

Essen – ein zentrales – aber oftmals wenig wahrgenommenes Thema

Achtsamkeit und Ernährung



„Jeder weiß eigentlich, was gutes Essen ist. Dazu gehört es, einen Raum zu schaffen zum Innehalten, zunächst in der Küche – wie wird das Essen zubereitet? Später ist aber auch darauf zu achten, dass das Essen nicht einfach nur so, ohne Beziehung von einer Hand in die nächste weitergegeben wird. Wenn man von Hinwendung und von Achtsamkeit spricht, dann ist natürlich wichtig, dass der Bogen gespannt ist vom Einkauf bis zum Verzehr und zum Genuss des Essens“ (aus dem Interview mit Hr. Hagen).



Das Interview wird geführt mit **Dietmar Hagen**, Geschäftsführender Gesellschafter von **ESSENSZEIT** – Agentur für gesundes Leben, Vollwert-Koch und Küchenchef, Autor.

Herr Hagen, wie haben Sie heute Morgen gefrühstückt?

Mit meiner Frau und meinen Kindern zusammen am Tisch. Es ist uns gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit wichtig, eine Kerze anzuzünden und gemeinsam den Tag zu beginnen. Wir machen ein Porridge, mit etwas Vanille und Zimt, die Hirseflocken werden im Wasser leicht geköchelt, und erst, wenn es etwas abgekühlt ist, geben wir Schafjoghurt dazu und zum Schluss einen geriebenen Apfel und ein paar Rosinen. Oben drauf kommt dann etwas Müsli-Crunch, das gefällt auch den Kindern sehr. Wir sorgen dafür, dass wir jeden Tag Abwechslung ins Essen bekommen. Mit Getreide, Nüssen, Milchprodukten und Gewürzen, die wir variieren, gelingt das gut und das Essen hat eine hohe Wertigkeit.

▶ Ist das aus Ihrer Sicht ein „achtsames“ Frühstück?

Es ist dann achtsam, wenn wir es schaffen, dass es zeitlich nicht mit Druck versehen ist. Wir müssen schauen, dass der Rahmen gut gesteckt ist, und natürlich darf ich auch keine Zeitung lesen am Tisch.

▶ Wie würden Sie die Verknüpfung zwischen Essen und Achtsamkeit beschreiben?

Es geht um die Frage: Wie schafft man Beziehung zum Essen – und das ist das Thema, das mich beschäftigt. Achtsamkeit entsteht, wenn ein Bezug da ist zu den Lebensmitteln. Achtsamkeit beginnt nicht beim Frühstück machen, Mittagessen kochen oder beim Essen, sondern viel eher, nämlich in der bewussten Auswahl der Lebensmittel. Wo kaufe ich ein, kenne ich den Lieferanten von Obst und Gemüse? Wie und was suche ich aus? Die Erkenntnis, privat, wie in den Großküchen ist: Was eingekauft wird, wird auch gegessen. Wenn ich salzige Nüsse oder Chips kaufe, die ich vielleicht aktuell gar nicht

brauche, dann werde ich sie essen. Sie verführen einen irgendwann – wenn man nicht so gut bei sich ist – Dinge zu essen, die nicht gut sind.

Wir legen ganz besonders viel Wert darauf, welche Lebensmittel zu uns in die Küche kommen. Das heißt so gut wie keine Tiefkühlprodukte, frische Sachen, die sich halten. Aus einem Fundus guter Zutaten lassen sich viele schmackhafte Mahlzeiten herstellen.

▶ Es geht beim Einkaufen also darum, sehr bewusst die Qualität und die tatsächlich benötigte Menge der Lebensmittel im Blick zu haben?

Wenn achtsam eingekauft wird, dann zieht es einen aus der Philosophie heraus eher zum ökologischen Landbau. Ökologisch einzukaufen ist in der Regel teurer und privat wie in den Großküchen muss wirtschaftlich gehandelt werden. Das heißt zum Beispiel, weniger Fleisch einzukaufen, denn Fleisch ist teuer im Verhältnis zu Gemüse.

▶ Wie kam es zu Ihrer Haltung, Essen und Kochen auf diese Weise zu gestalten?

Das ist natürlich meine persönliche Geschichte – zunächst dadurch, dass ich in einer Familie aufgewachsen bin, in der das Thema Essen eine ganz wichtige Rolle gespielt hat. Meine Mutter hatte schon eine Getreidemühle in einer Zeit, wo noch niemand darüber gesprochen hat. Alle Lebensmittel wurden selbst verarbeitet, wir hatten einen kleinen Gemüsegarten, in dem wir frisch ernten konnten, was später auf den Tisch kam. Dann bin ich auf der Hotelfachschule gewesen und kochte später in Gourmetrestaurants. Dort hat man ein hohes Bewusstsein für Qualität ausgehend von der Frage: „Was will das Lebensmittel werden? Wie kann ich Lebensmittel verarbeiten,

im (Pflege-)Alltag

damit sie ihre wohltuende Wirkung optimal entfalten?“ Das ist die Kunst! In den Gourmetrestaurants habe ich erlebt, dass das Essen auf einmal so wichtig und ein Wert an sich ist. Wichtig ist aber aus meiner Sicht, dass ein gutes Essen zelebriert wird und dass dann ein gutes Gespräch entsteht. Der Tisch ist die Plattform, auf der Begegnung und gute Gespräche stattfinden.

Dann wurde ich von einem Tag auf den anderen vom Koch in einem Gourmetrestaurant zu einem Küchenchef in einem Sanatorium. Dort habe ich Kochkurse gegeben für die Gäste und die Fragen, waren nicht, wie ernähre ich mich gut zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern wie ernähre ich mich gut zwischen Neujahr und Weihnachten.

Nach dreieinhalb Jahren bin ich in eine Behindertenwerkstätte gegangen, um dort mit Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung zu kochen. Das war ein Erlebnis, zu sehen, wie man mit ganz wenig Geld jeden Tag mit viel Hinwendung Essen zubereiten kann, und wie sich die Einrichtung durch das Essen verändert. Vorher wurde die Einrichtung mit Essen beliefert, da war es immer zu viel oder zu wenig und sehr unbefriedigend. Das Essen war oft verkocht, lange warm gehalten, schmeckte nicht, es gab keinen Duft und keine Kultur im Haus, was das Essen betrifft. Durch dieses „Essen selber zubereiten“ mit den Menschen in dieser Einrichtung, durch die Fragen die dabei entstehen, wie „was brauchen wir, was wünschen wir uns“, beginnt das Thema ein Teil der lebendigen Kultur zu werden. Es war so etwas wie ein Paradigmenwechsel hin zu einem „Gut versorgt werden“.

► Wie können Pflegende für sich und in ihrem Arbeitsfeld Achtsamkeit herstellen?

Die Frage ist, welche Kultur in der Einrichtung existiert. Aus meiner Sicht muss das Thema Essen Chefsache sein, denn der Rahmen wird von oben festgelegt. Der Multiplikator ist tatsächlich das Pflegepersonal: Hat das Personal die Möglichkeit, am Essen teilzunehmen und auch für sich selber gut zu sorgen? Küche und Essen müssen eine tolle Einrichtung werden für das Personal. Es ist erlebte Wertschätzung, ein sinnliches Erlebnis und zeigt hohe Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des Personals.

Das Wichtige ist, sich zu fragen: Was ist für die Gäste/Bewohner/Patienten und die Einrichtung das Richtige? Gerade auch in der Übertragung auf pflegende Berufe ist es entscheidend, gut hinzuschauen und danach zu fragen, was ist die Tradition, welche Bedürfnisse sind da – und ganz sensibel heranzugehen und sich bewusst zu machen, dass das Thema Essen viel mit Gewohnheit zu tun hat. Wir verändern aus einem hohen Bezug zum Lebensmittel, zum Kochen und zu den Menschen heraus die Kultur.

Wenn wir von Achtsamkeit sprechen, dann ist dieser Prozess wichtig: Wer übernimmt das Essen, ab welcher Zeit muss das Essen wo bereitstehen, in welchem Geschirr wird es angerichtet, was ist das I-Tüpfelchen auf dem Essen, wie ist der erste Kontakt von einem Gast – egal ob im Krankbett oder in der Kantine – und wie eröffnet sich das Essen? Wenn ich ein Tablett entgegennehme, wenn ich eine Cloche öffne – wie entsteht da die Freude am Essen? Durch die Freude am Essen wird der Verdauungsprozess in Gang gesetzt, indem mir sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammenläuft, das ist ein enzymatischer Prozess, der uns hilft, das Essen gut zu verdauen. Die Bekömmlichkeit des Essens zu beachten, gehört auch zur Achtsamkeit. Und was passiert nach dem Essen? Wenn der Gast gegessen hat, soll er sich wohlfühlen, das Essen soll der Stärkung dienen.

► Haben Sie Alltagstipps für Menschen, die sehr im Stress sind und glauben, sich wenig Zeit für die Zubereitung und bewusstes Essen nehmen zu können?

Es ist wichtig, dass man in der Früh gut für sich sorgt, das ist eine ganz wichtige Basis. Das Frühstück sollte nicht im Stehen oder Laufen stattfinden, sondern in Ruhe, sodass man schon am Morgen einen guten Einstieg in den Tag findet. Frischkost sollte schon Teil des Frühstücks sein und einen durch den Tag begleiten: Eine Grapefruit aufschneiden oder einen Apfel, ein Müsli zubereiten als Hinwendungszeit für mich selber. Manches kann man am Abend vorbereiten, damit man das morgens zeitlich gut hinbekommt. Dieses Innehalten ist eine wichtige Basis für den Tag. Habe ich Rituale und nehme ich mir Zeit für eine Atemübung, ein Gebet. Wo gehe ich noch einmal einen Schritt zurück, bevor ich mich dem Alltag stelle? Es ist eine ganz besondere Qualität, den Tag gut zu beginnen. Und über den Tag muss man natürlich darauf achten, sich nicht zu sehr von Convenience verführen zu lassen, sondern sich stattdessen etwas zu mitzunehmen: Gutes Brot, guter Käse, daran hat man Freude, weil die Düfte und die Qualität Appetit machen. Es ist wichtig, sich selbst zu verwöhnen und nicht nur zu denken, wenn ich Hunger habe, muss ich satt werden. Es geht darum, mit relativ einfachen Mitteln gut für sich zu sorgen. Etwas Warmes und Wohligen am Abend zu essen, ist einfach schön, für einen selbst und natürlich auch für die Familie.

► Das Zubereiten macht Arbeit und deshalb scheuen viele den Aufwand, weil sie müde sind, wenn sie nach Hause kommen.

Ja, es ist gut, wenn es nicht zu kompliziert ist, der Stress soll sich ja am Kochtopf nicht fortsetzen. Wenn ich feststelle, mir

fehlen alle möglichen Zutaten für ein Gericht, ich brauche viel Geschirr, der Abwasch ist groß, dann koche ich auch nicht. Wir kochen dann ein paar Kartoffeln mit der Schale und an dem einen Abend gibt es dann Pellkartoffel und einen guten Käse und eine gute Butter dazu, und aus dem Rest macht man am nächsten Abend Rösti. Das macht nicht viel Arbeit, aber man hat gut für sich gesorgt.

Wenn man weiß, dass man am Abend noch etwas kocht und eine Idee davon hat, was man kocht, kommt man besser über den Tag, weil man sich darauf freut. Planen hilft, vorausschauend einkaufen bewahrt davor, zu viel im Kühlschrank zu haben.

Nur Fertigprodukte zu kaufen, hat nichts mit Achtsamkeit zu tun. Wenn ich mir ein Tiefkühlessen mache, das ich nur in die Mikrowelle schieben muss, dann entsteht keine gute Esskultur und kein Gespräch, weil kein Prozess da ist. Die Mikrowelle klingeln hören, ist kein Prozess. Der Prozess findet in der Küche statt, es ist ein Miteinander in Kontakt kommen über die Handlung des Essens. Es ist auch ein Prozess von sinnlicher Erfahrung, es hat mit Liebe und Hinwendung zu tun und es wirkt, auf mich selbst, auf die Familie und in den Kantinen auf den Gast. Dieser Hinwendungsprozess hat im ursprünglichen Sinne mit Achtsamkeit zu tun.

► **Kann ich meinen Appetit schulen, indem ich wieder lerne, darauf zu hören, was mein Körper jetzt gerade braucht?**

Ja, wir merken, wenn ein Essen gut zubereitet ist. Dann findet bei den Gästen in den Betriebskantinen tatsächlich eine Reflexion statt. Sie nehmen wahr, dass sie sich nach dem Essen wohlfühlen, sie haben mehr Energie und fühlen sich nicht schwer und müde. In der Regel haben die Mitarbeiter dann erst gut die Hälfte ihres Arbeitstages absolviert und müssen für die zweite Hälfte noch fit und wach sein. Wenn ich die Erfahrung mache, dass mir ein bestimmtes Essen nicht gut bekommt und wenn ich gleichzeitig woanders erlebe, dass das Essen die Sinne belebt und ich mich danach lebendig fühle, dann beginne ich meinen Appetit zu schulen und das zu suchen, was mir gut tut.

► **Herr Hagen, wenn Sie in kurzen Sätzen Ihr Anliegen beschreiben, wie würde sich das anhören?**

Mein Wunsch ist, dass man sich auf der persönlichen Ebene dem Thema Essen zuwendet, genauso wie in einer Organisation.

Wir sollten nicht stehen bleiben bei der Wahrnehmung, dass es alles schon zu kaufen gibt, sondern die Zubereitung und Aufnahme von Nahrung als einen verantwortungsvollen Prozess verstehen.

Menschen sollen Essen als „Gut“ erleben, darin steckt das Wort „Güte“ und das meint, dass wir ganzheitlich ernährt werden, auf einer ganz anderen Ebene, denn Güte und Qualität gehören zusammen. Achtsamkeit ist aktuell in aller Munde, wir setzen das ganz gezielt und bewusst um.

In dem Begriff „Achtsamkeit“ steckt die Zahl „Acht“, das ist eine heilige Zahl (*ist die Zahl des Gleichgewichts und des Neuanfangs – Anmerkung von I.Hiller*) und „Same“, was für Wachstum und Entwicklung steht. Insofern füllen wir den Begriff durch unser Verständnis von Koch- und Esskultur, ohne dabei ins Esoterische abzugleiten. Es ist für uns gelebte Wertschätzung und macht den Bogen deutlich allen gegenüber, die in diesen Prozess eingebunden sind: die Bauern, die Einkäufer, die Köche, die Menschen, die die Lebensmittel essen. ►

Das Interview mit Hr. Dietmar Hagen führte Iris Hiller.

Literatur zum Weiterlesen

Kurz, G.: „Ganz einfach vegetarisch: Die neuen Rezepte der Spitzenköchin – Lecker und unkompliziert für jeden Tag“, Ludwig Buchverlag 2011

Ort-Gottwald, A./ Zimdars, M. „Bio – ein Genuss“ Vereinigung deutscher BIO Spitzenköche Gräfe und Unzer-Verlag 2006

Schinharl, C.: „Biokisten Kochbuch: Die echte regionale Saisonküche“ Kosmos 2010



Iris Hiller, Coach IHK, Gesundheitscoach, persolog-Trainerin, Beraterin Betriegl. Gesundheitsmanagement, Hannover
E-mail: irishiller@gmx.net