

Rezension

HANH Thich Nhat u. CHEUNG Lilian: Achtsam essen achtsam leben. Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht. O. W. Barth, München 2012

Martina RAUCHENZAUNER

Der bekannte Zen-Meister und Autor zahlreicher Bücher über den Buddhismus Thich Nhat Hanh und die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Lilian Cheung erarbeiteten gemeinsam das Werk „achtsam essen achtsam leben – Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht“.

Bereits am Klappentext verspricht der Ratgeber für alle Abnehmwilligen eine einfache Durchführung der Ratschläge und einen sicheren Ausweg aus dem Diät-Jungel, welche sich als Diätfallen entpuppen. Das wesentliche Element von Thich Nhat Hanh ist die Aufmerksamkeit. Er argumentiert, dass die Menschen im 21. Jahrhundert von zu vielen Dingen gleichzeitig abgelenkt werden, welche uns aber auch ständig fordern und uns Kräfte rauben und wir unsere innere Balance verlieren. Mit dieser Aussage spricht der Budda-Mentor die äußeren Einwirkungen auf den Menschen an, die das Essverhalten besonders prägen können, wie zum Beispiel eine Werbetafel bei der Bushaltestelle oder das Essen beim Fernsehen. Ebenso warnt er davor, den Körper in Zeiten von Krankheit zu ignorieren und unachtsam weiter zuarbeiten. Des Weiteren hebt er auch die menschliche Psyche als Verursacher von Übergewicht hervor sowie das verlorene Bewusstsein für eine normal große Portion einer Mahlzeit.

Um all diese Probleme des stressigen Alltages, die mit einem schlechten Ernährungsverhalten zusammen hängen, hinter sich zu lassen, gibt der Autor auch Tipps dieses schlechte Verhalten zu ändern. Die Achtsamkeit ist dabei der erste Schritt. Man soll täglich ein paar Minuten über achtsam Dinge zu erledigen um sich seines Handelns voll bewusst zu werden. Der Autor verheimlicht in dieser Hinsicht aber nicht, dass dies keine leichte Aufgabe ist. Es benötigt sehr viel Anstrengung den Ratschlägen zu folgen, da diese dem gewöhnlichem Alltagsleben entgegen treten. Doch mit dem Achtsamkeitsprinzip spricht er die Wurzel der Ursache für Übergewicht an und rät in bestimmten Fällen auch psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Trotz des sehr gut ausformulierten Achtsamkeitsprinzips gibt es auch Punkte, die in einer westlich geprägten Kultur weniger Anklang finden. So ist doch zu bezweifeln, dass man mit Achtsamkeit die gesamte Welt retten kann. Es stimmt, man kann damit der Umwelt und den zu-

künftigen Generationen etwas Gutes tun, aber es reicht nicht, wenn nur wenige Menschen danach leben.

Des Weiteren betont Nhat Hanh „die Belastung unserer Umwelt durch die Viehwirtschaft“. An dieser Stelle ist die Aussage an sich nicht falsch, sondern nur die zu wenig differenzierte Verwendung des Wortes Viehwirtschaft. Nicht generell jede Viehwirtschaft ist für unsere Umwelt ein Problem, doch hat er Recht, wenn man die industrielle Landwirtschaft betrachtet, welche einen immer größeren Teil der Lebensmittelerzeugung einnimmt. Auf Grund der Umweltschädigung wird im Buch auch vom Fleischkonsum abgeraten, aber vor allem auch, weil Fleisch und Fleischprodukte, laut einer Studie durchgeführt von *American Institute for Cancer Research*, zu Krebserkrankungen führen. In diesem Bericht wird von zu großem Konsum von Fleisch und Fleischprodukten abgeraten, doch nicht vor Krebs gewarnt.

Weiter oben wurde bereits das Thema zu große Portionen erwähnt, dieses führt der Autor noch weiter aus und kommt zu dem Entschluss, Menschen mit Übergewicht sollten nicht in Gemeinschaft mit anderen Menschen essen, da sie dabei unachtsam für die Menge der aufgenommenen Nahrung werden. Es trifft auf alle Fälle zu, das in einer Gemeinschaft weniger auf die Menge der Nahrungsmittel geachtet wird, doch in weiten Teilen Europas gehört das gemeinsame Essen zu einer hochstehenden Kultur, welche bereits jetzt schon am Verfall wegen Fernseher, Handy etc. leidet.

Auch nicht ganz verständlich wird, was genau der Unterschied ist zwischen dem Weinen aus Frust von dem verbotenen Griff in den Kühlschrank und dem Weinen wegen nicht praktizierter Achtsamkeit. In jedem Fall fühlt man sich schlecht und greift erst recht wieder zu ungesunden Lebensmitteln.

Fraglich bleibt der Exkurs über Kriegsveteranen aus Vietnam. Auf den eineinhalb Seiten beschreibt Nhat Hanh, wie er diesen Menschen vom seelischen Ballast befreite. Er versucht auch die Brücke zwischen diesem Thema und dem eigentlichen Thema Abnehmen zu finden, doch liest es sich mehr wie eine Eigenwerbung, die im Buch immer wieder als Fallbeispiel getarnt zum Vorschein tritt.

Abschließend kann gesagt werden, dass Buch gibt essenzielle Denkanstöße für die Konsum- und Wegwerfgesellschaft, welche dringend beherzigt werden sollten. Das eigentliche Ziel, das Abnehmen, kann damit auch erreicht werden, aber es unterscheidet sich nicht von jeder anderen seriösen Anleitung zur Gewichtsabnahme, nämlich viel Bewegung und bewusstere Ernährung. Bei einem Kauf des Buches ist anzumerken, dass nicht jeder Tipp wesentlich ist, um sein Idealgewicht zu erreichen.