

Kirche in WDR 3 | 19.01.2018 07:50 Uhr | Johanna Krumbach

## Achtsam

Guten Morgen!

"Genießen heißt, sein Essen nicht hinunterzuschlingen. Dankbar zu genießen ist auf Dauer gesünder als alle Theorien über gesunde Ernährung." So schreibt der Benediktinermönch Anselm Grün und plädiert damit für mehr Achtsamkeit beim Essen. ( 1)

Ernährung ist besonders am Anfang eines neuen Jahres ein Thema für viele Menschen. Denn neben "weniger Rauchen" und "mehr Sport treiben" lautet einer der meist gefassten guten Vorsätze: "weniger und gesünder essen". Meistens mit dem Ziel: endlich abzunehmen.

Ich bin ja eher eine Stressesserin. Wenn ich unter Druck stehe, esse ich schneller, ohne genau darauf zu achten, was ich da eigentlich auf der Gabel habe. Und auch diverse Süßigkeiten finden schnell und fast automatisch den Weg in meinen Mund, während ich am Schreibtisch sitze und arbeite.

Seit einigen Jahren verbringe ich einmal im Jahr eine Woche im Kloster. Dort lerne ich jedes Mal wieder neu, wie wichtig Ruhe für Leib und Seele ist. Es tut gut, eine Zeit lang auf Medien und Handy zu verzichten. Mit dieser Ruhe hat sich auch mein Essverhalten geändert. Vor einigen Jahren habe ich in dieser Kloster-Woche ganz bewusst geübt, sehr langsam und ruhig zu essen. Achtsamer zu sein, gerade beim Essen. Jeden Bissen zu genießen und nicht einfach alles in sich hineinzuschlingen, ohne darauf zu achten, wann man satt ist. Die Atmosphäre im Kloster hat dieses Üben sehr unterstützt. Hier war ich - bis auf bestimmte Meditationszeiten - an keine Termine gebunden und niemand hat darauf geachtet, dass ich immer die Letzte war, die mit dem Essen fertig wurde. Das Wichtigste aber waren die Gebetszeiten. Im regelmäßigen Gebet wurde mir bewusst, wie dankbar ich für Vieles sein kann. Dazu gehört besonders das Essen. Jeden Tag genug zu essen und zu trinken zu haben, ist nicht selbstverständlich.

Dass ich meine Speise nicht nur meinem eigenen Verdienst verdanke, wussten schon unsere Vorfahren. In einem bekannten Kirchenlied heißt es:

"Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land, doch Wachstum und Gedeihen steht in des Himmels Hand."

Dankbar für das tägliche Brot genieße ich jeden einzelnen Bissen. Und wenn ich genieße, schlinge ich nicht. Sondern ich esse automatisch langsamer. Und ich bin so nicht nur dankbar für das tägliche Brot, sondern auch dankbar für mein Leben.

Seit ich bewusster und achtsamer esse, gebe ich meinem Körper möglichst oft nur das, was gut für ihn ist. Ich gehe maßvoller mit Essen und Trinken um.

Mit dieser dankbaren und achtsamen Haltung, die ich im Kloster eingeübt habe, gebe ich dem Körper regelmäßig das, was er nötig hat.

Ich habe dieses langsamere, bewusste Essen gerne in meinen Alltag übernommen. Obwohl es nicht mein Ziel war, habe ich automatisch etwas abgenommen - ohne Ernährungskonzept. Ich fühle mich wohl in meiner Haut!

Versuchen Sie es doch auch einmal!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen heute einen guten und gesegneten Appetit!

Gott befohlen! Ihre Johanna Krumbach, Pfarrerin in Augustdorf.

( 1 ) Aus: Anselm Grün: 365 Tagesimpulse, Herder Verlag, 2012, S. 29