan 111
3. Das Achtsamkeitstagebuch – Essmuster durchschauen 120
Was das Achtsamkeitstagebuch nicht ist 120
Das Achtsamkeitstagebuch 123
Notizen im Hier und Jetzt 123
Mein Achtsamkeitstagebuch 124
Notizen im Hier und Jetzt 126
4. Meditation – loslassen und bei sich ankommen 128
Die Wirkungen regelmäßiger Meditation 129
Die Achtsamkeitsmeditation – Kurzanleitung 130
Details und Tipps zum Sitzen in der Stille 132
5. Die Achtsamkeitsexperimente – zwölf Alltagsübungen für zwischendurch 139
Was esse ich? 140
Die Notbremse ziehen – Variante I 141
Die Notbremse ziehen – Variante II 142
Schmeckt es mir eigentlich? 143

Die Verbundenheit und Fülle erkennen 144
Achtsam trinken 146
Die nährende Atmung 147
Der Anstandsrest 149
Plan B 151
Oder doch lieber …? 152
Kleinere Teller 153
Die Entscheidungsspanne ausdehnen 153

Das Fünf-Wochen-Programm 156

Die erste Woche 157
Die zweite Woche 158
Die dritte Woche 158
Die vierte Woche 159
Die fünfte Woche 159
Das Fünf-Wochen-Programm im Überblick 159

Anhang 160

Die Minus-1-Diät – ein Achtsamkeitsexperiment 160
Drei Fragen zum Schluss 164
1. Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein? 165
2. Wo lauern meine typischen Fressfallen? 167
3. Was hält mich in diesem Augenblick davon ab, mein Essen achtsam zu genießen? 169
Eine abschließende Bemerkung 172
Literaturempfehlungen 174
Register 174

Vorwort

Übergewicht hat einen einfachen Grund, und Sie kennen ihn nur allzu gut: Wir essen zu viel und/oder das Falsche. Die Lösung scheint somit einfach zu sein: »Essen Sie ab heute weniger und nehmen Sie ab, bis Sie sich wieder wohlfühlen!« Fertig.

Wenn diese Lösung funktionieren würde, dann bräuchten Sie nie wieder auch nur eine einzige Zeile zum Thema Abnehmen zu lesen. Sie könnten sich von sämtlichen Diätratgebern getrost verabschieden. Doch wie Sie vermutlich aus eigener Erfahrung längst wissen: So einfach geht es eben leider doch nicht. Die Frage ist nämlich vor allem, *warum* wir überhaupt ständig Dinge essen, von denen wir doch alle wissen, dass sie uns im wahrsten Sinne des Wortes belasten.

In diesem Buch geht es nicht um eine neue Diät. Es geht nicht um »gesunde« oder »ungesunde« Ernährung und nicht um aktuelle Trends. Sie werden weder Low-Carb- noch Low-Fat- oder Glyx-Theorien finden. Stattdessen möchte ich Sie auf den folgenden Seiten dazu einladen, sich ein paar Dinge zum Thema Essen bewusst zu machen, die in den meisten Diätratgebern nicht oder bestenfalls nur am Rande zur Sprache kommen.

Ich möchte Sie einladen, buchstäblich über den eigenen Tellerrand zu schauen – nicht auf die Sahnetorte oder die Kalorientabelle, sondern auf die tieferen Ursachen Ihrer Gewichtsprobleme.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es eigentlich so leicht ist, schwer zu werden? Immerhin müssen Sie dazu über lange Zeit regelmäßig mehr essen, als Sie benötigen. Und dabei ist es ja bestimmt nicht so, dass Sie zunehmen wollten – ganz im Gegenteil …

Es sind nicht die Kalorienbomben, die Ihnen das Leben schwer machen, sondern Ihre eingefahrenen Essens- und Verhaltensmuster. Sie sind schuld daran, dass Sie immer wieder in die Kalorienfallen tappen, die an jeder Ecke lauern. Diese Muster laufen unbewusst und völlig automatisch ab: Letztlich entscheiden also meistens nicht Sie, was und wie viel Sie essen, sondern Ihr »Autopilot«.

Und so müssen Sie scheinbar machtlos zusehen, wie Sie von Jahr zu Jahr an Gewicht zulegen.

Dass Sie bei Weitem nicht so machtlos sind, wie es scheint, das werden Sie in den nächsten Kapiteln erfahren. Es gibt wirkungsvolle Möglichkeiten, um schädliche Essgewohnheiten »zu löschen«. Dazu brauchen Sie weder eiserne Willenskraft noch müssen Sie Kalorien zählen oder streng Diät halten. Vielmehr ist es wichtig, ein waches, klares Bewusstsein und eine verfeinerte Wahrnehmung zu entwickeln. Mit anderen Worten: Es geht darum, *achtsamer* zu werden.

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit können Sie schädliche Essmuster dauerhaft durchbrechen und den Autopiloten ausschalten. Der Autopilot ist der Bereich Ihres Bewusstseins, der Sie wie ferngesteuert zur Gabel greifen lässt. Allerdings hat dieser Autopilot immer nur so lange Macht über Sie, bis Sie das Steuer wieder selbst übernehmen.

Sobald Sie damit anfangen, Ihre Achtsamkeit zu entwickeln

- werden Sie lernen, die Signale Ihres Körpers wieder wahrzunehmen und aufhören zu essen, wenn Sie keinen Hunger mehr haben.
- werden Sie einiges über Ihre wahren Bedürfnisse herausfinden, über den inneren Mangel, der durch äußere Nahrung nicht zu sättigen ist. Und dabei werden Sie vermutlich auch herausfinden, *warum* Sie oft zu viel essen.
- werden Sie damit aufhören, sich selbst zu verurteilen und sich zu ärgern, nur weil Sie wieder einmal »schwach geworden« sind.
- werden Sie leichter werden – nicht nur auf der Waage, sondern auch im Herzen.

Die Achtsamkeitsübungen, die Sie im zweiten Teil dieses Buches kennenlernen werden, sind erprobt und effektiv. Doch auch wenn die Techniken im Grunde einfach sind – sie können nur wirken, wenn Sie sie auch tatsächlich in die Praxis umsetzen. Ohne Übung können Sie weder ein Instrument noch Jonglieren oder eine Fremdsprache lernen. Und auch wenn Sie Bewusstseinszustände wie Gelassenheit, Lebensfreude oder eben Achtsamkeit pflegen wollen, geht das nur mit regelmäßigem »Training«.

Was das für Sie heißt? Ganz einfach: Zunächst einmal sollten Sie nichts von dem, was Sie im Folgenden lesen werden, einfach nur »glauben«. Viel wichtiger ist, dass Sie es ausprobieren. Finden Sie selbst heraus, ob es funktioniert! Geben Sie dem Weg der Achtsamkeit eine Chance – wenigstens einige Wochen lang. Diese Zeit brauchen Sie einfach, um neue Erfahrungen zu sammeln. Probieren Sie es konsequent aus und glauben Sie nur dem, was Sie selbst erleben. Der einzige Mensch, der herausfinden kann, welcher Weg der richtige für Sie ist, sind Sie selbst.

Gut möglich, dass Achtsamkeit für Sie nicht nur der erste, sondern auch der wichtigste Schritt auf diesem Weg werden wird – doch am besten lassen Sie sich überraschen …

Durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht

Natürlich ist »Schlank durch Achtsamkeit« ein Buch, in dem es um das Thema Abnehmen geht. Sie werden daher im Folgenden einiges über schädliche Ernährungsgewohnheiten, typische Fressfallen und Übergewicht erfahren. Darüber hinaus geht es jedoch noch um viel mehr – nämlich darum, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, *warum*, *was* und *wie* Sie essen.

> **Das Ziel ist inneres Gleichgewicht. Idealgewicht ist nur eine »Nebenwirkung«, wenn auch eine erfreuliche.**

Selbst wenn Sie Achtsamkeit nur als Mittel zum Zweck (nämlich abzunehmen) ansehen, werden Sie doch schnell bemerken, dass eine verfeinerte Wahrnehmung und eine entwickelte Achtsamkeit viel mehr bewirken, als nur Ihr Gewicht zu regulieren.

»Schlank durch Achtsamkeit« richtet sich an alle Leser/-innen, die leichter werden, gesünder leben und wieder einfacher und natürlicher essen wollen. Das Buch richtet sich aber genauso an alle, die den Kontakt zu sich selbst verloren haben, mehr Vertrauen in ihren Körper entwickeln oder mechanische Essmuster durchbrechen wollen.

Der Weg zu diesem Ziel – die Achtsamkeit – ist jahrtausendealt und doch so aktuell wie nie. Studien aus den USA zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Methoden nicht nur hilfreich sind, um Stress abzubauen und seine Gesundheit zu stärken, sondern dass sie auch gezielt zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden können.

Achtsamkeit hilft dabei, den Blick von rein äußeren Maßnahmen wie Kalorien-, Ernährungs- und BMI-Tabellen weg und wieder auf das Wesentliche hin zu lenken: auf den Menschen, der hinter seinen Essproblemen steckt,

auf seinen Körper, seine Gefühle, sein Bewusstsein und die damit verbundenen Verhaltensweisen.

Fünf Dinge, die Sie wissen sollten, bevor Sie Ihre Zeit mit Diäten verschwenden

- Ob Sahnetorte, Pommes frites oder Schokolade – kalorienreiche Speisen sind nicht schuld daran, dass Sie zunehmen. Die wahren Ursachen für Übergewicht liegen tiefer. Sie haben weniger mit Kalorien als vielmehr mit unbefriedigenden Stimmungen und Gefühlszuständen zu tun.
- »Nahrung« lässt sich nicht in Kalorien messen. Der Mensch lebt nicht von Brot allein. Das Gefühl von Mangel, das Gefühl, dass irgendetwas fehlt und die Unzufriedenheit, die dadurch verursacht wird, können Sie nie durch auch noch so viel Essen füllen. Dennoch lässt sich der Hunger nach Leben stillen; dazu müssen Sie herausfinden, wie Sie sich wirklich *nähren* können, indem Sie besser für sich sorgen.
- Indem Sie a*chtsames Essen* kultivieren, entwickeln Sie nicht nur ein unverkrampftes Verhältnis zum Essen und Genießen, sondern Sie kommen mit der Weisheit Ihres Körpers in Kontakt und lernen, seine Signale wieder besser zu verstehen.
- Wenn Sie lernen, bewusst zu genießen, können Sie dadurch viel mehr bewirken als durch Willenskraft. Denn wer achtsam genießt, der isst automatisch weniger. Achtsamkeit löst Stress auf und entspannt Körper und Geist. Da Stress in der einen oder anderen Form aber immer die Ursache für Übergewicht ist, ist Stressbewältigung zugleich immer auch ein erster Schritt in Richtung Gewichtsregulation.
- Statt Übergewicht als Problem zu sehen, kann es für Sie auch zu einer Chance werden. Achtsamkeit hilft Ihnen, hinter den Spiegel zu schauen, Ihre Stressmuster zu erkennen, Selbstverurteilung aufzugeben und Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

Schalten Sie den Autopiloten aus!

Übergewicht ist ein guter Grund dafür, den Autopiloten einmal bewusst zu deaktivieren und schädliche Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen. Wie stark diese Muster sein können, sehen wir leider tagtäglich:

- Während wir frühstücken, lesen wir die Zeitung und zählen längst nicht mehr mit, das wievielte Brötchen wir uns da gerade schmecken lassen.
- Wir lesen und beantworten unsere E-Mails, während wir gleichzeitig Vanilleeis löffeln oder Erdnüsse knabbern.
- Die XXL-Chipstüte ist schon lange leer, bevor in der Fernsehserie auch nur der erste Werbeblock erreicht ist. Und anschließend wundern wir uns, wo um alles in der Welt nur all die Chips geblieben sind.
- Auf der Betriebsfeier unterhalten wir uns angeregt … und wir bemerken erst, dass wir satt sind, nachdem wir unseren Teller bereits zum dritten Mal am Dessertbuffet beladen haben und es im Bauch bereits kräftig zwickt.
- Während wir Auto fahren, knabbern wir »Energieriegel« …
- Während wir mit einer Freundin telefonieren, muss die Pralinenschachtel dran glauben …
- Und während wir zum nächsten Meeting hetzen, halten wir uns an unserem Coffee-to-go fest und verzehren im Laufschritt schnell noch ein Thunfischwrap …

Vermutlich kommen Ihnen einige dieser Beispiele für ferngesteuertes Essen bekannt vor. Jeder von uns kennt wohl ähnliche Situationen. Was passiert hier? Sicher: Wir essen zu viel, zu schnell und vielleicht auch das Falsche – aber warum? Die Antwort ist einfach:

> **Wir entscheiden meist nicht selber, was und wie wir essen, sondern handeln mehr oder weniger unbewusst. Unser Bauch scheint sich dabei wie von Zauberhand zu füllen.**

Unbewusst zu essen ist ganz normal. In unserer Gesellschaft ist es üblich, seine Aufmerksamkeit auf mehrere Dinge gleichzeitig zu lenken. Psychologen haben jedoch herausgefunden, dass abschweifende Gedanken

unglücklich machen, wohingegen die Konzentration auf eine Sache ein Gefühl der Befriedigung verschafft. Im Alltag und bei der Arbeit führen Zerstreuung und Unachtsamkeit »nur« dazu, dass wir unzufrieden werden. Schlimm genug. Doch beim Essen führt Unachtsamkeit auch noch dazu, dass wir dick werden, ohne uns dabei wirklich befriedigt zu fühlen.

Wer beim Essen nicht wach ist, lebt gefährlich; vielleicht nicht ganz so gefährlich wie jemand, der beim Autofahren einschläft, aber doch riskant genug, um Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Tür und Tor zu öffnen. Aufzuwachen kann manchmal lebensrettend sein. Und genau darum geht es, wenn wir unsere Achtsamkeit entwickeln – aus unseren Schlummer- und Trancezuständen zu erwachen und uns dem Leben mit wachem, klarem Geist zuzuwenden.

Die Fallen jenseits der Sahnetorte

Gut die Hälfte aller Deutschen leidet an Übergewicht. Ebenso wie in den USA hat die Fettsucht inzwischen auch bei uns besorgniserregende Ausmaße angenommen. Immer dicker werden die Menschen, immer extremer die Diäten und immer frustrierender ist es für viele, dass diese nicht halten können, was sie versprechen. Und während wir uns immer verkrampfter mit unserem eigenen Aussehen beschäftigen, steigen die Unsicherheit und das Gefühl zu versagen.

Wie ist es möglich, dass so viele von uns die Signale ihres Körpers nicht mehr wahrnehmen können? Immerhin scheint die Sache doch ganz einfach zu sein: Wir sollten essen, wenn wir Hunger haben und wieder aufhören zu essen, wenn wir satt sind. Doch offensichtlich funktioniert dieses simple biologische Überlebenssystem längst nicht mehr. Warum nicht?

Liegt es vielleicht daran, dass die Versuchungen heute einfach zu groß sind? Die Fast-Food-Ketten, die XXL-Packungen, die Süßigkeiten an der Supermarktkasse, die Sandwichbars und Bratwurststände, die Auslagen der Bäckereien und Schnellimbisse … Tag für Tag sind wir einem kulinarischen Dauerbombardement ausgesetzt, wer sollte da noch standhaft bleiben?

Doch andererseits: Wer wirklich satt ist, den werden auch die köstlichsten Versuchungen kaltlassen. Ginge es nur um die körperliche Ebene, so wäre es uns ein Leichtes, unseren Kalorienbedarf auf ein vernünftiges Maß herunterzuschrauben. Doch leider liegt das Problem tiefer: Die eigentlichen Fallen verstecken sich jenseits der Sahnetorte oder der Salamipizza.

Es ist nicht die Torte, die dick macht, es ist die Seele.

Viele Menschen ahnen nicht, welch enormen Einfluss ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen auf ihren Körper haben. Wenn wir die Wechselwirkungen zwischen Bewusstsein und Körper ignorieren, wird unser Körper leiden – zum Beispiel indem er mehr Gewicht ansetzt, als ihm gut tut.

Körper und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Deshalb beeinflusst das, was wir fühlen, unseren Körper bis in die zelluläre Ebene hinein. Was wir fühlen, hat außerdem eine Menge damit zu tun, wie viel wir wiegen. Wir wissen das im Grunde alle und sprechen ja beispielsweise davon, dass jemand »Kummerspeck« hat oder ein »Frustesser« ist.

Gewichtsprobleme sind keine Kalorienprobleme, sondern hängen ursächlich mit unseren Stimmungen und Gefühlen zusammen. Und zwar mit *negativen* Gefühlen. Denn wenn wir ausgeglichen, zufrieden und rundum glücklich sind, werden wir unseren Körper nicht so leicht überfüttern. Die engen Wechselwirkungen zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen werden in der Medizin, der Psychosomatik, der Psychologie und der Gehirnforschung schon lange untersucht. Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass Gefühle wie Langeweile, Einsamkeit, Traurigkeit, depressive Verstimmungen, Frust oder Überforderung das gesunde Essverhalten massiv stören können.

Ebenso wie verdrängte Probleme sich immer wieder an die Oberfläche drängeln, so kehren auch durch Crashdiäten verdrängte Pfunde bald wieder auf die Waage zurück. Die Frage, die Sie sich daher immer wieder stellen sollten, lautet: Was suchen Sie beim Essen *jenseits* der körperlichen Sättigung? Vielleicht Genuss? Vielleicht Geborgenheit, Trost oder Erfüllung? Vielleicht mehr Lebendigkeit? Auch wenn die Gemütsverfassungen, die Übergewicht verursachen, ganz unterschiedlich sein können, so gibt es doch auch einige Gemeinsamkeiten:

- Gier, Heißhunger und Lust auf Kalorienreiches entstehen *immer* aus dem Gefühl des Mangels. Irgendetwas fehlt uns – wir sind nicht befriedigt. Und da wir uns leer fühlen, sehnen wir uns danach, genährt zu werden.
- Mangel und innere Leere erzeugen innere Anspannungen und damit Stress.
- Anspannungen und Stress stören unser inneres Gleichgewicht und auch unser äußeres, denn Stress macht dick, wie wir heute wissen.
- Umgekehrt löst Übergewicht belastende Gefühle wie Unzufriedenheit, Scham oder Gewissensbisse aus und erhöht so wiederum den Stress, womit sich der Teufelskreis endgültig schließt.

Inneres Ungleichgewicht führt oft zu äußerem Übergewicht. Übergewicht verstärkt dann wiederum das innere Ungleichgewicht.

Dass die Lösung für diese Probleme nicht darin liegen kann, auf Kohlenhydrate oder tierische Fette zu verzichten oder mal 14 Tage lang ausschließlich Karotten oder Ananas zu essen, liegt auf der Hand. Eine Lösung, die diesen Teufelskreis langfristig zu durchbrechen vermag, muss schon ganzheitlicher gedacht sein. Und hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel, die eben nicht nur auf der körperlichen Ebene ansetzt, sondern in vielen Bereichen unseres Lebens und Essens Veränderungen hervorruft. Achtsamkeit dient dabei als Ausweg aus vier verschiedenen Fallen:

1. Falle: Innerer Mangel

Das Gefühl des »Zuwenigs« verführt uns oft zu dem verzweifelten (und völlig sinnlosen) Versuch, die innere Leere durch äußere Nahrung zu füllen. Im Gegensatz dazu schult Achtsamkeit unser Bewusstsein darin, den Blick auf das zu lenken, »was ist«. Statt auf das, »was fehlt« zu schauen, konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit zunehmend auf all das, was da ist. Und da jeder Augenblick mit Leben und Empfindungen angefüllt ist, ist auch immer genug »Nahrung« vorhanden. Achtsamkeit schenkt uns innere Fülle, und die macht sehr viel besser satt als äußere.

2. Falle: Stress

Nicht nur innerer Mangel ruft Stress hervor. Es gibt auch viele andere Faktoren wie etwa Zeitmangel, Eile, Leistungsdruck, Versagensängste, Langeweile oder Liebeskummer. Übergewicht kann uns darauf hinweisen, dass wir bisher noch keine anderen Wege entdeckt haben, Stress abzubauen als durch Essen. Der effektivste Weg zur Gewichtsreduktion liegt nicht darin, Übergewicht zu bekämpfen, sondern uns von inneren Anspannungen und Stressmustern zu befreien. Nachweislich eignen sich achtsamkeitsbasierte Methoden sehr gut, um aus der Stressspirale auszusteigen. Wer entspannt ist und sich innerlich befriedigt fühlt, läuft kaum Gefahr, »sich vollzustopfen«.

3. Falle: Fressanfall

Wenn alle Stricke reißen und wir manchmal keine andere Möglichkeit finden, um unseren inneren Hunger zu stillen, können wahre Fressorgien die Folge sein. Das kennt sicher jeder von uns. Achtsam sein heißt dann nicht, sich für sein Verhalten zu verurteilen, sondern anzuerkennen, was ist. Und manchmal ist eben der Rieseneisbecher mit Sahne das, was ist. Doch auch während wir uns das Eis in beachtlichem Tempo (wie es sich für einen ordentlichen Fressanfall ja schließlich gehört) in den Mund stopfen: Es ist nie zu spät, um achtsam zu sein!

Wenn Sie die Technik des achtsamen Essens kennen, werden Sie vielleicht wenigstens *einen* Löffel Eis inmitten Ihres Fressanfalls ganz bewusst genießen können, sich das Eis langsam auf der Zunge zergehen lassen, die Temperatur in der Mundhöhle spüren, die Konsistenz und wie das Eis allmählich immer flüssiger wird, wann der Impuls zum Schlucken kommt und wie sich das überhaupt anfühlt – wie es sich wirklich anfühlt, Eis zu essen … Und allein durch diesen kleinen Augenblick achtsamen Essens werden Sie den Fressanfall vielleicht stoppen oder bremsen können. Und wenn nicht dieses, dann vielleicht nächstes oder übernächstes Mal.

4. Falle: Schlechtes Gewissen

Unsere übliche Reaktion auf eine Fressattacke oder Übergewicht ist ein schlechtes Gewissen. Wir ärgern uns über uns selbst und über unsere mangelnde Selbstbeherrschung. Dies trägt nicht gerade zu unserem