

RONALD PIERRE SCHWEPPE

# ACHTSAM ABNEHMEN

DAS PRAXISBUCH



33 Methoden für jeden Tag

**systemed**

RONALD PIERRE SCHWEPPE

# ACHTSAM ABNEHMEN

DAS PRAXISBUCH



33 Methoden für jeden Tag

**systemed**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Aufwachen und abnehmen</b>	<b>6</b>
<b>10 Fragen – 10 Antworten</b>	<b>10</b>
1. Was heißt eigentlich Achtsamkeit?	10
2. Abnehmen durch Achtsamkeit – funktioniert das überhaupt?	12
3. Welches sind die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit?	15
Gesammelt und geduldig bleiben	15
Nicht bewerten, nicht verurteilen	16
Offen und neugierig bleiben	16
Annehmen, was ist	17
Mitgefühl	17
4. Was sind die tieferen Ursachen für Gewichtsprobleme?	18
5. Wie hängt Stress mit Übergewicht zusammen?	20
6. Warum essen wir oft weiter, obwohl wir keinen Hunger mehr haben?	21
Wir verwechseln Hunger mit Appetit	21
Wir lassen uns beim Essen von unseren Gefühlen leiten	21
Wir lassen uns ablenken	22
Wir essen zu schnell	22
Wir benutzen zu große Teller oder essen zu große Portionen	22
Zu hohe Energiedichte	23
7. Was spricht eigentlich gegen Diäten?	24
8. Welche Essfallen gibt es?	26
9. Wie trainiert man achtsames Essen?	27
10. Hindernisse auf dem Weg der Achtsamkeit	28
Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele	28
Verurteilen Sie sich nicht selbst	29
Vermeiden Sie Betulichkeit	29
Nehmen Sie sich vor Versuchungen in Acht	29
Gehen Sie offen mit dem Thema Achtsamkeit um	30
Versuchen Sie nicht, »die Dinge in den Griff zu bekommen«	30
<b>Die Praxis:</b>	
<b>33 einfache Methoden, achtsam abzunehmen</b>	<b>32</b>
1. Achtsam essen – mit allen Sinnen	34
2. Zeitung weg, Handy weg – Essen ohne Ablenkung	38
3. Schmeckt's?	40
4. Lenken Sie die Achtsamkeit beim Essen auf Ihren Körper	42
5. Lenken Sie die Achtsamkeit beim Essen auf Ihre Gefühle	46
6. Werfen Sie einen Anker aus	48
7. Slow Food statt Fast Food	50
8. Essen im Hier und Jetzt – die Gebrauchsanleitung	52
9. Sich achtsam bewegen	56
10. Hunger oder Appetit? So spüren Sie den Unterschied	60



11. Bestimmen Sie Ihren Stresspegel	62
12. Kennen Sie Ihre emotionalen Problemzonen?	64
13. Öfter mal was Neues	66
14. Achtsam Diät halten?	68
15. Verzichten Sie eine Woche lang auf Zucker	70
16. Führen Sie ein Achtsamkeitstagebuch	72
17. STOPP! In drei Minuten gegen den Autopiloten	74
18. Achtsamkeit in der Kantine?	76
19. Vegan: Verzichten Sie eine Woche lang auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte	78
20. Alles zu viel? Warum weniger oft mehr ist	80
21. Es ist okay, so wie es ist	82
22. Das Universum in der Orangenmarmelade	85
23. Seien Sie kein braver Esser	87
24. Die Schokoladen-Meditation	89
25. Die Sitzmeditation	91
26. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit beim Essen auf Ihre Gedanken	94
27. Nur ein Tropfen	96
28. Essen im Schweigen	99
29. Jenseits von Gut und Böse – was heißt schon gesund?	101
30. Vom achtsamen Umgang mit Fressanfällen	103
31. Satt oder übersättigt? Achten Sie nach dem Essen auf sich	105
32. Noch nicht!	107
33. Notizen im Hier und Jetzt	109
Ein Wort zum Schluss	111

## Anhang

## 113

Die 33 Methoden auf einen Blick	113
Der Bodyscan – eine Übung für jeden Tag	119
Einige einfache Bodyscan-Regeln	120
Der Bodyscan – Schritt für Schritt Kontakt zum Körper aufbauen	122
Ungebetene Gäste?	124
Literaturempfehlungen	125
Register	126

# Vorwort

Als im Herbst letzten Jahres mein Buch »Schlank durch Achtsamkeit – durch inneres Gleichgewicht zum Idealgewicht« (systemed) erschien, war die Resonanz größer, als ich das damals vermutet hätte. Offenbar ist die Zeit für einen neuen Ansatz zur Veränderung belastender Ernährungsgewohnheiten reif geworden. Das ist kein Wunder: Einerseits kämpfen heute immer mehr Menschen mit Gewichtsproblemen, andererseits nimmt die Zahl jener zu, die sich bereits mit den unterschiedlichsten Diäten herumgeschlagen haben und von den Ergebnissen frustriert sind.

»Wie kann ich abnehmen, ohne mich zu quälen?«

»Wie kann ich auf intelligente Weise meine Ernährungsgewohnheiten verändern?«

»Welcher Weg führt aus dem Zwang heraus, den das Kalorienzählen oder das Befolgen endloser Ernährungsregeln mit sich bringt?«

»Gibt es eine Möglichkeit, harmonischer in und mit meinem Körper zu leben, statt ständig gegen ihn anzukämpfen?«

Diese Fragen stellen sich heute immer mehr Menschen – zum Glück. Und zum Glück ist es auch nie zu spät, nach sinnvollen Antworten zu suchen.

Im Gegensatz zu Diäten engt der Weg der Achtsamkeit, den Sie in diesem Buch kennenlernen werden, Sie nicht ein. Im Gegenteil – er gibt Ihnen sehr viel Raum, und das ist wichtig, damit Sie Erfahrungen sammeln, neue Einsichten gewinnen und all das loslassen können, was Ihrer Freude am Essen (und vielleicht sogar am Leben) im Weg steht. Ja, Sie haben richtig gelesen »Freude am Essen«. Um die geht es nämlich. Denn nicht die Freude am Essen ist das Problem, sondern die Muster, die uns immer wieder unbewusst und oberflächlich handeln (und essen) lassen. All das, was wir wach und achtsam tun, bereitet uns nämlich selten Probleme. Und andersherum sind wir in den Augenblicken, in denen wir vor dem Fernseher eine ganze Tafel Schokolade verschlingen, uns im Fast-Food-Restaurant mit Hamburgern abfüllen oder aus Frust oder Langeweile im Eiltempo so viele Kalorien zu uns nehmen, dass sie locker für die ganze Woche reichen würden, niemals wach und achtsam.

Die Entwicklung der Achtsamkeit ist eine einfache Möglichkeit, sich in relativ kurzer Zeit von schädlichen Verhaltens- und Ernährungsweisen zu befreien. In meinem Buch »Schlank durch Achtsamkeit« habe ich dazu das Standardprogramm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (»MBSR« – mehr dazu siehe Seite 13) aufgegriffen und dieses Programm den speziellen Bedürfnissen angepasst, die Menschen mit Gewichtsproblemen und/oder Essstörungen im weitesten Sinne haben.

Für manche ist es jedoch schwierig, ein 5-Wochen-Programm zu absolvieren. Im vorliegenden Buch möchte ich Ihnen daher 33 verschiedene Möglichkeiten zeigen, wie Sie Ihre Achtsamkeit rund um das Thema Essen schärfen können, ohne dabei einem festen Programm zu folgen. Allerdings will ich nicht verschweigen, dass Achtsamkeit – wie so viele andere Fähigkeiten – in erster Linie Übungssache ist. Die regelmäßige Anwendung der in den folgenden Kapiteln vorgestellten Techniken ist daher absolute Voraussetzung für den Erfolg der Methode.

Der Weg der Achtsamkeit ist bunt und vielfältig. Sie können ihn mit einem großen Sprung – wie etwa mit dem 5-Wochen-Programm – oder auch mit einem kleinen Schritt beginnen. Das vorliegende Buch bietet Ihnen die Strategie der kleinen Schritte an. Doch wie auch immer Sie sich entscheiden: Das Wichtigste ist, dass Sie sich überhaupt auf den Weg machen. Und die Reise lohnt sich, denn abgesehen davon, dass Sie sich selbst dabei besser kennenlernen und sich aus manch einer Fressfalle befreien werden, werden Sie auch lernen, dass Abnehmen sehr viel entspannter und genussvoller möglich ist, als Sie sich das bisher vielleicht vorstellen konnten.

Auf dem Weg, der zu mehr Bewusstheit und Achtsamkeit führt, wünsche ich Ihnen viele wertvolle Erfahrungen und dass Sie den Raum für sich entdecken, der es Ihnen ermöglicht, frei zu werden – und das nicht nur von überflüssigen Pfunden.

Ronald Schweppe

# Aufwachen und abnehmen

Möchten Sie wissen, auf welche Weise Sie garantiert NICHT abnehmen werden? In zahlreichen Studien haben Psychologen herausgefunden, dass es einige Methoden gibt, die so gut wie nie dazu beitragen, auf lange Sicht Pfunde zu verlieren. Daraus ergeben sich umgekehrt natürlich wertvolle Tipps, die Ihnen nicht nur helfen, erfolgreich abzunehmen, sondern Ihnen auch eine ganze Menge Stress ersparen.

---

## Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse:

- Machen Sie keine Diäten mehr. Wenn überhaupt, dann bringen Diäten nur sehr kurzfristig Erfolg. Langfristig ist die Gefahr hingegen groß, dass Sie dadurch am Ende nicht ab-, sondern sogar zunehmen.
- Sagen Sie niemals »nie«. Nehmen Sie sich nie wieder vor, dass Sie von heute an gänzlich auf bestimmte Nahrungsmittel wie Süßigkeiten oder Pommes verzichten werden. Auch, wenn es durchaus im Sinne der Achtsamkeit sein kann, dies einmal kurzfristig zu tun (wie etwa bei der Minus-1-Diät, bei der Sie immer nur eine Woche lang ein Nahrungsmittel weglassen) – gute Vorsätze führen nur zu Enttäuschungen, wenn sie nicht zugleich auch realistisch sind.
- Wenn Sie abnehmen wollen, dann lassen Sie Ihre Willenskraft aus dem Spiel. Auch, wenn Selbstdisziplin sehr effektiv ist, um ein erfolgreicher Fernsehstar, Politiker, Wissenschaftler oder Künstler zu werden – sobald es ums Abnehmen geht, ist Ihr genetisches Überlebensprogramm stärker als Ihr Wille. Auch Menschen, die sehr diszipliniert und in ihrem Job entsprechend erfolgreich sind, schaffen es oft nicht, ihr Essverhalten zu kontrollieren, wie man an so unterschiedlichen Beispielen wie Helmut Kohl, Hella von Sinnen, Meat Loaf oder Winston Churchill sieht.

- Ärgern Sie sich nie mehr darüber, falls Sie wieder einmal in die Fressfalle gestolpert sind oder zugenommen haben. Wenn Sie sich ärgern, erhöhen Sie nur Ihren Stresspegel, und die Folge ist, dass Sie dann eher noch mehr essen und sich beim nächsten Mal noch mehr ärgern werden.
  - Teilen Sie Ihre Nahrungsmittel nicht länger in »gut« und »schlecht« oder »gesund« und »ungesund« ein. Fast jedes Nahrungsmittel kann sowohl gesund als auch ungesund sein. Es kommt immer auf die Menge, auf den Menschen, seine Lebensweise und die Kombination mit anderen Nahrungsmitteln an, was einem gut tut und was nicht. Ob es beispielsweise wirklich stimmt (und zwar auch für Sie stimmt!), dass ein Apfel gesund und ein Stück Schokolade ungesund ist, kann Ihnen kein Experte jemals ernsthaft beantworten. Außerdem besteht die Gefahr, dass Sie langsam aber sicher neurotisch werden, wenn Sie ständig mit Kalorien-, Vitamin- oder Glyx-Tabellen im Kopf zum Einkaufen oder Essen gehen.
- 

Wenn Sie wirklich abnehmen wollen – und das nicht nur für ein paar Wochen, sondern auf lange Zeit gesehen –, dann gibt es eine sehr viel einfachere und intelligentere Möglichkeit:

### **Wachen Sie auf!**

Alle achtsamkeitsbasierten Methoden sind letztlich nur auf diese eine Sache ausgerichtet – aufzuwachen, die Augen zu öffnen und wieder selbst die Kontrolle über sein Handeln zu übernehmen. Im Gegensatz zu Dornröschen brauchen Sie keinen Prinzen, der Sie wach küsst. Sie können (und müssen sogar) ganz alleine aufwachen. Und dabei ist es ganz egal, wie lange Sie geschlafen haben. Selbst, wenn Sie die letzten 100 Jahre im Tiefschlaf verbracht haben sollten (was wohl kaum der Fall sein wird): In dem Moment, wo sie aufwachen, sind sie wach. Und wenn Sie erst einmal aufgewacht sind, können Sie auch wieder selbst entscheiden.

Alle Methoden in diesem Buch basieren auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihre Gewohnheiten langfristig zu verändern – aber nicht mit der Brechstange, sondern sanft und einfühlsam.



Keine noch so ausgeklügelten Ernährungsregeln können Ihnen dabei helfen, Gewicht zu verlieren. Das liegt ganz einfach daran, dass rein äußere Maßnahmen immer zu kurz greifen. Achtsam zu sein bedeutet daher auch nicht, dass wir nun besonders auf die Zusammenstellung oder den Kalorien- und Vitamingehalt unserer Nahrung achten sollten. Im Gegenteil: Es geht darum, dass wir lernen, gut auf uns selbst zu achten!

**Das Entscheidende ist nicht, WAS Sie essen, sondern WIE Sie essen. Es geht darum, Ihre Gefühle und Muster zu erkennen und wie diese sich auf Ihr Essverhalten auswirken.**

Achtsamkeit hat also nichts mit Kopfrechnen oder dem Auswendiglernen von Nährstofftabellen zu tun. Weder geht es darum, seine Willenskraft zu trainieren noch darum, viele Bücher zu lesen und sich eine Menge Wissen anzueignen. Und erst recht geht es nicht darum, sich seine Lust auf Essen oder die Fähigkeit zu genießen abzugewöhnen – ganz im Gegenteil: Wenn Sie achtsam essen, können Sie sich satt essen und dabei gleichzeitig abnehmen, denn dann werden Sie sehen, dass Sättigung sehr viel weniger mit der Größe Ihrer Portionen als vielmehr mit der Tiefe Ihres Erlebens zu tun hat.

Wenn Sie damit beginnen, die Methoden in diesem Buch auszuprobieren und einige davon in Ihren Alltag einzubauen, werden Sie schnell merken, dass das richtig Spaß machen kann. Und wahrscheinlich werden Sie dabei neue Erfahrungen machen, die Sie sonst nie gemacht hätten. Indem Sie das Prinzip der Achtsamkeit beim Essen anwenden, können Sie in vielerlei Hinsicht profitieren:

Durch die Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden

- werden Sie damit beginnen, langsamer, ruhiger und bewusster zu essen – und zwar nur so viel, wie Ihr Körper wirklich braucht.
- werden Sie entdecken, dass Ihre Essmuster sehr viel mit Ihren Gefühlen und mit Stress zu tun haben.
- werden Sie hellhörig dafür werden, dass Ihr Körper Ihnen ständig Signale sendet – vor, während und nach dem Essen.
- werden Sie den Unterschied zwischen Appetit und Hunger kennenlernen.



- werden Sie herausfinden, wo Ihre persönlichen Fressfallen lauern und welche Muster dafür verantwortlich sind, dass Sie Gewichtsprobleme haben.
- werden Sie damit aufhören, sich selbst zu verurteilen und mitfühlender mit sich selbst umgehen lernen.
- beginnen Sie, sich mehr Zeit für das Genießen – und damit für sich selbst zu nehmen.

# 10 Fragen – 10 Antworten

Nach der Veröffentlichung von »Schlank durch Achtsamkeit« haben viele interessierte Leserinnen und Leser sowie Interviewpartner mir Fragen zum Prinzip der Achtsamkeit und seiner Anwendung beim Essen gestellt. Einige Fragen tauchten dabei besonders häufig auf. Die folgenden zehn Abschnitte widmen sich daher den sogenannten FAQs (»frequently asked questions«), also den besonders häufig gestellten Fragen und deren Antworten. Auch, wenn diese Abschnitte sicher dazu beitragen, die eine oder andere Unklarheit zu beseitigen, können Sie diesen Teil auch erst einmal überspringen und sofort zur Praxis übergehen. Wenn Sie möchten, können Sie ja dann später noch einmal das ein oder andere genauer nachlesen.

## 1. Was heißt eigentlich Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist »in«. Das ist auch kein Wunder, denn Methoden, die unsere Achtsamkeit schulen, sind äußerst wertvoll: Sie helfen nicht nur dabei, Stress zu reduzieren, Schmerzen zu lindern oder besser mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren, sondern beispielsweise auch das eigene Essverhalten positiv zu verändern.

Achtsamkeit ist eine jahrtausendealte Methode, die ursprünglich in der Meditationspraxis buddhistischer Mönche entwickelt wurde. Dennoch ist Achtsamkeit keineswegs eine fernöstliche oder gar esoterische Angelegenheit, sondern im Gegenteil ein ganz normaler geistiger Zustand, den jeder von uns kennt.

Zunächst einmal ist Achtsamkeit einfach nur die Fähigkeit

- ganz wach und präsent zu sein,
- den gegenwärtigen Augenblick offen und neugierig wahrzunehmen,
- gesammelt aber zugleich entspannt und gelassen zu sein,
- ganz bei sich selbst zu sein.

**Wer Achtsamkeit übt, der übt vor allem eines: sich mehr Zeit als sonst zu nehmen, innezuhalten und genau hinzusehen – und zwar nicht nur auf das Außen, sondern vor allem auf die inneren Erfahrungen, die in jedem Augenblick in uns lebendig sind.**

Achtsam sein heißt wach und »voll da« sein. Wenn Sie also beispielsweise achtsam Auto fahren, werden Sie nicht nebenher Süßigkeiten essen, mit dem Handy telefonieren und zugleich noch im Handschuhfach nach Ihrer Sonnenbrille kramen. Wer achtsam ist, der richtet sich ganz auf den gegenwärtigen Augenblick aus. Anders gesagt: Der ist genau da, wo er gerade ist und tut genau das, was er gerade tut – ganz gleich, ob beim Autofahren oder beim Essen.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass das doch selbstverständlich sein sollte. Wie sollen wir denn Auto fahren, lesen, zuhören oder essen können, ohne dabei zugleich auch anwesend zu sein? Einerseits stimmt das natürlich – aber eben nur einerseits. Denn andererseits ist es durchaus möglich, all diese Dinge auch im Halbschlaf zu tun: Wenn wir auf Autopilot umgeschaltet haben, handeln und reagieren wir wie in Trance, sei es beim Zähneputzen, bei einem Spaziergang oder bei der Arbeit. Und natürlich können wir auch eine ganze Pizza verdrücken, ohne dass wir beim Essen wirklich »bei der Sache waren«. Anschließend wundern wir uns dann vielleicht darüber, dass der Teller plötzlich leer ist.

Sofern man das Wort »Ernährungsfehler« überhaupt verwenden will, so liegt der größte Ernährungsfehler sicher nicht darin, dass wir zu viele gesättigte Fettsäuren oder raffinierte Kohlenhydrate zu uns nehmen, sondern darin, dass wir oft wie ferngesteuert essen.

Solange wir im Autopilotmodus sind, handeln wir automatisch und weitgehend unbewusst. Sicher kennen Sie das selbst: Während Ihr Körper Auto fährt, sind Sie gedanklich ganz woanders und irgendwann merken Sie, dass Sie schon angekommen sind. Oder während Sie sich einen Film anschauen, essen Sie eine ganze Packung Erdnüsse auf, und Ihr Bauch füllt sich dabei scheinbar wie durch Zauberhand. Im Autopilotmodus können Sie nicht wirklich entscheiden, sondern Sie folgen alten, eingefahrenen Mustern. Gerade beim Essen kann das fatale Folgen haben.

Beim Üben der Achtsamkeit geht es darum, die Fernsteuerung auszuschalten. Statt immer die selben, ausgetretenen Wege zu gehen und in immer die gleichen Essfallen zu tappen, können Sie durch Achtsamkeit neuen

inneren Freiraum gewinnen und wieder kraftvolle Entscheidungen treffen. Die Übungen in diesem Buch helfen Ihnen ganz konkret dabei, Essautomatismen zu durchbrechen. Beispielsweise lernen Sie, Ihr Essen wirklich mit allen Sinnen zu genießen, statt sich automatisch eine Gabel nach der anderen aufzuhäufen, ohne überhaupt richtig zu bemerken, was Sie gerade essen.

Wach sein, bei sich sein, gut für sich selbst sorgen und dabei auch noch ein natürliches Essverhalten entwickeln und Übergewicht loswerden – all das hört sich wie ein Märchen an. Doch im Gegensatz zum Märchen ist dieses Ziel sehr real und für jeden erreichbar. Allerdings gibt es einen großen Nachteil:

**So einfach es ist, achtsam zu sein, so schwierig ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, aufzuwachen und das Steuer selbst zu übernehmen.**

Um Achtsamkeit zu entwickeln braucht man Motivation und Disziplin, denn Achtsamkeit fällt nicht vom Himmel. Zum Glück gibt es jedoch drei einfache Strategien, mit denen jeder seine Achtsamkeit und Wachheit bereits in kürzester Zeit zum Erlühen bringen kann:

Erstens: üben, zweitens: üben, drittens: üben.

## **2. Abnehmen durch Achtsamkeit – funktioniert das überhaupt?**

Kann Achtsamkeit wirklich dazu beitragen, Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen? Um diese Frage zu beantworten, sollten wir vielleicht zunächst einen Blick auf Menschen werfen, die besonders intensiv Achtsamkeit üben, nämlich buddhistische Mönche. Vielleicht haben Sie ja schon einmal Aufnahmen japanischer oder tibetischer Klöster gesehen. Dabei sind Ihnen bestimmt die meditierenden Mönche in ihren Roben aufgefallen. Und sehr wahrscheinlich ist Ihnen dabei auch aufgefallen, dass (wenn überhaupt) nur sehr selten dicke Mönche darunter waren. Leider gibt es meines Wissens keine repräsentativen Studien über den Körperfettanteil buddhistischer Mönche in Tibet, aber ich bin ziemlich sicher, dass er deutlich unter dem des durchschnittlichen US-Amerikaners oder Nordeuropäers liegen dürfte.