

Ernährung und Genuss

Wir leben in einem Schlaraffenland. Wir haben Essen in Hülle und Fülle und trotzdem können wir oder dürfen wir unser Essen nicht genießen. In vielen Gesprächen besonders mit Frauen und immer mehr auch mit Jugendlichen zeigt sich eine übergroße Bedeutung für ein bestimmtes Aussehen und ein bestimmtes Gewicht. Denn Übergewichtige erhalten weniger Anerkennung. Übergewichtige wollen, wie die meisten anderen, vor allem weiblichen Heranwachsenden, das in Medien propagierte Schlankheitsideal erreichen, um soziale Erfolge, Anerkennung, Respekt zu erfahren. Sie fühlen sich zu dick, um einfach nur als sie selbst angenommen zu werden und wollen abnehmen, um im unmittelbaren Umfeld akzeptiert zu werden, um als Persönlichkeit aufzufallen, nicht als «dicke» Person bezeichnet zu werden.

Auf das Äußere wird in unserer Gesellschaft viel Wert gelegt und jeder kennt die schönen Menschen auf den Plakaten, deren makellose Körper im coolen Outfit uns scheinbar das wahre Glück versprechen. Was aber kaum jemand weiß, ist, dass hier nicht die Wahrheit abgebildet ist, sondern dass die Fotos mit dem Computer bearbeitet werden, um ein optimales Bild zu erzeugen.

Ein hoher Anteil in der Bevölkerung und auch bei den Jugendlichen denken, dass gut aussehende Menschen leichter Karriere machen. Eine Einschätzung, welche sich durchaus mit realen Gegebenheiten deckt. Der soziale und berufliche Erfolg der Einzelnen ist von der eigenen (Schönheits-)Wirkung auf andere abhängig. Dies betrifft sowohl Bewerbungsgespräche als auch länger andauernde zwischenmenschliche Beziehungen.

Dies ist der Hintergrund dafür, dass bei vielen Menschen Selbstkasteiung zum Alltag gehört, dass sie eine mit Schuldgefühlen durchzogene Beziehung zu sich, zum Essen und zum Genießen haben. Es entsteht ein Teufelskreislauf. Man will schön sein und schlank und gleichzeitig all die Dinge essen, die die Werbung uns suggeriert, dass sie gut sind oder modern, einfach zuzubereiten und gesund. Dann isst man den Schokoriegel oder das Stück Kuchen aus der Bäckerei als Frühstück und isst vielleicht in der Schulkantine mittags ein Imbiss aus Fast Food und abends gibt es dann weil die Familie zusammenkommt ein großes warmes Essen. Die Bewegung fehlt. Also muss man anfangen Kalorien zu zählen oder eine Crashdiät machen. Wir fangen an ein schlechtes Gewissen zu entwickeln weil wir etwas essen. Dieses Essen kann uns nicht bekommen, weil wir es nicht genießen und weil wir uns unwohl fühlen, greifen wir zu Süßem und nach einer Weile ist nichts mehr richtig und dann schlagen wir aus Frust einmal richtig über die Stränge und müssen uns dann um so mehr quälen und so fort.

Wenn zu diesem Ernährungsstress noch der verbreitete Alltags- und Berufsstress hinzu kommen, rutschen wir oftmals immer tiefer in die Dynamik von Selbstverachtung und Selbstbestrafung. Wir verbinden dann genussvoll essen mit zu viel Essen oder mit Völlerei. Dabei würde genussvolles Essen uns bei einem stressvollen Tag sogar gut tun.

Genussvoll zu essen ist im Grunde sehr einfach: ich konzentriere mich auf mein Essen Bissen für Bissen. Ich kaue jeden Bissen langsam und innig. Ich lasse die Sinneseindrücke in Mund und Nase in mich hinein, ich erlebe bewusst die Pausen, schaufele nicht während des Kauens bereits das nächste auf die Gabel oder den Löffel. Die Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt und das sinnliche Wahrnehmen im Hier und Jetzt schenken Genuss und fast automatisch ein Optimalgewicht. Zunehmen passiert immer dann wenn ich meine Aufmerksamkeit von mir weglenke. Ich

telefoniere und lese gleichzeitig beim Essen und merke gar nicht was ich esse oder wie viel. Dabei produziere ich meinem Körper noch mehr Stress und das führt wiederum dazu, dass ich nach kurzer Zeit wieder Hunger auf etwas süßes oder fettiges habe. Was ich aber nicht darf, da ich schön und schlank sein möchte. Mit der Idee an die Zukunft bin ich aber noch weiter von der Wirklichkeit hier und jetzt entfernt.

Drei einfache Regeln können dieses Problem verändern.

1. Werden sie sich Ihres Körpers bewusst: Spüren sie in ihrem Inneren die realen sinnlichen Empfindungen, egal welche sie es sind. Achten sie einfach was der Körper sinnlich sagt.
2. Lassen sie ihre Gefühle zu Ihnen in ihr Bewusstsein kommen: Gehen sie mit ihrem Bewusstsein in ihr Herz und nehmen sie zu Kenntnis was Sie fühlen, Beobachten sie Gefühle ohne zu bewerten. Das geschieht dann, wenn Sie die Gefühle nur beschreiben und mit einem ‚aha‘ kommentieren
3. Treffen sie bewusste Entscheidungen: Atmen Sie tief durch und aus dem Moment der Ruhe heraus treffen sie ihre zwischen den Möglichkeiten. Die bewusste Entscheidung zum Beispiel, einen neuen Bissen zu nehmen oder die Gabel wegzulegen.

Mit diesen einfachen Regeln erreichen wir mehr als mit dem Krieg führen gegen uns.

Wenn wir einen Freund treffen, fragen wir ihn wie geht es Dir. Wir sollten genau dies uns selbst mehrmals täglich fragen und wirklich zuhören und nachspüren, was er gutes für sich braucht. Dann habe ich eine bewusste Wahl für meine Nahrung und für bewusstes, intensives Genießen. Ich kann mir teure Diäten sparen. Vor allen Dingen ich beginnen wieder das Leben zu genießen und muss nicht einem äußeren Schönheitsideal nach laufen, sondern lerne kennen, was mir gut tut und was für mich wichtig ist.



Cornelia Promny

Dipl. Oec. Troph.,
DGAM Ausbildungsdozentin
Leiterin Regionalstelle Köln
Koeln@dgam.de