

14

Die spinnen doch die Römer.

Wie uns Asterix und Obelix einst lehrte, Römer haben nicht mehr alle Tassen beisammen. Bulimie bei Tisch. Wer nicht kotzt, kann nicht mehr weiter essen.

Haben die Römer tatsächlich ihre Speisen erbrochen, um Platz für den nächsten Gang zu schaffen? Genau wissen tun wir das nicht, doch wäre es nur verständlich. Lebensmittel konnten nicht wochenlang im Kühlschrank frisch gehalten werden. Gab es etwas zu essen, so musste es weg. Das Überangebot an Essen verlockt zur Völlerei, bis es wieder raus kommt. Ob das Genuss ist? Eher nicht

Warum fällt es uns so schwer die Chipstüte zurück ins Regal zu stellen? Auch die Schokolade wird eisern leer gegessen. Das macht unser Belohnungssystem glücklich bzw. betäubt unseren Stress. Wenn dann auch noch Ablenkung dazu kommt, spüren wir nicht, ob unser Bauch vor Schmerzen schon spannt.

Ein Gläschen Rotwein oder ein guter Schluck Whiskey können uns wie auf Wollken tragen. Das Glas, die Umgebung, der Geschmack. Im Hintergrund das knisternde Kaminfeuer. Mit einer Flasche Billigfusel auf der Couch rumhängen, lässt die Wolken schnell verfliegen. Ebenso das vierte oder fünfte Glas guter, schottischer Whiskey. Spätestens, wenn die Feinmotorik nachlässt hat es nix mehr mit Genuss zu tun.

Stellen wir uns ein Paar vor, dass im Eiscafe den Jumboeisbecher zum Teilen bestellt. Romantisch, beide löffeln verliebt vor sich hin. Nehmen sich Zeit, schauen sich tief in die Augen. Zwei Jahre später. Dasselbe Pärchen, dieselbe Eisdielen, jeder einen Jumboeisbecher. So sitzen beide vor ihren Eimern, gefüllt mit Eiscreme. Dann holt er das Smartphone raus, sie zieht den Schminkspiegel hervor. Er verschickt witzige Emojis an seine Freunde, sie zieht sich die Augenbrauen nach. (Wer die typischen Rollenbilder nicht unterstützen möchte, der tausche die beiden Aktionen bitte. Er schminkt sich die Augenbrauen und sie versendet Häufchen Emojis). Die zwei löffeln ihren Eisbecher jeweils leer. Spaß hat das natürlich keinen gebracht. Gemeinsam kugeln sie zurück auf ihre Couch und philosophieren darüber, ob Milchprodukte nun fett machen oder nicht. So oder so ähnlich, täglich, in jeglichen Geschäften die Essen zubereiten.

WORKBOOK 14

**Was selten ist, ist wertvoll und
im Extrem liegt die Störung**



Übung 27

Was sind deine Genussmittel?

Übung 28

Was machst du während du deine Genussmittel genießt?

Notiere, ob du dich auf den Genuss konzentrieren kannst.



Früher war alles leichter: Ich zum Beispiel



Übung:

Nehme dir ein Genussmittel, Schokolade, Wein, Chips, worauf du besonders viel Lust hast. Jetzt setze dich an einen ruhigen Ort, zünde dir eine Kerze an (wenn du magst). Nun zelebriere dein Genussmittel, öffne es, rieche es, schmecke es, fühle es, genieße es Stück für Stück. Sei ganz bei dir und spüre in dich hinein. Ab wann ist es kein Genuss mehr? Merkst du einen Unterschied zwischen dem ersten Schluck/Stück und dem letzten?

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Deine Gedanken finden keine Ruhe. Du kannst das langsame Verzehren nicht aushalten. Dein Essverhalten schwenkt reflexartig wieder in Völlerei um. Oder du weißt ganz genau, bis zu welchem Punkt dein Genussleben ausgeschöpft ist, kannst aber dennoch nicht aufhören. Dann kann es helfen, einen Schluck Wasser oder Tee zu trinken. Es kann auch gut sein, dass du dir vorkommen wirst wie Gollum mit seinem Ring. Da darfst du rein spüren. Wenn diese Übung nicht funktioniert, weil du trotzdem weit über den Genuss isst, kaufe kleinere Portionen.

TIPPS & TRICKS

Um nicht in Fresserei zu verfallen hilft es, die Portionsgrößen im Vorhinein zu reduzieren. So kannst du eine Pizza vierteln oder halbieren, bevor sie ins Gefrierfach kommt. Tauge immer nur ein Stück auf, und mache dir einen Salat dazu. Dies gilt auch für Kuchen / Brot / Lasagne, oder alles andere was sich gut einfrieren lässt. So kannst du Portionen auftauen und hast auch noch für einige Tage vorgekocht. Anstatt ein großes Stück Torte, nimmst du ein kleines und schneidest frische Melone dazu.

Im Restaurant kann ebenso etwas Frisches wie Gemüse oder Salat und eine Pizza bestellt werden. Teile dir die Portionen mit jemandem, oder lass es dir liefern, packe deine Portion ab. Der Rest kommt in den Gefrierer. Bestellst du Essen, hole es auf jeden Fall aus diesen Aluschalen heraus. Iss von einem Teller. In eine Aluschale passen gut und gerne zwei bis drei Tellergrößen. Auch die Pizza in Wagenrad- Größe lässt sich mit zwei, drei Freunden teilen.

