



19. aid-Forum

Achtsamkeit in der Ernährung

Essen mit Körper, Herz und Verstand

21. September 2016, Wissenschaftszentrum Bonn

Dr. med. Katrin Imbierowicz
Universitätsklinikum Bonn

Achtsamkeit und Ernährung – Heute schon achtsam gegessen?

Der Vortrag nähert sich zunächst der Frage an, ob wir Menschen überhaupt in der Lage sind, dauerhaft achtsam zu essen und was das bedeuten würde.

Unter existentiellen Lebensbedingungen sind wir – genauso wie andere Lebewesen auch – in der Lage, gleichzeitig zu essen und auf unsere Umwelt zu achten, um rechtzeitig unsere „Beute“ und uns selber verteidigen oder flüchten zu können. Diese Art Multitasking hat unser Überleben gesichert. Genauso wie die Formierung zu Gruppen, die ihre Mitglieder schützen. Das Essen in Gruppen stellt bis heute einen wichtigen, Gemeinschaft herstellenden Faktor dar und ist zumeist keine besonders achtsame Angelegenheit.

Und jetzt sollen wir achtsam essen lernen. Warum sollten wir das?

Unsere Lebensrealitäten haben sich dahingehend geändert, dass sich Anforderungen, Wünsche und Zeitstrukturen stark verdichten. Gefühlt wird die Zeit immer knapper. Unser Nahrungsangebot wird stetig komplexer, die Nahrungsmittel selber immer „technisierter“ und die Nahrungsaufnahme funktionalisierter. Bei ca. 20 Prozent aller Jugendlichen finden sich Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten (Quelle RKI, 2008). 44 Prozent aller 20- bis 29-Jährigen halten sich nicht mehr an feste Mahlzeitenstrukturen. 67 Prozent aller Deutschen wünschen sich mehr Zeit und Ruhe beim Essen (Quelle Nestlé, 2011).

Achtsames Essen im Sinne einer neugierigen Wachheit dafür, warum ich gerade jetzt esse, was ich esse, was ich dabei wahrnehme, wie ich mich

damit fühle und mit wem oder was mich dieses Essen verbindet, kann ein Weg zu einem anderen Zeiterleben und mehr Ruhe sein.

Achtsames Essen zu funktionalisieren wie ein „Tool“, dürfte allerdings zum Scheitern verurteilt sein, weil uns das Ziel zu stark gefangen nimmt und das Gewahrsein in der Gegenwart erschwert.

Also geht es vielleicht um mehr. Um die Frage, wie ich immer wieder im Laufe des Tages innehalten kann, um einen Moment lang achtsam zu atmen, zu sprechen, zu schauen, zu fühlen, zu gehen und eben auch zu essen. Nicht immer. Aber regelmäßig.

Zusammenfassend könnten wir also – wenn wir denn ein Ziel wünschen – nicht das achtsame Essen, sondern das achtsame Leben anstreben.

Kontakt:

Dr. med. Katrin Imbierowicz
supervision@imbierowicz.de
www.imbierowicz.de