

Iss doch, was du willst! PODCAST (Transkript)

Episode 94: Achtsamkeit beim Essen reicht nicht aus - Warum mehr dazu gehört, um Frieden mit dem Essen und deinem Körper zu schließen

Stand: 04.07.2022

Intro

[00 min 00 s]

Hallo und herzlich willkommen im Iss doch, was du willst! Podcast, dein Podcast über Health at Every Size, intuitive Ernährung und die Anti Diät Bewegung. Mein Name ist Dr. Antonie Post, ich bin Ernährungswissenschaftlerin, Keynote Speakerin und arbeite in eigener Praxis für Gewichts-neutrale Ernährungsberatung und -therapie. Ich möchte dir dabei helfen, Diäten hinter dir zu lassen, damit du endlich Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließen kann. In diesem Podcast sage ich dir daher nicht, was, wann oder wie viel du essen darfst. Stattdessen geht es darum, wie du Vertrauen, Respekt und Wertschätzung für den eigenen Körper erschaffst und dadurch eine innere Motivation, dich liebevoll um dich selbst zu kümmern und wirklich gesunde Verhaltensweisen zu wählen. Und bevor wir gleich mit der Episode loslegen. Noch der Disclaimer: Ein Podcast ist selbstverständlich nie ein Ersatz für eine individuelle medizinische oder psychische Gesundheitsberatung und stellt auch keine Therapeut:in-Patient:in-Beziehung dar, sondern dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Wie schön, dass du hier bist und ich wünsche dir viel Spaß beim Anhören. Music.

Gibt es einen Unterschied zwischen intuitivem und achtsamem Essen?

[01 min 30 s]

Hallo und herzlich Willkommen zu Episode 94. Ich habe sie etwas provokant „Achtsamkeit beim Essen reicht nicht aus“ genannt, denn

heute geht es um ein ewiges Dauerbrennerthema: Was ist eigentlich intuitive Ernährung, was kann man falsch verstehen und gibt es eigentlich einen Unterschied zwischen intuitivem und achtsamem Essen?

Ja, den gibt es. Evelyn Tribole hat den im Pro Skills Training in meinen Augen perfekt auf den Punkt gebracht. Das ist ein Teil der Zertifizierung zur Beraterin für Intuitive Ernährung, die ich letztes Jahr, im März war das glaube ich, abgeschlossen habe. Sie sagte: „Mindful eating is a specific skill set, whereas intuitive eating is a framework for Self-Care Eating.“ Frei übersetzt: „Achtsames Essen ist eine spezifische Fähigkeit, während intuitives Essen die Rahmenbedingungen für eine Ernährung schafft, die durch Selbstfürsorge motiviert ist.“

Achtsames und intuitives Essen hat also Gemeinsamkeiten, es gibt aber auch Unterschiede. Die Gemeinsamkeiten beider Ernährungsphilosophien ist, dass innere Signale wie Hunger, Appetit und Sättigung sehr ernst genommen und honoriert werden, es wird auf die innere Weisheit des Körpers vertraut und dadurch sollte es auch keine Bewertung geben, sprich, dass es „schlecht“ ist, wenn der Körper jetzt Appetit auf dieses oder jenes Lebensmittel hat, weil wir ja theoretisch den Körpersignalen vertrauen. Dazu sage ich gleich nochmal was, weil es schon hier auch beim achtsamem Essen in eine Diätmentalität-Richtung abdriften kann. Innere Signale, innere Weisheit, keine Bewertung, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung und hin zu einem bedürfnisorientierten Essverhalten, das gilt sowohl für die achtsame als auch für die

intuitive Ernährung, aber bei letzter steckt noch mehr dahinter.

Intuitive Esser:innen weisen in Bezug auf ihr Essverhalten vier ganz charakteristische Merkmale auf:

1. Sie geben sich die bedingungslose Erlaubnis zu essen.
2. Sie essen eher aus körperlichen als aus emotionalen Gründen (aber nicht ausschließlich).
3. Sie vertrauen auf ihre inneren Hunger- und Sättigungssignale.
4. Sie essen automatisch das, was ihr Körper braucht und ihm guttut.

Vor 10-20 Jahren war die Forschung zum Essverhalten noch ziemlich einseitig, weil sie sich sehr darauf fokussiert hat, essgestörte Verhaltensweise vorherzusagen und zu beschreiben und weniger darauf, wie sich ein entspanntes und genussvolles Essverhalten identifizieren und fördern lässt. 1995 ist dann das Buch von Evelyn Tribole und Elyse Resch erschienen, die die 10 Prinzipien des Intuitiven Essens formuliert haben. Und 2006 haben Tylka et al. ein Forschungsinstrument in Form eines Fragebogens entwickelt, um diese vier Bereiche zu messen, den sie dann 2013 nochmal überarbeitet haben.

Achtsamkeit lässt sich auch zu Diätzwecken einsetzen

[04 min 35 s]

Und hier liegt jetzt der Unterschied: Bei den vier charakteristischen Merkmalen, die intuitive Esser:innen haben und achtsame Esser:innen nicht unbedingt. Du kannst Achtsamkeit beim Essen auch dazu einsetzen, Diät zu halten und das Prinzip des achtsamen Essens ermutigt dich nicht, Diätregeln abzulegen oder deine Beziehung zu deinem Essverhalten oder deinem Körper zu überdenken oder zu ändern. Theoretisch hat achtsames Essen nichts mit Diäten oder Abnehmwahn zu tun. Achtsames Essen das ist nichts neues, das haben schon buddhistische Mönche vor langer, langer Zeit praktiziert und

zwar lauten die zentralen Fragen des achtsamen Essens in den Zen-Lehren des Buddhismus:

- Habe ich Hunger?
- Wo spüre ich Hunger? Welcher Teil von mir ist hungrig?
- Wonach sehne ich mich wirklich?
- Was schmecke ich jetzt im Moment?

Besonders spannend hier finde ich die Frage: Welcher Teil von mir ist hungrig? Denn warum essen wir weiter, obwohl der Bauch schon spannt? Warum essen wir nach einem stressigen Tag, um uns „zu belohnen“? Warum gehört zu bestimmten Feierlichkeiten, eine bestimmte Speise immer dazu? Es gibt neben dem Magen hunger, dem körperlichen Hunger, weil der Magen leer ist und Energie fehlt, auch den Augenhunger, den Nasenhunger, den Mundhunger, den Geisthunger, den Herzhunger und den Zellohunger. Und hier wird jetzt auch wieder die Diätkultur sehr laut, weil sie sagt, dass nur der Magen hunger, der einzige „echte“ Hunger ist und alle anderen Hungerarten sind „falscher“ Hunger, sprich einfach nur Appetit, mit dem dich dein Körper austricksen will, damit du mehr isst als du brauchst und dementsprechend dick wirst. Das ist eine Aussage, die ist problematisch auf so vielen Ebenen. Erstens ist Essen ist so viel mehr als nur eine reine Nährstoffaufnahme und zweitens soll Essen Spaß machen und Genuss bringen, weil wir dadurch unser Überleben sichern. Wir verbinden vom Moment unserer Geburt bzw. kurz danach, wenn wir das erste Fläschen kriegen oder das erste Mal gestillt werden, Essen mit Wohlbefinden, mit Fürsorge und das soll auch so sein.

Achtsam essen heißt jetzt eben NICHT, jeden Bissen 50 Mal zu kauen, um so wenig wie möglich zu essen. Es bedeutet wertfrei zu beobachten, was man gerade tut. Und genau hier sind in meinen Augen auch die Grenzen des achtsamen Essens: Wenn ich jetzt gerade wertfrei beobachte, wie ich 10 Schokoriegel esse, dann ist das achtsames Essen. Wenn ich

das aber gerne ändern möchte, weil ich definitiv Bauchweh nach 10 Schokoriegeln habe, dann hat achtsames Essen keine so richtige Lösung dafür. 10 Schokoriegel, damit versuchen wir etwas anderes zu sättigen.

Und ich sage dir jetzt nicht, dass du keine 10 Schokoriegel essen darfst. Du bist der:die Expert:in deines Körpers. Du entscheidest, was du isst und das hat auch niemand zu kommentieren, niemand zu beurteilen und es hat niemanden etwas anzugehen. Wenn dich das aber stört, wenn du damit einen Leidensdruck hast, dann kannst du, wenn du möchtest, an der Stelle mal einbisschen näher hinschauen. Und ja, das kann unangenehm sein. Ich habe beispielsweise früher Diäten und Essensregeln benutzt, um eben nicht hinschauen zu müssen. Ich habe manche Gefühle lieber „heruntergeschluckt“ oder „ausgehungert“, um mich nicht mit ihnen auseinandersetzen zu müssen. Ich wollte gar nicht verstehen, auf was ich gerade wirklich Hunger habe.

Warum mir Selbstfürsorge mir sehr schwer fällt, wenn ich gestresst bin

[08 min 05 s]

Kennst du das, wenn man so Erleuchtungsmomente hat? Im Comic ist das der Moment, wo der Figur dann eine Glühbirne aufgeht. Und ich habe das manchmal und diese Erleuchtungen sind dann oft so banal, dass ich mir denke, wow und da bist du nicht früher draufgekommen? Ernsthaft?! Und ich hatte letzte Woche mal wieder so einen Moment. Ich beschäftige mich gerade viel damit, dass es nichts bringt, wenn wir Menschen sagen iss dies, iss jenes, iss das nicht, iss achtsamer, bewege dich mehr, meditiere doch mal eine Runde, schlaf mehr, kümmer dich mehr um dich usw. Wir wissen ja alle, was gesunde Verhaltensweisen sind, es scheitert nur oft an der Umsetzung. Das ist aber nicht deine Schuld, das liegt nicht daran, dass jemand faul oder willenschwach ist,

sondern unsere Verhaltensweisen sind ja aus einem guten Grund da. Sie haben dir entweder in der Vergangenheit gedient und sind als Relikt erhalten geblieben oder sie erfüllen auch in der Gegenwart noch einen wichtigen Zweck. Und jetzt komme ich zum Punkt: Ich weiß, dass es mir beispielsweise sehr gut tut, wenn ich regelmäßig meditiere, mich erde, meinen Geist zur Ruhe kommen lassen kann. Und ich brauche Bewegung, nicht irgendeinen schweißtreibenden Sport aus einem Zwang heraus, sondern das Gefühl aktiv zu sein, meine Muskeln zu benutzen und auch für meine mentale Gesundheit ist es wichtig. Bewegung hilft mir beim Stressabbau, wenn ich die passende Art von Bewegung wähle, dann gibt's obendrauf noch einen Glückscocktail. Super.

Jetzt ist es aber so, dass wenn ich Meditation und Bewegung eigentlich am nötigsten brauche, dann fällt es mir am schwersten und dann mache ich es am seltensten. Und meine Erleuchtung letzte Woche war: Ich brauche das am nötigsten, wenn ich viel Stress habe, aber – also das wusste ich schon und jetzt kommt meine ernsthafte Erleuchtung: Dann mache ich das aber nicht aus einer inneren Motivation heraus, sondern ich versuche, mir dieses Verhalten, von dem ich weiß, dass es mir absolut guttun wird, mit Disziplin noch zusätzlich aufzuerlegen.

Bei mir stimmen die Rahmenbedingungen nicht. Ich habe schon so viel gemacht und an mir gearbeitet und meine Persönlichkeitsentwicklung vorangetrieben – intuitives Essen und Health at Every Size ist nichts anderes als Persönlichkeitsentwicklung – und an Glaubenssätzen gearbeitet und Dinge abgelegt, die mir nicht mehr hilfreich sind und trotzdem komme ich immer wieder in die Situation, dass sich alles verselbstständigt. Bin mittendrin, der Juli sprengt mal wieder alle meine Kapazitäten: Zwei Kindergeburtstage mit allem drum und dran. Ich liebe Geburtstage, ich möchte das übertreiben, was bedeutet, dass ich mir das sehr viel Arbeit mache. Mein eines Patenkind hat Firmung,

wohnt leider nicht um die Ecke und natürlich backe ich eine Torte für die Feier. Jeden Moment kann die Druckfahne vom Buch kommen und dann bin ich spontan 2-3 Tage mit der finalen Korrektur beschäftigt. Ich mache jetzt im Juli einen Anhängerführerschein und ich stehe Ende Juli auf dem Greater Festival mit meiner zweiten Keynote auf der Bühne, das Festival ist der Lanxess Arena, und dann gibt's noch ein paar kleinere Baustellen – und natürlich das ganz normale Tagesgeschäft mit zwei Kindern, Hund und Arbeit. So, und jetzt? Jetzt kann man natürlich sagen, ich kann nicht planen, ich kann aber sehr gut planen und organisieren. Mein Problem ist eher, dass ich mir immer zu viel auflade. Theoretisch kann ich bei jedem einzelnen Punkt sagen, ich speck da ab, mache nur das nötigste oder ich mache es gar nicht, es wird schon irgendwie laufen, die Gelegenheit wird wiederkommen, aber das will ich auch nicht. Nach meiner Erleuchtung letzte Woche habe ich jetzt einfach beschlossen, meinen Juli jetzt zeitlich sehr gut durchstrukturieren, Prioritäten setzen, Grenzen setzen und es in Zukunft besser machen.

Selbstfürsorge braucht Raum und Zeit und vor allem auch volle Aufmerksamkeit

[11 min 55 s]

Achtsamkeit hat mir geholfen, das endlich zu erkennen: Ich kann mich nicht gut um mich selbst kümmern, wenn kein Raum dafür ist. Bestimmt sagt jetzt der eine oder die andere: Ja, ist doch logisch! Ich habe den Raum, aber ich gebe mir ihn nicht. Wenn du die ganze Zeit daran denkst, was du eigentlich tun musst, wenn du gerade versuchst dich zu entspannen, wenn du den ganzen Tag mit 250 Sachen durch deinen Alltag pretschst, keine Pausen machst, und dann Stunden brauchst, um runterzukommen, wenn keine Zeit ist für Selbstfürsorge, bzw. wenn ich mir nur die Zeit nehme, aber im Kopf noch bei den Dingen bin, die getan werden müssen, dann funktioniert

es langfristig nicht, für mich individuell gute Verhaltensweisen, wie z. B. Meditieren oder Bewegung, noch mit Willenskraft obendrauf zu packen. Wenn es mir keinen Spaß macht, wenn es mir nicht leicht fällt, dann kann daraus keine Gewohnheit werden, dann wird das immer ein Kampf sein und wenn ich immer das Gefühl habe, ich bin nicht fertig und ich müsste jetzt eigentlich noch xy tun, dann kann ich nicht runterkommen. Selbst wenn ich mir Zeit einplane für Selbstfürsorge. Und ich hab mich früher immer gewundert: Warum klappt es denn im Urlaub mit dem Entspannen und sobald ich daheim bin, dauert es eine Minute und ich bin wieder gestresst? Das liegt daran, dass ich im Urlaub viele Dinge einfach nicht machen kann. Weil sie einfach nicht da sind. Und ich könnte mir vorstellen, dass du gerade denkst: Das ist doch logisch, dafür braucht man eine Erkenntnis? Ja, ich habe die offensichtlich gebraucht.

Und warum erzähle ich dir das alles? Weil es mit dem achtsamen und dem intuitiven Essen ähnlich ist. Wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen, dann haben bestimmte Verhaltensweisen nicht die Wirkung, die sie haben könnten. Langsam und in Ruhe zu essen, das Essen zu genießen, das sind wahrscheinlich für viele Menschen günstige, achtsame Verhaltensweisen, wenn man diese isoliert betrachtet. Wenn man sich jetzt aber den Kontext anschaut, kann jemand so essen in der Hoffnung, dann weniger zu essen und als Motivation steht ganz viel Diätmentalität dahinter. Das Ziel ist dann eigentlich Restriktion, was ganz viel Stress erzeugen oder sich in Essanfällen entladen kann. Oder auf der anderen Seite kann auch Selbstfürsorge die treibende Kraft sein. Die Verhaltensweise, die man von außen sieht ist dieselbe, die Motivation kann ganz unterschiedlich sein und sie wird aber den Ausschlag geben, ob dir diese Verhaltensweise langfristig guttut oder vielleicht sogar schadet.

Ich weiß auch noch nicht so genau, wie ich diese Sache mit dem Mein-Tag-hat-auch-nur-24-h-und-ich-lade-mir-ihn-voll-als-hätte-er-72-

und wundere-mich-dann löse. Mein Gefühl sagt mir, weiter an meinen Glaubensätzen zu Leistung und Selbstwert zu arbeiten. Ich sage sehr gerne Bescheid, wenn ich eine Lösung für mich gefunden habe.

Was du aus dieser Episode mitnehmen darfst

[15 min 30 s]

Und was darfst du jetzt aus dieser Episode mitnehmen? Das waren heute ganz viele verschiedene Gedanken von mir hintereinandergepackt. Es ging um den Unterschied zwischen intuitivem und achtsamem Essen, es ging um die Motivation dahinter, und was ist jetzt die Take-Home-Message? Ich würde sagen: Du kannst achtsam essen, ohne eine intuitive Esser:in zu sein, aber es ist nicht möglich, intuitiv zu essen ohne achtsam zu sein. Das heißt also, es gibt eine Schnittmenge, es gibt Übereinstimmungen, es gibt viele Mythen und Missverständnisse sowohl zum intuitiven als auch zum achtsamen Essen und beides ist definitiv nicht dasselbe. Das achtsame Essen ist ein Teil des intuitiven Essens und für mich ist so der größte Unterschied: Das intuitive Essen ist in 10 Prinzipien gegliedert, die einen Rahmen schaffen für Selbstfürsorge und achtsames Essen das eben nicht hat. Du kannst Diät leben und du kannst das achtsame Essen einsetzen, damit dir das gelingt. Jetzt ist es aber so: Wenn du Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließen willst, dann reicht Achtsamkeit beim Essen einfach nicht aus. Eine sehr wichtige Voraussetzung ist, die eigene Diätmentalität abzulegen und falls du es noch nicht weißt oder ihn noch nicht kennst oder hast: Ich habe letztes Jahr einen Audiokurs erstellt, mit dem du dich fünf Tage lang intensiv mit deiner Diätmentalität auseinandersetzen kannst und selbstverständlich verlinke ich ihn dir in den Shownotes. Und ich verlinke dir ein paar weitere Podcast-Episoden, die auf dieses Thema aufbauen und wenn du willst, kannst du da ja nochmal Reinhören.

So, das wars für heute. Nächste Woche habe ich endlich mal wieder einen Interview-Gast, darauf darfst du dich freuen. Eine ganz tolle Frau, die gerade ein Buch geschrieben hat, aber mehr verrate ich jetzt an dieser Stelle nicht, weil ich das Interview noch nicht aufgezeichnet habe. Dann bedanke ich mich, dass du mir heute wieder deine Zeit geschenkt hast, dass du meinen zugegebenermaßen etwas wilden Gedankensprüngen gelauscht hast, dass du immer noch da bist und hoffentlich auch etwas für dich aus der Episode mitnehmen konntest und freue mich, wenn du nächste Woche auch wieder dabei bist.

Outro

[18 min 55 s]

Und das war für heute. Ich danke Dir von Herzen fürs Zuhören und hoffe, dass dir die Episode gefallen hat und dass du ganz viel für dich mitnehmen konntest. Um wirklich Frieden mit dem Essen und deinem Körper zu schließen, es ist wichtig, dass du deine Bedürfnisse kennst. Eine Diät scheint auf den ersten Blick eine gute Möglichkeit zu sein, das eigene Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle zu befriedigen. Ganz nach dem Motto: Indem ich mein Essverhalten kontrolliere, habe ich auch mich selbst und mein Leben im Griff. Das ist aber ein Trugschluss. Tatsächlich gefährden Diäten und ganz allgemein Essensregeln die Erfüllung deiner Bedürfnisse. Warum das so ist und was du stattdessen tun kannst, das erfährst du im neuen Freebie "Bedürfnisfinder", das du dir ab sofort kostenlos auf meiner Homepage www.antoniepost.de herunterladen kannst. Im Bedürfnisfinder ist ein Bedürfnis Test enthalten sowie praktische Übungen, eine Anleitung zum Journaling und natürlich eine Journaling-Vorlage, die dich unter anderem dabei unterstützen werden, dich wieder mehr mit deinem Körper zu verbinden und immun gegen Diätversprechungen zu werden. In diesem Sinne Iss doch, was du willst! und alles Liebe, deine Antonie. Music.

Quellen

„Gesundheit kennt kein Gewicht – Mit Selbstcoachingprogramm zu Körperakzeptanz, intuitiver Ernährung und Bewegung aus Freude“ – JETZT vorbestellen auf:

<https://www.penguinrandomhouse.de/Paperback/Gesundheit-kennt-kein-Gewicht-Das-Anti-Diaet-Buch-/Petra-Schleifer/Suedwest/e599004.rhd>

Zur Iss doch, was du willst! Bibliothek:

<https://antoniemail.de/membership-iss-doch-was-du-willst-bibliothek-angebot/>

Tylka TL, Kroon Van Diest AM. The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. J Couns Psychol. 2013 Jan;60(1):137-53. doi: 10.1037/a0030893. PMID: 23356469. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23356469/>

Zum achtsamen Essen und den verschiedenen Hungerarten:
<https://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/achtsam-essen/>

Zum Weiterhören:

Episode 5: Mogelpackung Intuitiv Abnehmen – Wie du Diäten erkennst, die sich als Intuitive Ernährung tarnen
<https://antoniemail.de/2020/07/29/mogelpackung-intuitiv-abnehmen/>

Shownotes

Alle Shownotes findest du hier: <https://antoniemail.de/2022/07/06/achtsamkeit-beim-essen-reicht-nicht-aus/>

Episode 35: Hört auf, Körper zu kommentieren! – Interview-Special mit Charlotte Kuhrt

<https://antoniemail.de/2021/02/24/hoert-auf-koerper-zu-kommentieren-charlotte-kuhrt/>

Episode 40: Gibt es „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel? – Warum es nicht gesund ist, Lebensmittel zu kategorisieren

<https://antoniemail.de/2021/04/21/gibt-es-gute-und-schlechte-lebensmittel/>

Episode 44: Weniger essen, mehr bewegen? – Warum Gewicht keine Frage der Willenskraft ist

<https://antoniemail.de/2021/05/19/weniger-essen-mehr-bewegen/>

Episode 62: Ist es gesund, intuitiv zu essen? – Wie du die sieben größten Mythen über intuitive Ernährung entkräftigst

<https://antoniemail.de/2021/09/22/ist-es-gesund-intuitiv-zu-essen/>

Episode 68: Intuitiv Essen leicht gemacht – Wie du den optimalen Start in die Intuitive Ernährung findest

<https://antoniemail.de/2021/11/03/intuitiv-essen-leicht-gemacht/>

Anleitung, um den Iss doch, was du willst! Podcast auf iTunes zu bewerten
www.antoniemail.de/podcast-bewerten