

Leseprobe

Vorwort

Übergewicht hat einen einfachen Grund, und Sie kennen ihn nur allzu gut: Wir essen zu viel und/oder das Falsche. Die Lösung scheint somit einfach zu sein: „Essen Sie ab heute weniger und nehmen Sie ab, bis Sie sich wieder wohl fühlen!“ Fertig.

Wenn diese Lösung funktionieren würde, dann bräuchten Sie nie wieder auch nur eine einzige Zeile zum Thema Abnehmen zu lesen. Sie könnten sich von sämtlichen Diätatgebern getrost verabschieden. Doch wie Sie vermutlich aus eigener Erfahrung längst wissen: So einfach geht es eben leider doch nicht. Die Frage ist nämlich vor allem, *warum* wir überhaupt ständig Dinge essen, von denen wir doch alle wissen, dass sie uns im wahrsten Sinne des Wortes belasten.

In diesem Buch geht es nicht um eine neue Diät. Es geht nicht um „gesunde“ oder „ungesunde“ Ernährung und nicht um aktuelle Trends. Sie werden weder Low-Carb- noch Low-Fat- oder Glyx-Theorien finden. Stattdessen möchte ich Sie auf den folgenden Seiten dazu einladen, sich ein paar Dinge zum Thema Essen bewusst zu machen, die in den meisten Diätatgebern nicht oder bestenfalls nur am Rande zur Sprache kommen.

Ich möchte Sie einladen, buchstäblich über den eigenen Tellerrand zu schauen – nicht auf die Sahnetorte oder die Kalorientabelle, sondern auf die tieferen Ursachen Ihrer Gewichtsprobleme.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es eigentlich so leicht ist, schwer zu werden? Immerhin müssen Sie dazu über lange Zeit regelmäßig mehr essen, als Sie benötigen. Und dabei ist es ja bestimmt nicht so, dass Sie zunehmen wollten – ganz im Gegenteil...

Es sind nicht die Kalorienbomben, die Ihnen das Leben schwer machen, sondern Ihre eingefahrenen Essens- und Verhaltensmuster. Sie sind schuld daran, dass Sie immer wieder in die Kalorienfallen tappen, die an jeder Ecke lauern. Diese Muster laufen unbewusst und völlig automatisch ab: Letztlich entscheiden also meistens nicht Sie, was und wie viel Sie essen, sondern Ihr „Autopilot“. Und so müssen Sie scheinbar machtlos zusehen, wie Sie von Jahr zu Jahr an Gewicht zulegen.

Dass Sie bei weitem nicht so machtlos sind, wie es scheint, das werden Sie in den nächsten Kapiteln erfahren. Es gibt wirkungsvolle Möglichkeiten, um schädliche Essgewohnheiten „zu löschen“. Dazu brauchen Sie weder eiserne Willenskraft, noch müssen Sie Kalorien zählen oder streng Diät halten. Vielmehr ist es wichtig, ein waches, klares Bewusstsein und eine verfeinerte Wahrnehmung zu entwickeln. Mit anderen Worten: Es geht darum, *achtsamer* zu werden.

Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit können Sie schädliche Essmuster dauerhaft durchbrechen und den Autopiloten ausschalten. Der Autopilot ist der Bereich Ihres Bewusstseins, der Sie wie ferngesteuert zur Gabel greifen lässt. Allerdings hat dieser Autopilot immer nur so lange Macht über Sie, bis Sie das Steuer wieder selbst übernehmen.

Sobald Sie damit anfangen, Ihre Achtsamkeit zu entwickeln

- werden Sie lernen, die Signale Ihres Körpers wieder wahrzunehmen und aufhören zu essen, wenn Sie keinen Hunger mehr haben.
- werden Sie einiges über Ihre wahren Bedürfnisse herausfinden, über den inneren Mangel, der durch äußere Nahrung nicht zu sättigen ist. Und dabei werden Sie vermutlich auch herausfinden, *warum* Sie oft zu viel essen.
- werden Sie damit aufhören, sich selbst zu verurteilen und sich zu ärgern, nur weil Sie wieder einmal „schwach geworden“ sind.

- werden Sie leichter werden – nicht nur auf der Waage, sondern auch im Herzen.

Die Achtsamkeitsübungen, die Sie im zweiten Teil dieses Buches kennen lernen werden, sind erprobt und effektiv. Doch auch wenn die Techniken im Grunde einfach sind – sie können nur wirken, wenn Sie sie auch tatsächlich in die Praxis umsetzen. Ohne Übung können Sie weder ein Instrument noch Jonglieren oder eine Fremdsprache lernen. Und auch wenn Sie Bewusstseinszustände wie Gelassenheit, Lebensfreude oder eben Achtsamkeit pflegen wollen, geht das nur mit regelmäßigem „Training“.

Was das für Sie heißt? Ganz einfach: Zunächst einmal sollten Sie nichts von dem, was Sie im Folgenden lesen werden, einfach nur „glauben“. Viel wichtiger ist, dass Sie es ausprobieren. Finden Sie selbst heraus, ob es funktioniert! Geben Sie dem Weg der Achtsamkeit eine Chance – wenigstens einige Wochen lang. Diese Zeit brauchen Sie einfach, um neue Erfahrungen zu sammeln. Probieren Sie es konsequent aus, und glauben Sie nur dem, was Sie selbst erleben. Der einzige Mensch, der herausfinden kann, welcher Weg der richtige für Sie ist, sind Sie selbst.

Gut möglich, dass Achtsamkeit für Sie nicht nur der erste, sondern auch der wichtigste Schritt auf diesem Weg werden wird – doch am besten lassen Sie sich überraschen...