

**Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen**  
**- Abteilung Paderborn -**  
**Fachbereich Sozialwesen**

*Hausarbeit im Master-Studiengang*  
*Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit*

**Achtsamkeit beim Essen - Achtsam essen**

*vorgelegt von*

**Michaela Brockmann**

*Matr.-Nr.: 514205*

*im Seminar*

„Grundlagen und Konzepte von Prävention und Gesundheitsförderung (M4.04.1.1.1)“

Leiter/ Leiterin (Dozent/ Dozentin): Prof. Dr. Dr. Martin Hörning

SoSe 2022

---

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
2	Achtsamkeit .....	2
2.1	Was ist Achtsamkeit? .....	2
2.2	Achtsamkeit im buddhistischen Sinn .....	3
2.3	Achtsamkeit in der Psychologie / Therapie .....	4
2.3.1	MBSR .....	6
2.3.2	MSBB .....	6
3	Ernährung .....	8
3.1	Physische Aspekte .....	8
3.2	Psychische Aspekte .....	9
3.3	Soziale Aspekte .....	10
4	Achtsames Essen .....	12
4.1	Was bedeutet achtsam essen? .....	12
4.2	Richtlinien für Achtsamkeit beim Essen .....	13
4.3	Übungsbeispiel: die Rosinenübung .....	14
4.4	Intuitives Essen .....	15
4.5	Verschiedene Arten von Hunger .....	17
4.5.1	Augenhunger .....	17
4.5.2	Nasenhunger .....	18
4.5.3	Mundhunger .....	18
4.5.4	Magenhunger .....	19
4.5.5	Zellhunger .....	19
4.5.6	Geistiger Hunger .....	20
4.5.7	Herzhunger .....	20
4.6	Gesundheit .....	21
4.7	Kontext zur Sozialen Arbeit .....	21
5	Fazit .....	23
	Literaturverzeichnis .....	27

## 1 Einleitung

In einer Gesellschaft, in der sich alles immer schneller dreht und in der ebenso Fastfood auf dem Tagesplan steht, wie jedes Frühjahr eine neue Diät bzw. neueste Erkenntnisse zu unverzichtbarem Superfood, fällt es schwer den richtigen Weg in Sachen Ernährung zu finden. Oft wird im täglichen Stress einfach irgendetwas gegessen und das auch noch zwischen Tür und Angel, direkt am Arbeitsplatz oder unterwegs (z.B. im Auto). Essen wird nicht mehr als eigenständige Tätigkeit angesehen, sondern erfolgt neben Fernsehen, Handynutzung und anderen Ablenkungen. Anstatt für Entspannung zu sorgen, hat sich Ernährung selbst zum Stressfaktor etabliert. Könnte achtsames Essen ein Weg aus diesem Stresskarussell heraus sein? Und was kann es darüber hinaus noch bewirken?

Achtsamkeit ist aktuell sehr angesagt, was auch daran erkennbar ist, dass der Büchermarkt mit Ratgebern zu dem Thema überschwemmt ist. Aber ist Achtsamkeit und damit achtsames Essen für jeden geeignet? Können auch beeinträchtigte Menschen Achtsamkeit lernen und dementsprechend achtsam essen? Diesem Thema und diesen Fragen soll in dieser Arbeit nachgegangen werden.

Die vorliegende Arbeit beginnt damit, den Achtsamkeits-Begriff zu definieren bzw. einzugrenzen. Im nächsten Kapitel wird auf die Ernährung und ihre verschiedenen Aspekte eingegangen. Im vierten Kapitel geht es konkret um das achtsame Essen. Beginnend mit einer Beschreibung und allen wichtigen Zusammenhängen wird dann aufgegriffen, welche gesundheitlichen Einflüsse das achtsame Essen nehmen kann und wo dieses seinen Platz in der Sozialen Arbeit hat oder finden könnte.

Im abschließenden Fazit wird der Inhalt zusammengefasst und die vorliegenden Fragen werden neben einer kurzen Diskussion beantwortet.

## 2 Achtsamkeit

### 2.1 Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff Achtsamkeit ist komplex und unterschiedlich besetzt. Eine verbindliche und einheitliche Definition von Achtsamkeit gibt es nicht (vgl. Niebel/Straub 2019: 8). Es gibt dagegen zahlreiche Definitionen -jedoch keine eindeutige- von Achtsamkeit, worüber in Fachkreisen noch immer regelmäßig diskutiert wird (vgl. Tang 2019: 16). Dennoch soll hier eine Annäherung an diesen Begriff erreicht werden.

Das Wort *achtsam* kann mit folgenden Wörtern synonym verwendet werden:

„a) andächtig, angespannt, aufmerksam, bei der Sache, ganz Ohr, gesammelt, konzentriert, mit offenen Augen, mit wachen Sinnen, wachsam. b) behutsam, mit Sorgfalt, mit Vorsicht, pfleglich, rücksichtsvoll, sachte, sanft, schonend, schonungsvoll, sorgfältig, umsichtig, voller Sorgfalt, vorsichtig, geh.: bedachtsam, sorgsam, bildungsspr.: delikat, veraltet: sänftiglich.“ (Duden Das Synonym-Wörterbuch 2019: 57).

Entsprechend des deutschen Wörterbuches der Brüder Grimm weisen die Wörter *Achtsamkeit* und *Aufmerksamkeit* denselben lateinischen Ursprung auf: *attentio*. Dieser Begriff bezeichnet den Zustand eines angesehenen, schätzbaren und für würdig empfundenen Menschen (vgl. Grimm 1854/1984: 170f.).

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird *Achtsamkeit* mit »Bedacht«, »Rücksicht« und »Behutsamkeit«, aber auch synonym mit Ausdrücken wie »sich kümmern«, »Beachtung schenken« oder »abwägend handeln« verwendet (vgl. Grossmann 2009: 72; Bonney 2001: 49).

Im Wörterbuch der Psychotherapie wird Achtsamkeit als eine Grundhaltung beschrieben und in innere und äußere Achtsamkeit unterschieden. Wobei die innere Achtsamkeit das Wahrnehmen und Willkommen heißen von eigenem Erleben bedeutet, ohne es zu bewerten, zu deuten oder zu analysieren.

„Innere Achtsamkeit ist ein absichtsloses und zugleich aufmerksames Verweilen, vor allem mit körperlich gespürten, aber noch unklaren Empfindungen“ (Wiltschko 2007: 6).

Unter äußerer Achtsamkeit wird das „bedeutungsfreie Wahrnehmen und Willkommen heißen“ (ebd.) des Gegenübers bezeichnet.

„Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein. Es bedeutet, das, was in einem selbst – in unserem Körper, Herz und Geist – und außerhalb, in unserer Umgebung geschieht, bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit bedeutet Gewahrsein ohne Urteil oder Kritik“ (Bays 2018: 22).

So wird deutlich, dass Achtsamkeit zunächst als ein positiv besetzter Begriff verstanden wird und als eine bewusste Aufmerksamkeit, die sich sowohl auf das eigene Innere, aber auch auf das Gegenüber konzentrieren kann.

Doch wer die Praxis der Achtsamkeit beschreiben möchte, kommt um die Wurzeln, die im Buddhismus liegen, nicht herum. Diese werden im Folgenden kurz umrissen.

## 2.2 Achtsamkeit im buddhistischen Sinn

Der Ursprung des Konzeptes der Achtsamkeit wurzelt in der Lehre des Buddhismus. Auch wenn die Ursprünge von Achtsamkeit noch älter sind, so kann seine Kultivierung in den letzten 2500 Jahren den verschiedenen buddhistischen Richtungen zugeordnet werden (vgl. Michalak et.al. 2012: 8).

Für die buddhistische Achtsamkeitspraxis wird der Pāli-Kanon genutzt, eine der ältesten vollständigen Sammlung buddhistischer Texte. Das bekannteste System der buddhistischen Meditation ist die Praxis von *Satipatthāna* (*Grundlagen der Achtsamkeit*). Thích Nhất Hạnh titulierte die Praxis der Achtsamkeit als „Innehalten und Schauen: Der gegenwärtige Moment“ (Nhất Hạnh/Cheung 2012: 87) und beschreibt hierzu die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Diese sind als erstes unser Körper, als zweites unsere Gefühle und Empfindungen, als drittes die geistigen Gebilde und als viertes die Geistesobjekte (vgl. Nhất Hạnh/Cheung 2012: 87). Diese Grundlagen bieten den Menschen eine Möglichkeit, sich aus ihrer inneren und äußeren Bedrängnis zu befreien. Nach buddhistischem Verständnis kann ein Mensch nur dann eine innere Kraft und reines Glück empfinden, wenn er sein Denken und seinen Glauben nach der rechten Achtsamkeit ausrichtet. Die Achtsamkeit übernimmt somit in der buddhistischen Religion eine zentrale Rolle, dessen wichtigstes Ziel die Überwindung von Wahn, Hass und Gier ist und nach dem buddhistischen Verständnis zu einer gänzlichen Aufhebung des menschlichen Leidens führt. Achtsamkeit ist als eine allgemeinmenschliche Fähigkeit zu verstehen und nicht an eine spezifi-

sche Religion oder Kultur gebunden (vgl. Michalak, Heidenreich & Williams 2012: 8).

Neben der *Satipatthāna Sutta* hat die Rede Buddhas von der Achtsamkeit auf den Atem, das sogenannte *Anapanasati Sutta* einen ebenso bedeutsamen Bezug zu der Achtsamkeit. Beide Sutta-Formen beschreiben eine Meditationspraxis, die sich auf die Gegenwärtigkeit, die Aufmerksamkeit bzw. das Beobachten der eigenen Erfahrungen sowie der Gefühle, Sinneseindrücke und Gedanken beziehen (vgl. Rolfe 2018: 162).

Anhand dieser Meditationspraxis erschließt sich dem Menschen, was unter Achtsamkeit bzw. was unter *sati* zu verstehen ist. Das Wort *sati* beschreibt das „[...] Sich-Erinnern an ein Wissen [...]“ (Tichy 2018: 115), das den Menschen hilft ihr Leiden zu beenden. In nahezu sämtlichen Achtsamkeitsdefinitionen bilden Gewahrsam und Aufmerksamkeit jeweils wesentliche Aspekte der Achtsamkeit. Dabei geht es nicht einfach darum etwas wahrzunehmen (zum Beispiel ein Geräusch), sondern vielmehr ein Geräusch zu hören, ohne dieses zu bewerten und ohne darauf mit Verlangen, Abneigung oder Selbsttäuschung zu reagieren (vgl. ebd.).

Achtsamkeit ist „die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt“ (Kabat-Zinn 2013a: 29).

### **2.3 Achtsamkeit in der Psychologie / Therapie**

Jon Kabat-Zinn hat mit dazu beigetragen, dass die Achtsamkeit in der westlichen Wissenschaft und Medizin Einzug genommen hat. Achtsamkeit als Konzept wurde aus der buddhistischen Tradition heraus überliefert und an westliche Bedürfnisse angepasst. Nach Vorstellung von Kabat-Zinn ist ein universeller Achtsamkeitsansatz wichtig, dessen Anwendung allen Menschen zugänglich ist, unabhängig von Geschlecht, Alter, religiöser Zugehörigkeit oder spiritueller Vorkenntnis (vgl. Kabat-Zinn 2013b: 475f.). Hierzu gehört eine gegenwartszentrierte und nicht-wertende (Intro-)Perspektive, die es ermöglicht mit der Ganzheit des jeweiligen Seins in Kontakt zu kommen. Dies kann durch einen systematischen Prozess der Selbstbeobachtung, der Selbsterforschung und des achtsamen Handelns erreicht werden (vgl. ebd.: 494f.).

Marc Williams und Jon Kabat-Zinn hinterfragen jedoch auch die westliche Praxis der Achtsamkeit, zum Beispiel ob Achtsamkeit aus dem Buddhismus herausgelöst zu einer weiteren Technik ohne Weisheit und Tiefe wird, was die eigentliche Heilkraft der Achtsamkeit ausmacht (vgl. Williams/Kabat-Zinn 2013: 29).

Sie sehen es einerseits als Möglichkeit, „einen ersten und wichtigen anfänglichen Schritt auf den Weg zu tun, der zur Überwindung des Leidens führt“ (Williams/Kabat-Zinn 2013: 29).

Es könnte aber auch andererseits zu einer Verfälschung führen, wenn  
„die Herauslösung der Achtsamkeit aus ihrem Kontext innerhalb einer großen Breite buddhistischer meditativer Praktiken wie eine Inbesitznahme und Verzerrung des traditionellen Buddhismus gesehen werden. Eine Verfälschung, bei der das buddhistische Ziel der Überwindung von Gier, Hass und Verblendung außer Acht gelassen wird“ (ebd.).

Kabat-Zinn sieht die westliche Achtsamkeitspraxis jedoch nicht als Dekontextualisierung von Achtsamkeit aus der buddhistischen Lehre, sondern vielmehr als eine Einbettung von Achtsamkeit in seiner essenziellen Fülle in die westliche Medizin (vgl. ebd: 31).

Achtsamkeit wurde zunächst als behaviorale Medizin eingeordnet und seit Ende der 1990er Jahre auch in der klinischen Psychologie, der Gesundheitspsychologie, der kognitiven Therapie und der Neurowissenschaft (Williams/Kabat-Zinn 2013: 9). Heute hat Achtsamkeit in der Psychologie und der Psychotherapie einen hohen Stellenwert, und zwar sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche. Ebenso hat Achtsamkeit -oder zumindest Anteile hiervon- sowohl bei der Behandlung der Klienten und Patienten als auch auf Seiten der Therapeuten als Haltung Einzug gefunden (vgl. Geisler/Muttenhammer 2016: 29). In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Achtsamkeit auf eine Vielzahl psychologischer Symptome und Erkrankungen, wie z.B. Stress, Angst- und Schmerzzustände und Suchterkrankungen positive Wirkungen zeigt (vgl. ebd.: 44). Dem von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Training konnten positive Wirkungen in Bezug auf mentale Gesundheit zugeschrieben werden, inklu-

sive der Bewältigungsfähigkeit von Stress, Wohlbefinden und Schmerzempfindung (vgl. ebd.).

### **2.3.1 MBSR**

Im Jahre 1979 an der Stress Reduction Clinic am University of Massachusetts Medical Center in Worcester, Massachusetts entstand die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), eine achtsamkeitsbasierte Stressreduktion durch Jon Kabat-Zinn im Rahmen der Verhaltensmedizin (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 43). Es wird hierbei davon ausgegangen, dass sowohl körperliche Gesundheit als auch die Fähigkeit zur Gesundung durch mentale und emotionale Faktoren abhängen und chronische Erkrankungen, chronische Schmerzen sowie eine von Stress geprägte Lebensweise darüber bestimmen, welche Lebensfreude und Lebensqualität von jedem einzelnen empfunden wird (vgl. ebd.).

Dieses Programm dient der Stressbewältigung, durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit (z.B. auf den Atem), sowie durch die Einübung erweiterter Achtsamkeit (z.B. Body-Scan, Sitzmeditation, Yoga, Gehmeditation u.a.). Es ist für jeden erlernbar und wird in einem achtwöchigen Kurs geschult. Verschiedene Aufmerksamkeitsübungen und Achtsamkeitsmeditation wurden miteinander verbunden. Diese dienen den Teilnehmenden gegen negative äußere Einflüsse und „der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung, des Lernens und Heilwerdens“ (ebd.: 44).

Mittlerweile wird dieses Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction in Kliniken und Gesundheitsinstitutionen auf der ganzen Welt gelehrt (vgl. mindful-  
leadership-institut). Basierend auf dem MBSR-Achtsamkeitskonzept existieren im Jahr 2013 weltweit mehr als 720 Klinikprogramme (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 43).

### **2.3.2 MSBB**

Das MSBB-Gesundheitsprogramm wurde durch Prof. Dr. Dr. Martin Hörning und Johannes Tack entwickelt, welches ebenfalls der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung dient. Hierbei stehen die Abkürzungen für die Schwerpunkte des Programms: M = Mind (Geist), S = Soul (Seele), B = Bo-dy (Körper) und B = in Balance (Gleichgewicht) (vgl. Hörning/Tack 2021: 6).



Dieses Programm ist so angelegt, dass zehn Moduleinheiten in zehn Wochen absolviert werden. Diese Module behandeln den Ablauf des Programms, Grundlagen und bio-psycho-soziale Aspekte der Stressreduktion, eigene Stressreaktionsmuster, Einfluss von Stress auf die Ernährung, individuelles Ernährungsverhalten, Grundlagen achtsamer Bewegungsübungen, eigenes Bewegungsprogramm als Stressschutz für den Alltag, die Bedeutung der eigenen Gefühle sowie sozialer Beziehungen für Stressempfinden und Wohlbefinden und abschließend Möglichkeiten zum Übertrag der erarbeiteten Kursinhalte in den Alltag (vgl. ebd.: 12).

Somit haben Stressbewältigung, Bewegung und Ernährung in dem Programm „als integrale Bereiche eine ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit zum Inhalt“ (ebd.: 6). Das Handlungsfeld Ernährung wird im Folgenden genauer betrachtet.

### 3 Ernährung

Unter Ernährung wird die

„Aufnahme von Stoffen, die zur Erhaltung des Lebens, für Wachstum, Bewegung und Fortpflanzung aller Lebewesen notwendig sind“  
(Brockhaus 2022, Ernährung)

verstanden. Jedoch beinhaltet die Ernährung des Menschen noch so viel mehr und ist mit vielen Faktoren verknüpft, die über die „Aufnahme von Stoffen“ (ebd.) hinausgehen. Drei Bereiche hiervon werden in Folgenden kurz beschrieben.

#### 3.1 Physische Aspekte

Eigentlich ist es doch ganz einfach: der Körper benötigt Nahrung, um zu funktionieren. Hierfür sendet er körperliche Signale für Hunger und Durst. Dem Körper werden daraufhin die erforderlichen Stoffe zugeführt und der Körper verwertet, verdaut und scheidet aus. Dies alles geschieht innerhalb des Körpers, ohne dass der Mensch hierauf einen Willen oder Einfluss ausüben kann. Der Mensch entscheidet lediglich, was dem Körper zugeführt wird. Auf welche Weise es verwertet und verdaut wird und ob es für den Körper förderlich oder belastend ist, bleibt ihm zunächst unbekannt. Wissenschaftlich werden diese Vorgänge durch die Ernährungswissenschaft betrachtet, welche sich auf naturwissenschaftliche Weise mit den physischen Aspekten der Ernährung beschäftigt. Es wurden verschiedene Erklärungsmodelle in Bezug auf Nahrungsbedarf, Stoffwechselprozesse und Energiebedarf und -verbrauch erarbeitet. Ernährungsweisen (drei Mahlzeiten am Tag, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, high-carb, low-carb, high-fat, low-fat, vegetarisch, vegan etc.) wurden anhand der ermittelten Bedarfe und deren zu erzielende Deckung hin untersucht und bewertet. Auf Grundlage dieser Ergebnisse werden immer wieder Ernährungsempfehlungen ausgesprochen. Hierbei wird von wissenschaftlich ermittelten Messgrößen ausgegangen und Individualität nicht berücksichtigt. Unter diesem Hintergrund wird deutlich, dass Kriterien wie Geschmack und Genuss keine Bedeutung beigemessen werden. „Der Zweck der Ernährung – die körperliche Reproduktion- wird mit dem Sinn des Essens gleichgesetzt“ (Barlösius 2016: 53). Doch die Informationen des Körpers (Hunger, Appetit oder Sättigung) wer-

den über Empfindungen und Gefühle erlebt, die es dem Menschen begreifbar machen, um hierauf reagieren zu können. Wie auf diese Gefühle und Empfindungen reagiert wird, ist zudem noch in einen kulturellen und sozialen Kontext eingebettet und von weiteren Faktoren abhängig, wie folgendes Zitat verdeutlicht:

„We may count on hunger signals to let us know when we need food, but such signals may arise at an inopportune time, either when food is not immediately available, or when eating is not an option ... Mealtimes, in fact, tend to be coordinated to a schedule that is more responsive to social and work requirements than to strictly nutritional considerations” (Herman/Polivy 2003: 493f.).

Darüber hinaus verspürt der Mensch auch Hunger und Appetit, wenn der Körper noch ausreichend Nahrungsreserven besitzt und aus physiologischer Sicht kein Bedarf besteht. Ebenso kann Heißhunger auf ‚ungesunde‘ Lebensmittel entstehen und Abneigung gegen ‚gesunde‘ Nahrung (vgl. Barlösius 2016: 52f.). Es wird also verständlich, dass Ernährung nicht so simpel ist, wie anfänglich beschrieben und dass sie nicht nur unter physiologischen Aspekten betrachtet werden kann. Im Folgenden erfolgt somit zunächst ein Blick auf die psychischen Aspekte der Ernährung.

### **3.2 Psychische Aspekte**

Die psychischen Qualitäten des Essens sind komplexer, besitzen emergente Eigenschaften und lassen sich nicht mit ähnlich eindeutigen Begriffen wie die physischen Aspekte beschreiben (vgl. Barlösius 2016: 53).

Über Empfindungen und Gefühle werden Motivationen für das Essen, das Nicht-Essen sowie das nicht mehr weiteressen gesteuert, was Empfindungen wie Wohlbehagen und Sättigkeit und Gefühle wie Vorfreude oder Angst impliziert.

„Essen ist ein Vorgang voller Affekte. Essen beinhaltet einen extrem intimen Austausch zwischen der Umwelt und dem Ich, also zwischen zwei Wesen, die normalerweise getrennt sind“ (Rozin 2000: 4).

Nahrung wird bewertet und löst Emotionen aus oder ist eng mit Gefühlen verbunden. Auf welche Weise Nahrung bewertet wird und welche Empfindungs- und Gefühlsvariationen empfunden werden, ist individuell unterschiedlich und in kulturellen und sozialen Kontexten verschieden konnotiert. So wird auf eine

Mahlzeit mit Hundefleisch in westeuropäischen Ländern wohl eher mit Ekel reagiert, während dieses in asiatischen Ländern auf Akzeptanz trifft. Aber auch innerhalb einer Kultur können individuelle Vorlieben und Ablehnungen entwickelt werden, die einen Spielraum für individuelle Entfaltung schaffen und gesellschaftlich akzeptiert sind (vgl. Barlösius 2016: 54). Neben Gefühlen wie Genuss, Lust oder Widerwillen kann im Zusammenhang mit Essen auch Angst empfunden werden. Galt dieses Gefühl früher eher noch als Angst, etwas Verdorbenes oder Giftiges zu essen (vgl. Rozin 1999: 14), so bezieht sich diese Angst heute z.B. auf Gewichtszunahme durch bestimmte Lebensmittel, was zu selbst auferlegten Nahrungsrestriktionen bis hin zu Essstörungen führen kann. Ebenso kann jegliche Nahrungsaufnahme oder die Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel mit positiven Emotionen verknüpft werden. Bereits bei der ersten Nahrungsaufnahme werden nicht nur die Nährstoffe aus der Säuglingsmilch aufgenommen, sondern der damit verbundene Blick- und Körperkontakt der Mutter sorgt zugleich für Gefühle der Nähe, Geborgenheit und Liebe. Ebenso kommt es auch später im Leben immer wieder zu Nahrungsaufnahmen, die emotional positiv oder negativ verknüpft werden. Das kann dazu führen, dass Emotionen als Auslöser von Nahrungsaufnahme oder Nahrungsverweigerung werden und externe Reize (z.B. Anblick oder Geschmack von Lebensmitteln) anstatt internaler Reize (z.B. Hungergefühl) die Nahrungsaufnahme bestimmen (vgl. Meule 2020: 14). Möglicherweise hierdurch entstandenes emotionales Essverhalten drückt sich in den meisten Fällen durch eine erhöhte Nahrungsaufnahme als Reaktion auf Stress und negative Emotionen aus. Das Essen wird zur Emotionsregulation eingesetzt, d.h. durch das Essen wird eine Verbesserung der Stimmung erwartet (vgl. ebd.: 32).

Auch ob alleine oder in Gesellschaft gegessen wird, ist emotional oft positiv oder negativ besetzt. Welche sozialen Aspekte das Essen betrifft, wird im Nachfolgenden betrachtet.

### **3.3 Soziale Aspekte**

Gesellschaftlich wird nicht nur geregelt, was wir essen (vgl. 3.2), sondern unter Umständen auch wann und mit wem. Kulturell gebunden sind somit nicht nur die verwendeten Lebensmittel, sondern auch die Zubereitung, die Tageszeit der Mahlzeit und wie sie zu sich genommen wird. Letztgenanntes bezieht sich auf

verschiedene Ebenen. Hierbei kann sowohl geregelt sein, ob das Essen mit den Händen oder mit Besteck und mit welchem Besteck gegessen wird, aber auch, wer an der Mahlzeit teilnimmt, ob und welche Sitzordnung herrscht, welche Tischsitten üblich sind etc.. Essen gehört in einen Lebenskontext, der stark sozial geregelt und institutionalisiert ist und die daraus resultierenden Regeln und Institutionen sind oftmals besonders machtvoll (vgl. Prahl/Setzwein 1999: 21; Barlösius 2016: 55). Das wird auch daran deutlich, dass die sozialen Aspekte denen der physischen und psychischen überliegen, wie auch folgendes Zitat belegt:

„Our analysis of social influences on eating indicates, first, that social influences are extremely powerful, often overriding other influences on eating, including one’s prior intentions or goals” (Herman/Polivy 2003: 496).

Darüber wird deutlich, dass Essen nicht nur ein Grundbedürfnis ist, von dessen Befriedigung das Überleben abhängt, sondern dass es möglicherweise aus dieser zentralen Bedeutung heraus umfassend und verbindlich normiert ist. Es spiegelt in seinen sozialen Regeln gesellschaftliche Strukturen und Prozesse wider und bewirkt deren Stabilisierung und Tradierung (vgl. Barlösius 2016: 56).

Auf welche Art und Weise Speisen und Getränke dargeboten, angedient und serviert werden, repräsentiert ethnische und regionale Eigenarten aber auch soziale Unterschiede (vgl. ebd.). Das Besondere am Essen ist jedoch auch, dass der individuelle Geschmack mit dem kulturellen und sozialen Geschmack verknüpft ist, d.h. Speisen, Gewürze und Getränke werden gewählt, um Gefühle sozialer Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit hervorzurufen. Sie drücken also soziale und kulturelle Differenzen aus und wirken ebenso identitätsstiftend (ebd.)

Der Trend im 20. Jahrhundert zur Auflösung von familiären und beruflichen Bindungen schafft Möglichkeiten die Nahrungsaufnahme individueller zu gestalten, kann sich jedoch nicht gänzlich gesellschaftlichen und kulturellen Normierungen widersetzen (vgl. Prahl/Setzwein 1999: 21). Eine individuelle Möglichkeit der Nahrungsaufnahme ist das achtsame Essen, das im Folgenden genauer betrachtet wird.

## 4 Achtsames Essen

### 4.1 Was bedeutet achtsam essen?

In unserer modernen und schnelllebigen Welt neigen wir dazu mit unserer Aufmerksamkeit vermehrt im Außen zu sein, uns zu vergleichen und Idealen und Normen entsprechen zu wollen. Dies alles beziehen wir auch auf unseren Körper und unser Essverhalten. Körper- und Diätkult sind die Resultate, die uns von der Realität aber auch von unserem Körper entfernen und möglicherweise dazu führen, dass wir uns selbst ablehnen. Achtsames Essen bezieht sich somit nicht nur auf die reine Ernährung, sondern beinhaltet auch zu ergründen, was in unserem Geist vorgeht, Gefühlen auf die Spur zu kommen und eine Selbstakzeptanz bis hin zu Selbstliebe zu erreichen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 652f.).

Achtsames Essen, welches auch als *mindful eating* bekannt ist, richtet somit die Aufmerksamkeit nach innen und bedeutet mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen, was gerade in dem Augenblick gegessen wird.

„Schlüsselemente sind Wahrnehmung und Bewusstmachung des Essens sowohl durch die visuellen, olfaktorischen, auditiven und kinästhetischen Reize als auch durch das Mundgefühl und die Innenschau“ (Zaby 2022: 94).

Somit gehört ebenso dazu, alle aufkommenden Gefühle zu akzeptieren, sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen. Hierüber kann ein Verständnis für das Verhältnis zwischen Körper und Geist in Bezug auf das Essen entstehen, was Entscheidungen (z.B. in Bezug auf das Essverhalten) herbeiführt und erleichtert (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 644 und 653; Nhat-Hanh/Cheung 2012: 101). Essen ist für viele Menschen eine emotionale Angelegenheit, indem sie ihre Gefühle nicht bewusst wahrnehmen und entsprechend hierauf reagieren, sondern Glück, Traurigkeit, Angst oder Langeweile mit Essen bedienen. Auch Übergewicht kann emotional besetzt sein und durch die Vorurteile, denen die Menschen ausgesetzt sind, eine große Belastung darstellen. Wenn diesen Emotionen und Gefühlen mit Achtsamkeit begegnet wird, kann ein leichter Umgang hiermit erreicht werden. Vier Arten von Gefühlen werden im Buddhismus eine Bedeutung beigemessen: angenehmen, unangenehmen, gemischten und neutralen Gefühlen. Hierbei sind gemischte Gefühle sowohl angenehm als

auch unangenehm zugleich und neutrale Gefühle sind weder angenehm noch unangenehm. Alle Gefühle sollten wahrgenommen und ohne Bewertung angenommen werden (vgl. Nhất Hạnh/Cheung 2012: 100). Durch die Achtsamkeit mit der den Gefühlen begegnet wird und die nicht wertende Haltung kann ein Kontakt zu den Gefühlen hergestellt werden, durch welchen adäquat auf diese reagiert werden kann. Essen muss dann nicht länger eine Ersatzhandlung als Reaktion auf die Gefühle sein, sondern kann wieder seiner ursprünglichen Bedeutung (s. Kap. 3) zugeführt werden. Auch wenn es keine starren Regeln für das achtsame Essen gibt, so existieren Richtlinien, die eine Orientierung geben.

## **4.2 Richtlinien für Achtsamkeit beim Essen**

Noch vor dem Essen an sich, sollte das Gericht mit den Augen und über die Nase wahrgenommen werden, mit allen Farben und Formen sowie Aromen und Düften (vgl. Bays 2018: 171; Nhất Hạnh/Cheung 2012: 151). Achtsames Essen sollte zu Beginn langsam erfolgen. Dies hat den Vorteil, dass das Essen mit allen Sinnen wahrgenommen und eine Sättigung rechtzeitig bemerkt werden kann. Hierbei kann es hilfreich sein, kleine Bissen einzunehmen, öfter das Besteck abzulegen, mit der nicht-dominanten Hand zu essen und gründlich zu kauen (vgl. Awe 2019: 106). Durch letzteres wird zum einen das Gefühl etwas gegessen zu haben verstärkt, anstatt wenn dieses nur schnell runtergeschluckt wird. Zum anderen werden hierdurch ständig Geschmack und Aromen freigesetzt, was neben dem Geschmackserlebnis an sich auch dazu führt, dieses intensiver wahrnehmen zu können. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass durch Enzyme, die beim Kauen entstehen, mehr Nährstoffe aus der Nahrung im Körper aufgenommen werden können (vgl. Bays 2018: 131f.).

Durch Achtsamkeit beim Essen kann auch herausgefunden werden, wann der Magen gefüllt ist bzw. wann der Körper sich satt fühlt. Auf diese Satt-Signale zu achten bedarf etwas Übung und es kann helfen die Sättigung in verschiedene Abstufungen (leicht gesättigt, genau richtig satt, zu satt) zu unterteilen (vgl. Awe 2019: 111). Zen-Meister empfehlen lediglich so lange zu essen, bis der Magen zu 80% gefüllt ist.

„Ein japanisches Sprichwort besagt: Acht Zehntel eines vollen Magens nähren den Menschen, die beiden übrigen Zehntel nähren den Arzt“ (Bays 2018: 143).

Mit dem Essen aufzuhören, vier bis fünf Bissen bevor der Magen komplett gefüllt ist und dann Wasser zu trinken, kann ein hilfreicher Tipp sein dieses Ziel zu erreichen.

Während des Essens sollten die Gedanken ganz bei dem Lebensmittel sein das verzehrt wird und bei dem, wie es aussieht, wie es riecht, wie es sich im Mund anfühlt und welche Geschmacksnoten und Aromen wahrgenommen werden können (vgl. *Nhát Hạngh/Cheung 2012: 151*). Sollten die Gedanken abschweifen, werden diese wieder auf das Essen fokussiert. Hilfreich hierbei kann das Ablegen des Bestecks sein und mit jedem Wiederaufnehmen des Bestecks wird die volle Konzentration wieder auf die Mahlzeit gerichtet (vgl. *Bays 2018: 170; Nhát Hạngh/Cheung 2012: 161*). Zu Beginn ist es sicherlich hilfreich diese Achtsamkeitsübung ohne Ablenkung durchzuführen. Je fortgeschrittener jemand in der Übung ist, um so einfacher wird es ihm fallen, sich trotz Ablenkung auf die Mahlzeit zu fokussieren (vgl. *Bays 2018: 170*).

Eine erste Achtsamkeitsübung hierzu wird im Folgenden beschrieben.

### **4.3 Übungsbeispiel: die Rosinenübung**

Eine klassische Achtsamkeitsübung ist die Rosinenübung. Diese kann jedoch auch mit Mandeln, einem Stück Apfel, einer Apfelsinenscheibe, einem Stück Brot etc. durchgeführt werden. Hierbei wird wie folgt oder ähnlich vorgegangen:

Die Rosine o.ä. wird zunächst in die Hand genommen und dabei bereits taktil erforscht in Bezug auf die Größe, das Gewicht und die äußere Beschaffenheit. Ein weiterer Schritt ist die optische Betrachtung in Bezug auf die Form, die Farbe, mögliche Unebenheiten, die Beschaffenheit etc.. Dann wird sich der Rosine olfaktorisch genähert. Hierbei wird darauf geachtet, wie weit die Rosine an die Nase herangeführt werden muss, um den Geruch wahrnehmen zu können bzw. ob überhaupt ein Geruch oder Aroma wahrgenommen wird und wenn ja, welcher. Was bewirkt evtl. der Geruch, löst er irgendwelche Gefühle oder Erinnerungen aus? Oder löst das Fühlen, Sehen, Riechen bereits körperliche Reaktionen aus (z.B. Speichelfluss)? Danach wird die Rosine in den Mund gegeben, ohne jedoch direkt zu kauen. Der Gegenstand soll zunächst mit der Zunge betastet werden. Wie fühlt es sich auf der Zunge, am Gaumen und an der Wangeninnenseite oder an den Zähnen an? Wie reagiert das Mundinnere auf die



Rosine und was bewirkt es, dass sie zunächst nicht zerkaut werden soll? Welche anderen Reaktionen löst das aus? Dann kann bereits ein erster Geschmack erforscht werden. Ändert sich über die Zeit die Konsistenz oder der Geschmack? Danach darf die Rosine gekaut werden – langsam, bedächtig und gründlich. Was verändert sich am Gefühl im Mundinnenraum, am Geschmack, an der Konsistenz, am Speichelfluss etc.? Wenn die zerkaute Rosine geschluckt wird, soll zunächst der Schluckvorgang wahrgenommen werden, danach der verbleibende Geschmack. Wie lange wird die Rosine geschmeckt? Wie verändert sich der Geschmack. Was verändert sich im Mundraum? (vgl. Huppertz 2015: 42; Nhat-Hanh/Cheung 2012: 58; Bays 2018: 33ff.)

Während der Übung hilft freundliche Neugier und bewusstes ein- und ausatmen, um sich ganz auf den Moment zu konzentrieren und auf die o.a. Abläufe und Reaktionen. In diesem Moment ist der Mensch, der diese Übung praktiziert „des gegenwärtigen Momentes vollkommen gewahr“ (Nhat-Hanh/Cheung 2012: 59) und im Hier und Jetzt präsent und kommt mit dem inneren Selbst in Kontakt. Etwas achtsam zu essen nährt nicht nur unseren Körper, sondern auch „unser Innerstes und unseren Geist“ (ebd.). Die Rosinenübung ist ein Experiment, um eine entsprechende Erfahrung zu machen. Sie kann jedoch auch ein Anstoß sein, um sich mit dem ganzen Verhältnis von Nahrung und Ernährung auseinanderzusetzen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 644).

#### **4.4 Intuitives Essen**

Achtsames Essen ist auch intuitives Essen und es bedeutet zunächst, dass es keine Restriktionen in Bezug auf die Auswahl der Nahrungsmittel sowie auf den Kalorien-, Fett-, Zucker- Eiweißgehalt oder die Uhrzeit gibt (vgl. Meule 2020: 62). Diese Art zu essen verfolgt einen Anti-Diät-Ansatz (vgl. Zaby 2022: 94). Es geht nicht um das starre Einhalten von Regeln, sondern darum ein sensibles Gespür für eine natürliche Balance zu erreichen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 653). Mit dieser natürlichen Balance wird ausgedrückt, dass der Körper von Geburt an darauf ausgelegt ist zu wissen, was er benötigt und was gut für ihn ist. Der Mensch kann sich also intuitiv darauf verlassen, dass alles was er benötigt bereits in ihm liegt. Als Kind ist dieses intuitive Essverhalten noch vorhanden.

Durch das achtsame Essen wird dieses intuitive Wissen wiederentdeckt (vgl. Bays 2018: 40).

Wie bereits beschrieben wird der Fokus beim achtsamen bzw. intuitiven Essen konkret auf die Sinne gelegt, d.h. das Essen soll mit allen Sinnen erspürt werden und basiert auf internalen Hunger- und Sättigungsgefühlen, was das Essen aus emotionalen Gründen ausschließt (vgl. Meule 2020: 61). Es beginnt also bei dem Wahrnehmen des körperlichen Reizes oder des aufkommenden Gefühls des Hungers. Das Hungergefühl ist bei jedem Menschen anders, deshalb ist es zunächst wichtig herauszufinden was bei jedem einzelnen den Hunger anzeigt (vgl. Bays 2018: 37). Manchmal sind auch durch viele Diäterfahrungen, Weglassen von Mahlzeiten, Stress oder Ignorieren bzw. nicht Wahrnehmen von Körpersignalen die ersten Anzeichen von Hunger nicht erkennbar (vgl. Resch/Tribole 2013: 105). Folgende Symptome können auf Hunger hinweisen:

- „leises Magengrummeln oder ein flaeses Gefühl im Magen,
- Magenknurren,
- Benommenheit,
- Konzentrationsschwierigkeiten,
- MagenknEIFen,
- Gereiztheit,
- Schwächegefühl,
- Kopfschmerzen“ (ebd.).

Um wieder in Kontakt mit dem natürlichen Hungergefühl zu kommen, ist es hilfreich regelmäßig den Hungerimpuls durch Hineinhorchen in den Körper zu kontrollieren. Dieser Hunger-Check kann direkt vor den Mahlzeiten erfolgen, aber auch während des Essens und nach dem Essen. Unterstützend kann zum Beispiel eine Skala zum Überprüfen des Hungergefühls sein, in welche regelmäßig die Hungereinschätzung bzw. das dazugehörige Körpergefühl eingetragen wird (vgl. Bays 2018: 42). Möglicherweise ist nach einer Zeit ein Muster zu erkennen in Bezug auf die Essenszeiten bzw. -abstände und -mengen (vgl. Resch/Tribole 2013: 105.). Es gibt jedoch auch andere Arten von Hunger, auf welche im Nachfolgenden eingegangen wird.

## 4.5 Verschiedene Arten von Hunger

Neben dem gerade beschriebenen Hungergefühl werden noch weitere Arten von Hunger unterschieden.

### 4.5.1 Augenhunger

Verlangen nach etwas zu verspüren, das wir mit unseren Augen wahrnehmen wird als Augenhunger bezeichnet. Optisch verlockende Speisen werden daher auch in der Werbung aktiv eingesetzt (vgl. Freitag-Ziegler 2020: o.S.). Dieses Verlangen kann so groß sein, dass es sogar zu einer Handlung (essen) führt, obwohl der Magen gefüllt ist. Entsprechend können durch den Augenhunger Signale des Körpers ignoriert werden, und zwar sowohl bezogen auf das Sättigungsgefühl (Magen und Körper), als auch auf den Geschmack (Mund). Über die Augen kann jedoch auch eine erste Einschätzung in Bezug auf die Menge, die gegessen werden soll, abgegeben werden. Allerdings kann hierbei durch optische Relationen der Augenhunger beeinflusst werden, d.h. je größer die Gesamtportion ist, desto mehr wird auch gegessen. So fanden Forscher heraus, dass z.B. wesentlich mehr Popcorn gegessen wird, wenn die Portion aus einem großen Eimer Popcorn besteht, anstatt aus einer kleinen Tüte. Ebenso verhält es sich bei einem großen gefüllten Teller im Vergleich zu einem kleinen. Diese optische Beeinflussung kann jedoch auch ins Positive gewandelt werden, indem kleinere Gefäße und entsprechend kleinere Portionen genutzt werden und der Augenhunger dadurch schneller gesättigt ist (vgl. Bays 2018: 48).

Die Macht des Augenhungers zeigt sich jedoch auch in der Vorstellung als Reaktion auf eine Abbildung von Nahrung oder lediglich in Form von Beschreibungen. Hierbei setzen sogar zum Teil körperliche Reaktionen ein, wie z.B. vermehrter Speichelfluss.

Augenhunger wird durch Schönheit gestillt. Essen, das verschiedene Farben beinhaltet und hübsch angerichtet ist, in einer ansprechenden Umgebung kann den Augenhunger stillen, aber ebenso ein Gemälde, ein prachtvoller Blumenstrauß oder auch nur eine Blüte sowie ein Blick in die Natur mit seinen vielen Grüntönen (vgl. Bays 2018: 48).

### 4.5.2 Nasenhunger

Ähnlich wie der Augenhunger kann sich auch der Nasenhunger über körperliche Signale hinwegsetzen und ein Verlangen entwickeln, dessen Geruch wahrgenommen wurde. „Gerüche üben eine instinktive und starke Wirkung auf das Unterbewusstsein aus“ (Bays 2018: 49). Früher war diese Fähigkeit nützlich, um über den Geruchssinn Nahrung finden zu können. Auch heute noch ist der Geruch ein Indikator zur Unterscheidung von genießbaren und ungenießbaren (verdorbenen) Lebensmitteln. Der Geruchssinn intensiviert auch das Aroma und den Geschmack von Essbarem. Für jemanden der nicht riechen kann, z.B. aufgrund einer Erkältung etc., hat es den Eindruck, sein Essen hätte so gut wie keinen Geschmack. Dadurch, dass die Zunge bzw. die Geschmackspapillen nur die vier<sup>1</sup> Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter wahrnehmen können, gehen die weiteren Nuancen verloren, wenn kein Geruchssinn vorhanden ist (vgl. Barlösius 2016: 89). Es wird also eher gerochen als geschmeckt. Passende Düfte können Verlangen erzeugen und dazu führen, dass mehr gegessen wird, als benötigt (vgl. Bays 2018: 50).

Gestillt werden kann Nasenhunger durch Duft. So kann es zum Beispiel schon ausreichen an einem Stück Schokolade oder an Popcorn zu riechen und das Aroma intensiv aufzunehmen, anstatt es zu essen (vgl. Bays 2018: 50). Den Geruch vor dem Essen intensiv aufzunehmen, steigert den Geschmack und stillt ebenfalls den Nasenhunger (vgl. Freitag-Ziegler 2020: o.S.).

### 4.5.3 Mundhunger

Mit dem Geschmackssinn hängt der Mundhunger eng zusammen. Der „Mundhunger ist das Verlangen des Mundes nach angenehmen Empfindungen“ (Bays 2018: 53) und dementsprechend sehr individuell. Denn was als angenehme Empfindung im Mund und somit als Vorliebe erachtet wird, ist bei den Menschen sehr unterschiedlich und zum Teil genetisch, kulturell oder familiär geprägt. Ebenso spielen hierbei die Assoziationen mit bestimmten Lebensmitteln eine Rolle, d.h. die angenehmen oder unangenehmen Erfahrungen die jemand mit Lebensmitteln gemacht hat. Es ist jedoch lernbar, d.h. der Mundhunger ist

---

<sup>1</sup> In manchen Fachbüchern ist noch die Geschmacksrichtung Aminosäuren (eiweisartiger Geschmack) benannt (vgl. Bays 2018: 50). In asiatischen Kulturen wird noch zusätzlich ein glutamattypischer Geschmack aufgeführt (vgl. Barlösius 2016: 89).

anpassungsfähig. Wichtig um den Mundhunger zu befriedigen ist das Wahrnehmen von dem was gegessen wird und somit der Geist dessen gewahr ist. Nicht auf das Essen konzentriert zu sein, z.B. durch eine Unterhaltung, lenkt den Geist ab und die Nahrungsaufnahme verläuft unbewusst, was dem Mundhunger nicht die ersehnten angenehmen Empfindungen beschert und ihn somit nicht befriedigen kann (vgl. Bays 2018: 56).

Achtsamkeit beim Essen und hierbei die gesamte Aromenvielfalt und die Konsistenz der Lebensmittel wahrzunehmen sowie sich ganz auf den Geschmack zu konzentrieren, kann den Mundhunger stillen (vgl. Freitag-Ziegler 2020: o.S.).

#### **4.5.4 Magenhunger**

Magenhunger wurde unter 4.4 bereits angesprochen. Hierunter wird der Hunger eines leeren Magens verstanden. Evolutionsbiologisch betrachtet ist diese Art Hunger ein Signal dafür, dass ein realer Nahrungsbedarf besteht und dient als Erinnerung etwas zu essen (vgl. Selzer 2019: o.S.). Allerdings ist dieser Magenhunger kein realer Indikator dafür, dass der Körper Nahrung benötigt, sondern auch dieser beruht zum Teil auf Konditionierung und meldet sich zu den Zeiten, an denen er gewohnt ist, mit Lebensmitteln versorgt zu werden. Dieser Hunger sollte jedoch nicht ignoriert, sondern im Zusammenhang mit allen anderen Körpersignale beachtet werden (vgl. Bays 2018: 60). Dieser Hunger kann in seiner Intensität auf einer Skala von 1-10 bewertet werden. Sowohl vor als auch während des Essens kann es sinnvoll sein, sich dieser Skala zu bedienen, um dem Magen die richtige Menge an Nahrung zukommen zu lassen (vgl. Freitag-Ziegler 2020: o.S.). Der Magenhunger wird durch die richtige Menge und Art von Nahrung gestillt (vgl. Bays 2018: 63).

#### **4.5.5 Zellhunger**

Zellhunger sind die Signale, die der Körper sendet, um auf das aufmerksam zu machen was ihm fehlt und zugeführt werden muss und beschreibt damit, dass der Körper genau weiß, was er benötigt (vgl. Freitag-Ziegler 2020: o.S.). Diese angeborene Fähigkeit wird durch Erziehung und Gesellschaft abtrainiert. Um achtsam zu essen ist es grundlegend auf den eigenen Zellhunger zu hören (vgl. Bays 2018: 64). Der Zellhunger unterliegt jahreszeitlichen Schwankungen, was zum Beispiel an dem vermehrten Zellhunger im Herbst zu bemerken ist. Früher

war es überlebenswichtig ein Fettpolster über den Winter zu haben, um die inneren Organe während des Winters warm zu halten. Achtsamkeit kann helfen diese nicht mehr benötigten Überlebensprogramme unseres Körpers zu erkennen und zu überwinden sowie zu unterscheiden, was der Körper tatsächlich benötigt, und was unser Geist verlangt (vgl. Bays 2018: 67f.). Wird dieser Zellhunger ignoriert bzw. minderwertige Nahrung aufgenommen, bleiben die Zellen unterversorgt und hungrig. Eine vitalstoffreiche Ernährung kann Abhilfe schaffen (vgl. Seizer 2019: o.S.). Wer die Signale achtsam wahrnimmt kann feststellen, dass der Zellhunger eine Banane verlangt wenn er Kalium benötigt, Möhren, wenn Beta-Carotin benötigt wird, Eier oder Fleisch, bei Protein- oder Eisenbedarf, Orangen oder Grapefruit bei Verlangen nach Vitamin C, Schokolade bei Bedarf an Magnesium und Fisch oder Leinsamen, wenn der Körper Omega-3-Fette benötigt (vgl. Bays 2018: 68).

Zellhunger kann gestillt werden wenn auf die Signale beachtet und dem Körper die notwendigen Grundelemente wie Wasser, Salz, Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente wie Eisen oder Zink zugeführt werden (vgl. ebd.).

#### **4.5.6 Geistiger Hunger**

Auch der geistige Hunger ist geprägt durch Erziehung und Umwelt und drückt sich durch Glaubenssätze aus, die bestimmte Ernährungsregeln betreffen. Diese Regeln entsprechen nicht unseren Bedürfnissen bzw. widersprechen diesen. Hierdurch werden Hunger- und Sättigungssignale übergangen und Bedürfnisse ignoriert (vgl. Seizer 2019: o.S.; Bays 2018: 70-77; Freitag-Ziegler 2020: o.S.).

#### **4.5.7 Herzhunger**

Wenn Einsamkeit, Sorgen, Langeweile oder andere emotionale Gründe zum Essen greifen lassen, wird von Herzhunger gesprochen, der auch emotionaler Hunger genannt wird. Dieses Hungergefühl mit physischer Nahrung befriedigen zu wollen, ist jedoch nicht möglich. Um das emotionale Wohlbefinden wieder herzustellen, benötigt der Herzhunger eine adäquate Antwort, z.B. bei Einsamkeit und Sorgen den Austausch mit anderen und gegen Langeweile eine ausfüllende Beschäftigung (vgl. Seizer 2019: o.S.). Kein Lebensmittel kann das Bedürfnis nach Nähe, Liebe und Glück stillen. Emotionaler Hunger kann nur

dadurch gestillt werden, dass die ursprünglichen Bedürfnisse erkannt und erfüllt werden (vgl. Freitag-Ziegler 2020: o.S.; Bays 2018: 86).

#### **4.6 Gesundheit**

Menschen, die sich intuitiv ernähren, können von

„einem höheren Wohlbefinden und höherer Lebenszufriedenheit, besserer Körperwahrnehmung, einem gesünderen Körpergewicht und geringerer Essstörungspathologie“ (Meule 2020: 61f.)

sowie von mehr Lebensqualität, -freude, Genuss und Zufriedenheit aber auch von gesteigerten Gefühlen des Selbstwerts und der Selbstliebe (vgl. Knop 2021: 164) profitieren. Sie haben nachweislich einen niedrigeren BMI und sind zufriedener mit ihrem Körper als Menschen, die sich nicht achtsam bzw. intuitiv ernähren (Hawks et.al. 2006: 324). Psychische, psychosomatische und körperliche Komorbiditäten bei Adipositas können sich durch eine Gewichtsreduzierung mit Hilfe von achtsamen Essen verbessern (vgl. Reuss-Borst/Neuner 2021: 56).

#### **4.7 Kontext zur Sozialen Arbeit**

Neben Ringveranstaltungen an Universitäten und Hochschulen zum Thema gesundes Essen, was ebenso achtsames Essen beinhaltet (vgl. Busch et.al 2017), werden Studierende zum Beispiel in dem unter 2.3.2 beschriebenen Seminar zu MSBB als Präventionscoach ausgebildet und dazu befähigt dieses Wissen im Rahmen des MSBB-Programms weiterzuvermitteln (vgl. Hörning/Tack 2021).

Wie aus den bisher zusammengetragenen Fakten ersichtlich, ist achtsames Essen auch eine präventive Gesundheitsförderung. Entsprechend der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung wird Gesundheit in der alltäglichen Umwelt von Menschen geschaffen, also dort wo sie leben und sich täglich aufhalten (WHO 1986: 3f). Eine dieser Lebenswelten ist der Arbeitsplatz. Hier kann über betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) auch Menschen achtsames Essen als Verhaltensprävention nähergebracht werden, die sich sonst nicht damit beschäftigen würden. Über Workshops, Aktionstage und Achtsamkeitsschulungen werden Mitarbeiter im achtsamen Essen geschult. Das UKE und das HAW

in Hamburg bietet dieses BGM ebenso an wie z.B. Ferrero, Continental und weitere (vgl. Busch et.al 2017: 12, 23, 30, 38).

Ebenso wie achtsames Essen im Rahmen des BGM gelehrt wird, erfolgt dieses auch in anderen Lebensbereichen wie z.B. Kinderkrippe/-garten (vgl. Gutknecht/Höhn 2017: 31f.), Schule, Studium und Alten-/Pflegeheim (vgl. Ernst 2008), aber auch in spezielleren Einrichtungen wie z.B. stationäre Kinder- und Jugendhilfe, Einrichtungen für Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen und Behinderungen (vgl. Dreher 2021: 20). Über Kurse der VHS (vgl. VHS Karlsbad 2022) sowie in der offenen Jugendarbeit findet eine Schulung im achtsamen Umgang mit Essen seinen Platz. In den Schulen findet zum Beispiel das RAIN-Programm als Achtsamkeitstraining in schulischer Praxis statt. Hierbei stehen die Buchstaben RAIN für R = Recognize (Erkennen), A = Accept (Annehmen), I = Investigate (Untersuchen und Erforschen) und N = Non-Identification (Distanzierung) (vgl. Schultheis 2017: 5-10). Bei diesem Trainingsprogramm bildet achtsames Essen auch einen Teilbereich (vgl. ebd.: 9f.). In Wohngruppen bzw. stationären Wohnsettings für Menschen mit Essstörungen werden das achtsamkeitsbasierte Programm Mindfulness-Based-Eating Awareness Trainings (MB-EAT) erfolgreich eingesetzt (vgl. Altner 2009: 19f.). Somit wird deutlich, dass achtsames Essen in vielen Bereichen der Sozialen Arbeit seinen Platz bereits gefunden hat und darüber hinaus auch noch weiter finden kann.



## 5 Fazit

Achtsames Essen, welches auch als *mindful eating* oder *intuitives Essen* bezeichnet wird, gründet auf dem ursprünglichen Konzept der Achtsamkeit, welches seine Wurzeln in der Lehre des Buddhismus hat und an westliche Bedürfnisse angepasst wurde. Hierdurch ist es allen Menschen zugänglich, unabhängig von Geschlecht, Alter, religiöser Zugehörigkeit oder spiritueller Vorkenntnis. In der buddhistischen Religion übernimmt Achtsamkeit eine zentrale Rolle und strebt als wichtigstes Ziel die Überwindung von Wahn, Hass und Gier an und führt so zu einer gänzlichen Aufhebung von menschlichem Leiden. Achtsamkeit kann eine Vielzahl psychologischer Symptome und Erkrankungen, wie z.B. Stress, Angst und Schmerzzustände und Suchterkrankungen positiv beeinflussen (vgl. Geisler/Muttenhammer 2016: 44). Das MBSR-Training, welches von Kabat-Zinn entwickelt wurde, zeigte ebenfalls positive Wirkungen in Bezug auf die mentale Gesundheit inklusive der Bewältigungsfähigkeit von Stress, Wohlbefinden und Schmerzempfindung (vgl. ebd.).

Die verschiedenen Aspekte der Ernährung beeinflussen unsere Nahrungsaufnahme und dienen als wichtige Indikatoren für achtsames Essen. Hierauf gründen viele Glaubenssätze in Bezug auf das Essen, die der achtsamen Ernährung konträr entgegenstehen können. Ernährungsempfehlungen beruhen auf wissenschaftlich ermittelten Messgrößen und berücksichtigen nicht den individuellen Bedarf und die körperlichen Informationen. Neben kulturellen und sozialen Bezügen gilt es zu berücksichtigen, dass Körperinformationen wie Hunger, Appetit oder Sättigung über Empfindungen und Gefühle erlebt werden. Essen verbindet somit die Umwelt mit dem Ich, die normalerweise getrennt sind (vgl. Rozin 2000: 4). Nahrungsaufnahmen sind emotional positiv oder negativ verknüpft, welche dazu führen können, dass Nahrungsaufnahme oder -verweigerung durch externale Reize anstatt internaler Reize erfolgt. Hierdurch kann emotionales Essverhalten entstehen, welches eine erhöhte Nahrungsaufnahme als Reaktion auf Stress und negative Emotionen bewirkt. Essen wird zur Emotionsregulation eingesetzt, d.h. durch das Essen wird eine Verbesserung der Stimmung bewirkt bzw. erwartet. Ebenso findet der soziale Kontext Beachtung, welcher so machtvoll ist, dass die sozialen Aspekte denen der physischen und psychischen überliegen. Nahrungsaufnahme ist umfassend und verbindlich normiert und spiegelt in seinen sozialen Regeln gesellschaftliche Strukturen

---

und Prozesse wider. Der aktuelle Trend zur Auflösung von familiären und beruflichen Bindungen schafft jedoch Möglichkeiten, die Nahrungsaufnahme individueller zu gestalten, auch wenn hierdurch die gesellschaftlichen und kulturellen Normierungen nicht gänzlich überwunden werden können.

Unter Berücksichtigung dieser komplexen Zusammenhänge wird deutlich, dass durch Dysbalancen Probleme entstehen können, die sich z.B. als Krankheiten infolge ungesunder Ernährung, Über- oder Untergewicht etc. zeigen. Hinzu kommt, dass die Aufmerksamkeit in unserer schnelllebigen Welt vermehrt im Außen weilt und Vergleiche mit Idealen sowie dem Wunsch Normen zu entsprechen üblich sind. Hektik und Stress bestimmen unseren Alltag und somit auch unsere Art der Ernährung. Achtsames Essen kann einen Weg aus dieser Stressfalle aufzeigen, welches sich nicht nur auf die reine Ernährung bezieht, sondern auch beinhaltet, den eigenen Gefühlen auf die Spur zu kommen und zu ergründen, was in unserem Geist vorgeht. Achtsames Essen kann zur Selbstakzeptanz bis hin zur Selbstliebe führen (vgl. Kabat-Zinn 2013a: 652f.). Achtsames Essen richtet die Aufmerksamkeit nach innen, es wird mit allen Sinnen wahrgenommen, was in dem Augenblick gegessen wird und alle aufkommenden Gefühle werden akzeptiert, sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen, ohne diese zu bewerten. Es entsteht ein Verständnis für das Verhältnis zwischen Körper und Geist in Bezug auf das Essen. Achtsames Essen bietet somit einen Weg aus dem anfangs erwähnten Stresskarussell und verwandelt Ernährung vom Stressfaktor zum Genussfaktor. Essen findet nicht mehr zwischen Tür und Angel statt, sondern wird zu einem entspannten Erlebnis auf vielen Ebenen. Emotionales Essen kann bewusst gemacht und entsprechend verändert werden. Einerseits können Entscheidungen in Bezug auf das Essverhalten getroffen werden, die einen gesunden Ausgleich herstellen können (vgl. 4.1). Andererseits kann auch bewusst wahrgenommen und eine Entscheidung getroffen werden, die einer gesunden Ernährung widerspricht. Dann wird eine bewusste Entscheidung getroffen, die möglicherweise das Essverhalten nicht verändert, was zur Folge hat, dass diese Art des achtsamen Essens keine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit nimmt. Achtsames Essen hat dann nicht automatisch einen positiven Effekt, sondern zielt darauf ab, dass eine Verhaltensänderung eintritt. Achtsamkeit soll jedoch nicht als kognitive oder verhaltenstherapeutische Methode verstanden werden, um Verhaltensver-

---

änderungen herbeizuführen. Achtsamkeit und somit auch achtsames Essen soll eine Seinsweise und eine Sichtweise werden, die Auswirkungen auf unser Verstehen hat, welches sich auf die Natur unseres Körpers und Geistes bezieht. Es soll sich eine Haltung entwickeln, die das Leben als wichtig erachtet (vgl. Kabat-Zinn 2013b: 481).

Achtsames Essen regt dementsprechend dazu an, durch eine nicht wertende Haltung Kontakt zu den eigenen Gefühlen herzustellen und auf diese adäquat zu reagieren. Essen muss nicht mehr Ersatzhandlung sein als Reaktion auf diese Gefühle. Weiterhin wird die Mahlzeit mit allen Sinnen wahrgenommen und basiert auf internalen Hunger- und Sättigungsgefühlen. Die verschiedenen Arten von Hunger (vgl. 4.5) müssen Beachtung finden, da diese dazu führen können, dass Signale des Körpers überhört bzw. ignoriert werden. Durch das Wahrnehmen und Beachten können diese entsprechend gestillt werden. Eine körperliche Sättigung kann rechtzeitig bemerkt werden, so dass dem Körper nur die Art und Menge an Nahrung zugeführt wird, die nötig ist. Achtsam zu essen nährt jedoch nicht nur den Körper, sondern auch das Innerste und den Geist (vgl. Nhat-Hanh/Cheung 2012: 59).

Dadurch, dass beim achtsamen Essen keine Restriktionen in Bezug auf die Menge und die Auswahl der Nahrungsmittel, den Kalorien-, Fett-, Zucker- oder Eiweißgehalt sowie auf die Uhrzeit der Nahrungseinnahme bestehen, verfolgt diese Art zu essen einen Anti-Diät-Ansatz und soll zu einem sensiblen Gespür für eine natürliche Balance führen. Menschen, die sich auf diese Weise intuitiv ernähren, zeigen ein höheres Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, bessere Körperwahrnehmung, ein gesünderes Körpergewicht und geringere Essstörungs-pathologie. Komorbiditäten bei Adipositas können sich durch eine Gewichtsreduzierung mit Hilfe von achtsamen Essen verbessern.

Neben verschiedenen Veranstaltungen bis hin zur Ausbildung als MSBB-Präventionscoach tragen Universitäten und Hochschulen dazu bei, dass achtsames Essen in der Sozialen Arbeit thematisiert wird und entsprechender Klientel weitervermittelt werden kann. Eine Möglichkeit besteht im betrieblichen Gesundheitsmanagement, aber auch in anderen Lebensbereichen, wie z.B. Kinderkrippe/-garten, Schule, Alten-/Pflegeheim und anderen stationären und ambulanten Bereichen der Kinder- und Jugendhilfe, Behindertenhilfe und Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Dies zeigt, dass Acht-

---

samkeit und achtsames Essen auch Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen vermittelt werden können. In weiterentwickelten Programmen, wie z.B. dem RAIN-Trainingsprogramm in Schulen sowie dem MB-EAT-Programm für Menschen mit Essstörungen finden Fachkräfte der Sozialen Arbeit Arbeitsbereiche, um das achtsame Essen kurativ oder präventiv zu vermitteln. Somit ist achtsames Essen nachweislich auch eine Möglichkeit Menschen, die eine krankhafte Beziehung mit dem Thema Ernährung aufgebaut haben zu helfen, sich wieder gesünder zu ernähren und darüber hinaus eine positive Beziehung zu ihrem Körper zu erreichen.

Die Frage, ob achtsames Essen ein Weg aus dem Stresskarussell heraus sein kann, wird an dieser Stelle eindeutig mit „ja“ beantwortet. Aufgrund der Ausführungen in dieser Arbeit wird erkennbar, dass achtsames Essen auf das Wesentliche zurückwirft und alle weiteren Tätigkeiten und abweichende Gedanken ausschließt. Hier stellt sich die Frage, ob achtsames Essen nur dann Wirkung zeigt, wenn jemand wirklich zu 100% auf das Essen fokussiert ist. Denn das würde bedeuten, dass auch keine Kommunikation während einer Mahlzeit möglich ist und würde achtsames Essen sozial unverträglich (vgl. Kap. 3.3) machen. Hier ist es sicherlich hilfreich, wie in Kap. 4.2 beschrieben, wenn jemand beginnt sich achtsam zu ernähren, dieses zunächst ohne Ablenkung, d.h. ohne Kommunikation oder andere Erwartungen zu üben. Zudem muss nicht zwingend jede Mahlzeit achtsam eingenommen werden, zu Beginn reicht für die Übung eine achtsame Mahlzeit am Tag aus. Die Anzahl der achtsamen Mahlzeiten kann dann sukzessive gesteigert werden. Je geübter jemand im achtsamen Essen ist, umso mehr Ablenkung kann um ihn herum sein, und er ist trotzdem noch achtsam im Umgang und in der Wahrnehmung seiner Mahlzeit. Achtsames Essen ist somit nicht pauschal sozial unverträglich. Im Übrigen bezieht sich alles, was über achtsames Essen geschrieben wurde, ebenso auf das Trinken.

Es zeigt sich somit, dass achtsames Essen zu gesünderem Essen führen und als aktive Pause in unseren hektischen Alltag integriert werden kann, hilfreich ist eine natürliche Balance zu erreichen und gleichzeitig förderlich für unsere Gesundheit ist.

## Literaturverzeichnis

**Altner, N. (2009):** *Achtsam essen: Achtsamkeitsschulung kann Essstörungen überwinden helfen.* In: Zeitschrift für Komplementärmedizin, Heft 3, 18-22

**Awe, M. (2019):** *Wohlfühlgewicht.* Wie du dich vom Diät-Zwang befreist und intuitiv dein Wohlfühlgewicht erreichst. Knauer Balance Verlag, München

**Barlösius, E. (2016):** *Soziologie des Essens.* Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. Beltz Juventa, Weinheim und Basel

**Bays, J.C. (2009):** *Achtsam essen.* Arbor, Freiburg i.B.

**Bonney, H. (2011):** *Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.* Eine kulturhistorische Betrachtung. In: Balint, 12(2): 48-54. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1262728>, Zugriff am 17.05.2022

**Brockhaus Enzyklopädie (2022):** *Ernährung.* In: <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/ern%C3%A4hrung>, Zugriff am 19.05.2022

**Busch, S./Westenhöfer, J./Flothow, A. (2017):** *Betriebliches Gesundheitsmanagement: Gesund Essen.* Competence Center Gesundheit, Ringvorlesung Wintersemester 2017/18. In: [https://www.haw-hamburg.de/fileadmin/CCG/PDF/RingV\\_2017\\_2018\\_dokuband.pdf](https://www.haw-hamburg.de/fileadmin/CCG/PDF/RingV_2017_2018_dokuband.pdf), Zugriff am 01.06.2022

**Dudenredaktion (Hrg.) (2019):** *achtsam.* In: Das Duden Synonym-Wörterbuch, Duden Band 8, Bibliographisches Institut GmbH, Berlin: 57

**Dreher, Ch. (2021):** *Achtsamkeit erleben.* Ein Gruppenmanual. Psychiatrie Verlag, Köln

**Ernst, S. (2008):** *Achtsamkeitsmeditation: Positive Einflüsse auf die Lebensqualität älterer Menschen in einem Pflegewohnheim.* In: <http://dx.doi.org/10.17169/refubium-17407>, Zugriff am 20.06.2022

**Freitag-Ziegler, G. (2020):** *Achtsam essen – Haltung oder Methode? Wie hängen Achtsamkeit beim Essen und Meditationsübungen zusammen und welche Chancen ergeben sich für die Ernährungsberatung.* In: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/beratungspraxis/achtsam-essen-haltung-oder-methode/#:~:text=Achtsamkeit%20ist%20eine%20Frage%20der,so%20anzunehmen%20wie%20man%20ist>. Zugriff am 31.03.2021

**Geisler, U./Muttenhammer, J. (2016):** *Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie.* Junfermann Verlag, Paderborn

- Grimm, J./Grimm, W. (1984/1854):** *achtsam*. In: Grimm, J. u. W.: Deutsches Wörterbuch, Band 1, A – Biermolke, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, S. 170/171
- Grimm, J./Grimm, W. (1984/1854):** *Achtsamkeit*. In: Grimm, J. u. W.: Deutsches Wörterbuch, Band 1, A – Biermolke, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, S. 171
- Grossmann, P. (2009):** *Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften*. In: Heidenreich, T./Michalak, J. (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Ein Handbuch*, DGVT-Verlag, Tübingen: 69-101
- Gutknecht, D./Höhn, K. (2017):** *Essen in der Kinderkrippe*. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. Herder, Freiburg
- Hawks et.al. (2006):** Forschung BMI
- Herman, P. C./Polivy, J. (2003):** *The Self-Regulation of Eating*. Theoretical and Practical Problems. In: Baumeister, R./Vohs, K. D. (Hrsg.): *Handbook of Self-Regulation*. The Guilford Press, New York/London
- Hörning, M./Tack, J. (2021):** *MSBB: mind, soul, body and balance*. Ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm. Mein MSBB-Gesundheitsprogramm. BALANCE buch + medien verlag, Köln
- Huppertz, M. (2015):** *Achtsamkeitsübungen*. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 99 Anleitungen für die Praxis. Junfermann, Paderborn
- Kabat-Zinn, J. (2013a):** *Gesund durch Meditation*. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. O.W. Barth, München
- Kabat-Zinn, J. (2013b):** *Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen*. In: Williams, M./Kabat-Zinn, J. (2013): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Arbor Verlag, Freiburg i.B., S. 475-518
- Knop, U. (2021):** *Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben*. Nachhaltige Gewichtsreduktion wissenschaftlich belegt. Springer Verlag, Berlin
- Meule, A. (2020):** *Diagnostik von Essverhalten*. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Michalak, J./Heidenreich, T./Williams, J.M.G. (2012):** *Achtsamkeit*. Fortschritt in der Psychotherapie 48. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Nhat-Hanh, T./Cheung, L. (2012):** *achtsam essen achtsam leben*. Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht. O.W. Barth, München
- Niebel, V./Straub, J. (Hrsg.) (2019):** Die allgegenwärtige Aktivierung innerer Ressourcen. Diskurse der Achtsamkeit in westlichen Gesellschaften. In: *Diskurse der Achtsamkeit*. In: psychosozial, 42. Jg., Heft IV (Nr. 158), Psychosozial-

Verlag, Gießen: 5-17. <https://doi.org/10.30820/0171-3434-2019-4-5>, Zugriff am 31.03.2021

**Prahl, H.-W./Setzwein, M. (1999):** *Soziologie der Ernährung*. Springer Fachmedien, Wiesbaden

**Resch, E./Tribole, E. (2013):** *Intuitiv abnehmen*. Zurück zu natürlichem Essverhalten. Goldmann, München

**Reuss-Borst, M./Neuner, A.-L. (2021):** *Interdisziplinäre multimodale Rehabilitation bei Adipositas – Ein Praxisbericht*. In: *Psychologische und Medizinische Rehabilitation*. 115, 51-59

**Rolfe, M. (2018):** *Positive Psychologie und organisationale Resilienz*. Stürmische Zeiten besser meistern. Springer Verlag, Berlin

**Rozin, P. (2000):** *Essen ist essentiell, erfreulich, erschreckend und expansiv*. In: *Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens*. Heft 5: 2-13

**Schultheis, K. (2017):** *Achtsamkeit in der Schule*. Ein Konzept zur Bewältigung von Stress und Stärkung der sozial-emotionalen Kompetenz der Kinder. In: [https://klaudia-schultheis.de/media/files/Schultheis-Klaudia\\_Achtsamkeit-2017.pdf](https://klaudia-schultheis.de/media/files/Schultheis-Klaudia_Achtsamkeit-2017.pdf), Zugriff am 19.06.2022

**Selzer, M. (2019):** *Die 7 Hunger im Zen-Buddhismus*. In: <https://www.inspiriert-sein.de/die-7-hunger-im-zen-buddhismus#:~:text=%20Die%20sieben%20Arten%20von%20Hunger%20im%20Zen-Buddhismus,als%20wir...%204%20Hunger%20der%20Zellen%20More%20>. Zugriff am 03.04.2021

**Tang, Y. (2019):** *Die Wissenschaft der Achtsamkeit: wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert*. Junfermann Verlag, Paderborn

**Tichy, H. (2018):** *Die Kunst präsent zu sein*. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation. Waxmann Verlag, Münster

**VHS Karlsbad, Gut, B. (2022):** *Achtsam essen – achte auf dein Bauchgefühl!* In: <https://vhs-karlsbad.de/Veranstaltung/cmx6278ef644ba87.html>, Zugriff am 19.06.2022

**WHO (1986):** *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. [https://intranet.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](https://intranet.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf), Zugriff am 19.06.2022

**Williams, M./Kabat-Zinn, J. (2013):** *Achtsamkeit*. Ihre Wurzeln, ihre Früchte. Arbor Verlag, Freiburg i.B.

**Wiltschko, J. (2007):** *Achtsamkeit*. In: Stumm, G./Brandl-Nebehay, A./Fehlinger, F. (Hrsg.): *Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen*, Falter Verlag, Wien: 6

**Zaby, A. (2022):** *Mindful eating*. In: PiD – Psychotherapie im Dialog, Heft 23: 94-95



## Erklärung

Ich erkläre hiermit,

- dass ich die vorliegende Studienarbeit selbstständig angefertigt,
- keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt,
- die wörtlich oder dem Inhalt nach aus fremden Arbeiten entnommenen Stellen, bildlichen Darstellungen und dergleichen als solche genau kenntlich gemacht und
- keine unerlaubte fremde Hilfe in Anspruch genommen habe.

Bad Driburg, den 04. Juli 2022

  
Michaela Brockmann