

MISAYO KAWASHIMA MEINDL

ANNA CAVELIUS

UNTER MITARBEIT VON DANIELA WEISE

SCHLANK
WIE EIN
BUDDHA

Vorwort..... 4

DAS PRINZIP ACHTSAMKEIT – DER WEG ZUM GESUNDEN GEWICHT

Keine Diät 7

Warum Diäten immer scheitern 8

Neuanfang 11

**Special: Meine Ernährungs-
und Lebensstilbiografie** 13

Was genau ist eigentlich
Achtsamkeit? 16

**Special: Anfängergeist
– im Alltag** 21

Abnehmen durch Achtsamkeit
– funktioniert das überhaupt? 24

Welches sind die wichtigsten
Prinzipien der Achtsamkeit? 30

Wie trainiert
man achtsames Essen? 32

Hindernisse auf dem Weg
der Achtsamkeit 34

**Special: Dicker oder
dünner Buddha?** 39

WARUM WIR ZUNEHMEN – DIE URSACHEN VERSTEHEN

Der Verlust der eigenen Mitte 41

Der Stress und die Figur 44

**Special: Das individuelle
Stressprofil** 48

Burnout und Boreout 49

Das Prinzip Belohnung 52

Bewegung als Antistressmittel? 55

**Special: Ein Ernährungstagebuch
anlegen** 56





ACHTSAMES LEBEN ÜBEN

Mit Achtsamkeit den Weg in seine Mitte finden	61
Special: Buddhas Lehre	62
Achtsamkeit kann immer und überall geübt werden	63
Special: Ein achtsam gelebter Alltag	64
Qi Gong – „Pflege des Lebens“	65
Stille Meditation im Sitzen	68
Stille Meditation im Stehen	72
Stille Meditation im Liegen	73
Stille Meditation im Gehen	74
Einfache Übungen für den Morgen	76
Qi Gong Meridian-Massage	80
Das Üben im Alltag (Samu)	84
Karma-Praxis: Ein Lächeln schenken	90
Kalligraphie: Der Weg im Schreiben	91

ACHTSAMES KOCHEN UND GENIESSEN – DIE REZEPTE

Warum wir sind, was wir essen	93
Essen ist die Liebe zum Leben	93
Die japanische Küche	94
Bewusst genießen	96
Special: Achtsames Essen in Anlehnung an das Essen im Zen-Kloster	99
Frühstück	101
Special: Achtsam essen – auch unterwegs: mit Bento	102
Suppen	104
Nudelgerichte	108
Salate	111
Special: Die wichtigsten Zutaten der japanischen Küche	113
Gemüsegerichte	114
Vegetarische Rezepte aus dem Zen-Kloster	124
Fischgerichte	127
Fleischgerichte	133
Eiergerichte	138
Desserts.....	140
 Buchtipps und nützliche Adressen	142
Rezeptregister	143
Impressum	144

Von Buddha lernen, ins Gleich-Gewicht zu kommen

Der buddhistische Weg der Achtsamkeit als Methode zu einem schlanken Körper? Wie soll das gehen? Die Pfunde zu viel an Bauch, Beinen und Po entstehen doch, weil man zu viel und dann auch oft noch das Falsche gegessen hat. Das Einzige, was da hilft, ist eine Diät, Kaloriensparen, Sport machen und natürlich viel Disziplin. Der harte Weg eben. Nun, Sie wissen wahrscheinlich, dass das nicht auf Dauer hilft. Vielleicht haben Sie eine dieser Maßnahmen oder alle zusammen auch schon ausprobiert und danach nur festgestellt: Die abgesparten Fettpolster waren im Nullkommanix wieder auf den Hüften und oft haben sich noch ein paar mehr als zuvor dazugesellt. Dabei hat man doch nichts anderes getan, als nach den Hungertagen zu seinen alten Essgewohnheiten zurückzukehren ...

Genau darin allerdings liegt das Problem. Denn es sind Essens- und Verhaltensmuster, die uns unsere Mitte und unsere gute Figur verlieren lassen. Diese Muster sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert, lassen sich aber umprogrammieren – durch die Weisheit des Buddhismus, durch Achtsamkeit. Denn der Weg des Buddha besteht darin, sich von überflüssigem Gewicht zu trennen – körperlich ebenso wie geistig-seelisch.

Zeitlose buddhistische Lebensweisheit und Achtsamkeit können uns wieder zu uns führen und über den Weg ins Innere auch das Äußere harmonisieren.

Tatsächlich ist das achtsame Leben der Königsweg zu einem besseren Körpergefühl und letztlich auch zum Wohlfühlgewicht. In diesem Buch geben wir Ihnen eine kleine Einführung in das Thema Achtsamkeit, erläutern, was sie bedeutet und wie sie Ihr Leben ab sofort um

vieles, was Ihnen bisher vielleicht gefehlt hat, bereichern kann. Wir werfen einen Blick auf die Ursachen unseres Unwohlseins und untersuchen, warum es so leicht ist, zuzunehmen.

Mithilfe von einfachen, aber enorm wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen und leichten, köstlichen Gerichten können Sie ...

- ✿ Ihr Essverhalten verändern,
- ✿ dreimal am Tag Ihr Essen genießen,
- ✿ Heißhunger auf Dickmacher vergessen,
- ✿ wieder mit sich ins Reine kommen,
- ✿ den Kampf gegen überflüssige Kilos und um das (Ideal-) Gewicht in Frieden beenden,
- ✿ alte, ungünstige Gewohnheiten loslassen,
- ✿ lernen, auf Ihre natürlichen und „wahren“ inneren Bedürfnisse zu achten,
- ✿ den Weg aus dem Teufelskreis von Diäten herausfinden,
- ✿ Überflüssiges loslassen und
- ✿ sich in Ihrem Körper und Herzen wieder wohlfühlen.

Alle Rezepte in diesem Buch haben ihren Ursprung in der japanischen Küche, die als eine der gesündesten und fettärmsten der Welt gilt. Aber auch die großen Küchen anderer asiatischer Länder fließen mit ein. Darüber hinaus setzen die Rezepte auf den natürlichen Geschmack frischer Zutaten, auf beste Qualität – und auf Achtsamkeit bei der Zubereitung und beim anschließenden Genuss. Alle Rezepte sind für die Alltagsküche geeignet, rasch zubereitet und viele lassen sich gut mitnehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem Buch und auf Ihrem Weg zum achtsamen Essen und mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben!

Misayo & Anna



DAS PRINZIP
ACHTSAMKEIT –
DER WEG ZUM
GESUNDEN GEWICHT

Ließen wir beim Essen stets Achtsamkeit walten, bräuchten wir wahrscheinlich gar keine Diäten mehr.

Achtsam zu essen folgt einigen simplen Prinzipien:

- ✿ sich Zeit lassen
- ✿ langsam und bewusst kauen
- ✿ unabgelenkt mit allen Sinnen beim Essen sein
- ✿ aufmerksam den Geschmack erspüren

Würden wir jede Mahlzeit auf diese Weise einnehmen, würden wir nicht nur merken, was uns schmeckt, sondern auch, was uns bekommt. Wir könnten weniger essen und wären danach zwar gesättigt, hätten uns aber nicht überessen. Wir würden uns wohlfühlen.

Keine Diät

An dieser Stelle sei eines vorweggenommen: Dieses Buch ist kein Diät-Buch. Sie werden darin kein klassisches Abnehm-

Programm finden, zu dem in der einen oder anderen Form fast jeder greift, der mit seinem Gewicht nicht glücklich ist. Zum einen deshalb, weil es auf den folgenden Seiten sehr viel darum gehen wird, sich wieder mit sich selbst anzufreunden, indem Sie Ihrem Körper, Ihrer Seele und nicht zuletzt Ihrem Gewicht mehr liebevolle Aufmerksamkeit schenken. Zum anderen, weil Diäten oder Abnehmprogramme, die auf Askese setzen und bei denen man sich die überflüssigen Pfunde regelrecht vom Munde abspart, nie langfristig erfolgreich sind. Auch wenn Buddha selbst – der „Vater“ der Achtsamkeit – zeitweise sehr asketisch lebte, so war es ihm doch wichtig festzustellen, dass ständiges Fasten zu einer Abhängigkeit führt und nicht zu einem maßvollen Lebensstil, der von Liebe und Achtsamkeit zu sich selbst wie auch zu allem um uns herum geprägt ist. Ein grundlegendes Problem der meisten Diäten aus wissenschaftlicher Sicht ist, dass dabei alle Menschen über einen Kamm geschoren und die individuellen Lebensumstände des Einzelnen nicht in Betracht gezogen werden. Das liegt natürlich in der Natur der Sache eines standardisierten Diät-Programms. Fakt aber ist, dass ein solches Programm Tag für Tag gelebt werden muss, um nachhal-

tig wirksam zu sein. Und genau das fällt vielen schwer, da ihre seelisch-geistigen Bedürfnisse dabei nicht berücksichtigt werden. Jeder, der mit seinem Gewicht nicht zufrieden ist, hat seine persönlichen Gründe und Hungerszenarien, die dazu führen und geführt haben, dass er mit der Zeit immer mehr Gewicht mit sich herumschleppt. Immer jedoch, das darf man mit Gewissheit sagen, ist bei einem Zuviel an Gewicht das eigene Selbst aus dem Blick geraten. Die Achtsamkeit für uns selbst und auch für die Welt, in der wir leben, ist vielleicht gar nicht erst entstanden, weil wir sie aufgrund früher Kindheitsmuster nie erlernt haben. Oder sie ist uns im Laufe der Jahre abhandengekommen, weil uns „das Leben selbst“ durch Stress oder auch durch Langeweile abhandengekommen ist. Auf die genaueren Ursachen werden wir ab Seite 41 eingehen.

Warum Diäten immer scheitern

Warum also ist der Weg dahin, so schlank zu sein wie Buddha, keine Diät? Wie kann das gehen – ohne ein Programm, das mir sagt, was ich wann essen

soll? Und: In diesem Buch gibt es doch auch jede Menge Rezepte (ab Seite 101), also gibt es doch ein Programm, das mir sagt, was ich essen soll? Eben nicht. Es ist einfach erklärt: Bei den meisten Kurzzeit-Abnehmprogrammen nimmt man in der Regel viel weniger Kalorien zu sich, als man tatsächlich verbraucht. Der Körper verbrennt dann durch normale Tagesaktivitäten die Kohlenhydrate (Glukose) und Fette aus der Nahrung und macht sich auch ein wenig über das Speicherfett am Bauch her. Das wiederum zeigt sich an einem geringeren Ausschlag auf der Waage. Betreibt man dazu noch regelmäßig schweißtreibenden Sport, wie es zumeist empfohlen wird, wird die Fettverbrennung angekurbelt. Wer diese kalorienreduzierte Kost im vorgeschriebenen Rahmen durchhält, nimmt tatsächlich ab; dabei ist es ganz egal, ob man sich für die Glyx-, Brigitte- oder South-Beach-Diät entschieden hat. So weit so gut. Das Problem: Sobald die Diättage vorbei sind, geht der Zeiger auf der Waage bei 95 Prozent der ehemaligen Asketen wieder nach oben.

BLOCKIERENDE MUSTER ACHTSAM AUFLÖSEN

Viele Menschen mit Diäterfahrung geben irgendwann auf und sagen dann voller Überzeugung: „Ich schaffe es ja doch nicht“ – bei vielen von ihnen entsteht einer dieser Sätze, die sich tief im (Selbst-)Bewusstsein verankern: „Dann soll es eben so sein ... ich bin in diesem Leben nicht dazu bestimmt, schlank zu sein und mich zu mögen.“ Oder so ähnlich.

Einer der wichtigsten ersten Schritte ist, sich darüber klar zu werden, dass Selbstliebe nichts mit der Körperform zu tun hat. Außerdem macht einen Dicksein nicht per se zu einem weniger liebenswerten Menschen – auch wenn manche das so empfinden mögen. Mit den Achtsamkeitsübungen ab Seite 68 lernen Sie, aus diesen Bewertungen auszusteigen und so nehmen Sie ganz automatisch wieder eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber ein. Dass pure Willenskraft nicht ausreicht, um eine Veränderung in Ihrem Selbstbild einzuleiten, haben Sie wahrscheinlich schon festgestellt. Dazu ist es notwendig, tiefer zu gehen und sich selbst zu betrachten. Und das können Sie in der achtsamen Zen-Meditation. In der Versenkung erfolgt die Verbindung des Körpers mit dem höheren Bewusstsein und tiefliegenden seelischen Ressourcen. Denn in jedem von uns ruht ein riesiger Wissens- und Energiespeicher, der uns dabei helfen kann, endlich all die Muster hinter uns zu lassen, die uns seit jeher davon abgehalten haben, unser Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

Eines der wichtigsten Dinge ist es, durch achtsames Üben (und dazu gehört auch das achtsame Zubereiten und Genießen des Essens!) eine Wiederverbindung mit dieser Quelle zu erlangen, sodass eine Art Autopilot entsteht, der nur noch eines möchte: das Erlangen des persönlichen Wunschgewichts. Wiederverbindung bedeutet hier, dass Sie blockierte Energien in Ihnen wieder zum Fließen bringen, sodass Sie alte blockierende und sabotierende Muster endlich loslassen können.

Das hängt mit unserem biologischen Programm zusammen: Unser Körper kennt eine ganze Reihe von Maßnahmen, um sein Ausgangsgewicht erfolgreich zu verteidigen. Das ist unseren Genen

gezollt, die uns zu Überlebenskünstlern machen. So verfügt unser Körper über enorme Speicherkapazitäten. Doch was passiert nun nach einer Diät, nach der der Organismus einiges von seinen

wertvollen Reserven losgelassen hat? Zum einen sinkt durch die kalorienreduzierte Kost die Wärmemenge, die nach jeder Mahlzeit freigesetzt wird und zur Fettverbrennung beiträgt. Das merkt man an kalten Füßen und Händen, Kopfschmerzen und oft auch an schlechter Laune. Denn es macht nun mal keine Freude, auf Sparflamme zu laufen. Zudem sinkt der sogenannte Grundumsatz, also unser Kalorien- und Energieverbrauch für alle Basisfunktionen im Körper und die Grundversorgung der Orga-

ne. Gerade beim Abnehmen ist er das sprichwörtliche Zünglein an der Waage. Immerhin beläuft sich der Grundumsatz auf 70 bis 80 Prozent unseres gesamten Energieumsatzes.

Schließlich passt sich unser Körper, der schon seit Urzeiten darauf angelegt ist, so sparsam wie möglich zu arbeiten, an das Energiedefizit an. Hat man dann nach ein paar Tagen tatsächlich Gewicht verloren, ist weniger Körpermasse vorhanden, die versorgt werden muss. Die Folge: Der Grundumsatz sinkt weiter, unser Stoffwechsel arbeitet langsamer. Man nimmt schon zu, wenn man Essen nur „ansieht“.

Die Liebe zu sich selbst und zum eigenen Körper sollte nicht abhängen von Äußerlichkeiten wie Konfektionsgröße oder Taillenumfang.



Nach einer Diät werden außerdem in aller Regel wieder die alten Lebensgewohnheiten zum Standard. Nur bei den wenigsten hat die Diät auch einen anhaltenden Lerneffekt bewirkt – nämlich ungünstige Ernährungsmuster aufzudecken und folglich automatisch zu einem Essen zu greifen, das guttut und nicht dick macht. Schließlich sind die meisten Diäten für einen viel zu kurzen Zeitraum ausgelegt („zehn Kilo in vier Wochen“), sie sind standardisiert und nicht auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet und setzen außerdem zumeist einen gehörigen Masochismus und eine extreme Disziplin voraus.

Das andere Problem der meisten Diäten ist ihr asketischer Zug, der mit vielen Verboten verknüpft ist, und damit ihre Genussfeindlichkeit und die Voraussetzung, dass man sich in seiner dicken Form zutiefst ablehnt und endlich etwas daran ändern „muss“. Dabei sind wir einfach so gestrickt, dass wir Wünsche und Bedürfnisse (auch) über den Appetit ausdrücken. Wenn man traurig ist oder gelangweilt, wenn einen die Kinder stressen oder ein Brief vom Finanzamt kommt, dann können ein Stück Schokolade oder auch zwei oder drei Stücke Wunder wirken. Ein anderes Szenario, das viele kennen: Wir kommen abends

von der Arbeit heim, der Tag war stressig. Keine Lust zum Kochen, also schieben wir eine Tiefkühlpizza in den Ofen. Die essen wir dann vielleicht vor dem Fernseher, dazu gönnen wir uns noch ein, zwei Gläser Wein, danach noch ein Paar Nüsschen oder Chips.

Neuanfang

Wir merken uns die Wirkung von Nahrung – ob sie uns zufrieden und glücklich macht und ob wir uns sicher und geborgen fühlen – und koppeln diese Erfahrung an den Geschmack. Das ist schon bei kleinen Kindern so, die mit Essen getröstet werden, damit sie nicht mehr weinen, oder bei Schulkindern, die in den Pausen süße Softdrinks trinken, die sie künftig mit Angenehmem verbinden. Haben wir mit Essen einmal erfreuliche Erfahrungen gemacht, verlangt unser Körper ganz automatisch immer wieder danach. Freude am Essen und ein gesundes Leben scheinen dabei auf den ersten Blick gegensätzlich: was Spaß macht (süß oder salzig und fett), ist verboten, ungesund oder macht dick. Was gesund ist, schmeckt dafür (zunächst mal) nicht so gut und sorgt für schlechte Laune. Kopf und Bauch stehen sich hier offenkundig im Weg. Denn die



Misayo Kawashima Meindl, Anna Cavelius

Schlank wie ein Buddha

Mit Achtsamkeit das Wohlfühlgewicht erreichen und halten

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-424-15270-8

Irisiana

Erscheinungstermin: Februar 2015

Wir essen wenn wir gestresst sind, uns langweilen, ärgern oder das Gefühl haben, dass wir uns etwas Gutes tun wollen. Eigentlich gibt es für uns mehr Gründe zu essen als nicht zu essen. Die Folge: Wir nehmen zu. Unaufhaltsam, unaufhörlich. Herkömmliche Abnehm- und Diät-Methoden können diesen Prozess nicht langfristig aufhalten, da sie nur das Symptom bekämpfen – also das Zuviel an Gewicht – nicht aber dessen Ursache. Um die Ursache zu erkennen und sie zu beseitigen, sind vor allem zwei Dinge notwendig: Selbstbeobachtung und Selbstverantwortung. Prinzipien, die den buddhistischen Generaltugenden Achtsamkeit und verantwortliches Handeln nahestehen. Und nicht zufällig ist es seit jeher der Weg des Buddha, sich von überflüssigem Gewicht zu trennen – geistig und seelisch ebenso wie körperlich. Der wahre Buddha ist schlank. Dieses Buch zeigt, wie wir mit einer achtsamen, bewussten Lebenshaltung und wirkungsvollen Übungen aus dem Zen-Buddhismus lernen, auf unsere natürlichen Bedürfnisse zu achten, Überflüssiges loszulassen und uns in unserem Körper wieder wohlfühlen. Mehr als 30 leichte und schmackhafte, japanisch inspirierte Gerichte für jede Tageszeit unterstützen uns dabei, unser Essverhalten langfristig zu verändern.