

Gesunde Ernährung

# Essen

## – endlich Zeit für Yoga

Jeder Mensch isst mehrfach am Tag. Dabei ist der Körper aktiv, er nimmt die Nahrung auf, zerkleinert und verdaut sie. Mahlzeiten sind darüberhinaus ideale Gelegenheiten für Seelenübungen. Zum Beispiel können wir uns auf die Gegenwart und auf unsere höchsten Fähigkeiten, die schöpferischen Kräfte, besinnen.

Von Kerstin Löwenstein

### Kerstin Löwenstein, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mit Europäischem Zertifikat für Psychotherapie (EAP), Dozentin für den Neuen Yoga-willen seit 2000, anerkannte Yogalehrerin des Schweizer Yoga-Verbandes, Diplom Biologin, Diplom Tanz- und Ausdruckstherapeutin, anerkannte Ausbilderin des BTD, 1. Preis der internationalen Gesellschaft für Kunst, Gestaltung und Therapie

**Praxis für Körperpsychotherapie & Gesundheitstraining**  
Hauptstraße 27 a  
53604 Bad Honnef  
Telefon: 02224 986730  
Fax: 02224 1222105  
praxisloewenstein@web.de  
www.yoga-psychotherapie.de



Kerstin Löwenstein



Denkt beim Essen daran, der Nahrung eure Liebe zu schenken, dann öffnet sie sich und gibt euch alle ihre Schätze.“ Omraam Mikhael Aivanhov, ein christlich orientierter Meister des Yoga (1900-1986), fordert speziell beim Essen zum Yoga auf. Und dafür hat jeder Mensch ohne Ausnahme Zeit. Wenn die Mahlzeiten mit den erhabensten Gedanken und Gefühlen verbunden werden, können sie eine alchemistische Handlung sein, durch die sich Materie, nämlich die Nahrung in Kraft, Liebe und Licht verwandeln lassen. Diese Empfehlung erfordert eine stärkere innere Aktivität, als wenn wir uns beim Essen vom Strom der alltäglichen Gedanken oder Gefühle passiv treiben lassen.

Das Wort Yoga ist abgeleitet von der Sanskrit-Sprachwurzel „yuj“ und bedeutet anjochen bzw. verbinden. Gemeint ist damit die Aufgabe des Menschen, seelisch nicht nur an alltägliche, irdische und egoistische Belange, sondern auch an die geistige Welt anzuknüpfen. Eine rhythmische Lebensführung sowie diverse körperliche und meditative Übungen dienen auf dem Yoga-Weg dazu, höhere Kräfte zu entwickeln. Fürs Essen werden einige äußere Regeln empfohlen, die auf Maßhalten und Ausgewogenheit hinauslaufen und eine möglichst gute Grundlage für den spirituellen Übungspfad geben.

Dabei werden unter anderem drei verschiedene Nahrungsqualitäten unterschieden, die sich sowohl auf den Körper als auch auf die energetische und seelische Verfassung des Menschen auswirken: 1. Tamas ist eine träge machende Nahrung. Dazu gehören Fleisch, Alkohol, Medikamente, Tabak, Zwiebeln, Knoblauch, Tiefkühlkost und auch übermäßiges Essen. 2. Mit dem Begriff Rajas werden unruhig machende Nahrungs- und Genussmittel bezeichnet, z.B. Stimulantien wie Kaffee und schwarzer Tee, Salz,



weißer Zucker, Schokolade, scharfe Speisen, Eier, Fisch und zu hastiges Essen. 3. Die Sattva-Qualität ist eine ideale, klärend und friedvoll wirkende Nahrung. Dazu gehören, z.B. Vollwert-Getreide, Hülsenfrüchte, frische Früchte, Gemüse und Salate, Butter- und Sauermilchprodukte, Nüsse, Honig und Kräutertees sowie eine maßvolle Haltung beim Essen.

**Reichhaltiges Angebot macht nicht gesünder**

Wenn es ums Essen geht, beschäftigen wir uns selten mit der Frage der spirituellen Entwicklung. Vielmehr stehen die Faktoren Gesundheit, Kosten, Zeit und Design der Nahrungsmittel im Vordergrund. Es gibt verwirrend viele und widersprüchliche Theorien zu gesunden Ernährungsweisen: Bio- und Vollkornkost, Makrobiotik, Trenn- oder Rohkost- und low-carb-

(wenig Kohlenhydrate)-Ernährung. Eins haben alle gemeinsam: Es geht um Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralien und um die Frage, wie man sich am besten durch eine günstige Kombination der Nahrungsinhaltsstoffe gesund und schlank essen kann. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse belegen, dass eine auf dem vollen Getreidekorn basierende vegetarische Ernährung mit viel Gemüse und Früchten frischer Qualität sowie mit angemessenen Mengen von Kohlenhydraten, hochwertigen Eiweißen und Fetten am gesündesten ist. Trotzdem werden heute nur fünf Prozent des Getreides als volles, ungeschältes Korn verzehrt, zu Beginn des 19. Jahrhunderts waren es noch 90 Prozent.

Die vielfältigen Informationen und Ernährungstipps und auch das reichhaltige Angebot an Nahrungsmitteln machen uns nicht gesünder. Im Gegenteil: Die Zahl der Krankheiten, die mit der Ernährungsweise zusammenhängen und durch Ernährung beeinflusst werden können, nehmen zu: Allergien, degenerative Erkrankungen wie Arthrose, Arteriosklerose, Diabetes und Bluthochdruck. Auch im Zusammenhang mit Krebs und seiner Prophylaxe wird über die Ernährung diskutiert. Wie sehr die psychischen Erkrankungen mit der Ernährungsweise zusammenhängen, wird besonders bei den Essstörungen deutlich. Nach Erkenntnissen der orthomolekularen Medizin lassen sich sogar Depressionen, Schlafstörungen, Unruhe- und Angstzustände, Erschöpfung und auch Schizophrenie durch bestimmte Nahrungsmittel heilsam beeinflussen.

Das Hauptproblem beim Essen ist, dass zwischen dem, was empfohlen wird, bekannt und erforscht ist, und dem tatsächlichen Verhalten der meisten Menschen eine große Lücke klafft. Schon Anfang des 20. Jahrhunderts wies der Begründer der Anthroposophie Dr. Rudolf Steiner (1861-1925) darauf hin, dass selbst die damalige Ernährungsweise nicht mehr in der Lage war, die Brücke von Denken zum

Handeln zu schlagen. Dieses Phänomen schrieb Rudolf Steiner der mangelhaften lebendigen Qualität der Nahrungsmittel zu. Die Nahrungspflanzen enthielten nicht mehr die Lebenskräfte, welche sie den Menschen geben sollten. Aus anthroposophischer Sicht sind es die Lebenskräfte, die dazu führen, dass Wachstum, Gestaltbildung, Bewegung und Leben bei Pflanzen, Tieren und Menschen überhaupt möglich sind. Dem Menschen ermöglichen die Lebenskräfte den seelischen Halt und geben die Grundlage für ruhiges, konzentriertes Denken und gutes Erinnerungsvermögen. Aivanhov erklärt: „Solange Ihr Euch nicht entschlossen habt, spirituelle Arbeit zu tun, wird Euch selbst die beste Nahrung nicht ändern können. Das Wesentliche liegt in der Kraft des inneren Lebens in der Kraft der Gedanken und Gefühle“. Auch Prof. Ehrenfried Pfeiffer, der die biologisch-dynamische Landwirtschaft entwickelte, betonte, dass die Materie, die wir in uns aufnehmen, durch unsere eigene Aktivität völlig umwandelbar sei.

Was uns aus diesem Blickwinkel gesehen heute beim Essen am meisten fehlt, ist das In-Beziehung-Treten mit dem Nahrungsmittel selbst. Das Wahrnehmen, Denken und Empfinden ermöglicht die bewusste Beziehung zur Nahrung. Es ist bedeutsam, ob wir beim Essen nur an uns selbst, an unsere Vorteile oder an unsere Gesundheit denken. Oder, ob wir uns mit Gedankeninhalten beschäftigen, die über unser eigenes Leben hinausreichen und die sich z.B. auf die größeren Kreisläufe von Natur und Kosmos beziehen, in die wir eingeordnet sind. Hierdurch können unsere Lebenskräfte sogar relativ unabhängig von der Wahl des Nahrungsmittels in ihrer Qualität und Quantität verbessert werden.

**Der Mensch wird, wie er isst**

Der Mensch selbst – und nicht das Nahrungsmittel – nimmt aus spiritueller Sicht die erste Stelle beim Essen ein. Entsprechend lässt sich der häufig propagierte, von Passivität geprägte Satz „der Mensch ist, was er isst“, umformulieren in eine aktive, beziehungsorientierte Lebenseinstellung: „Der Mensch wird, wie er isst“. Um die Ernährung zu verstehen, müsse man auch die höhere geistige Ordnung des Lebens verstehen, sagt Heinz Grill, Begründer des Neuen Yogawillens. Durch das Bewusstsein sei es dem Menschen möglich, dass er im Essen das Reich der Unbegrenztheit erlebe und sich selbst in Dankbarkeit als ein Glied des Universums erfahre. Eine von den körperlichen Bedürfnissen ausgehende nehmende Haltung könne beim Essen in eine von der Seele entspringende gebende Haltung, die nicht nur für den Einzelnen eine heilsame Wirkung habe, verwandelt werden. Das Geben wird dabei nicht als eine äußere sichtbare Handlung verstanden, sondern als ein tiefer Bewusstseinsprozess. Wer sich an einer Speise erfreut, der bejaht das Leben und wirkt aufmunternd auf die Umgebung. Im Essen zeigt sich Annehmen, Anerkennung für die Natur, die Köchin, für die Mitmenschen und für das Leben selbst. In diesem Sinne hat Essen eine heilkräftige seelische Dimension. „Essen ist geben“, so Heinz Grill. Und Geben ist Yoga! ■



**INFO | Yoga-Übung**

**Beispiel für eine Yoga-Übung zur Anregung von Aufmerksamkeit und Sinnesfreude beim Essen:**

Vorm Essen nehmen Sie die Umgebung wahr, in der Sie sich befinden. Sie sollten starke Ablenkungen (Fernseher, Lesen, Musik) vermeiden.

Wenn das Essen serviert wird, halten Sie sich einen Moment zurück. Beginnen Sie mit einer kurzen Betrachtung der Speise: Wie ist der Duft, wie sind die Farben, welche Konsistenz hat das Essen. Ist die Mahlzeit differenziert oder ist alles zu einer Art Brei vermischt? Achten Sie auf den Geschmack und kauen Sie gut.

Sie können sich mit einigen weiterführenden Gedanken der Mahlzeit näher widmen. Stellen Sie sich vor, wer für Sie gekocht hat und wo die Nahrungsmittel herkommen. Wie sind die Nahrungsmittel in den Rhythmus der Jahreszeiten eingegliedert? Welchen Lichtverhältnissen waren sie während der Wachstumsphase ausgesetzt? Dies ist bei Wurzelgemüse (z.B. Möhren, Rettich, Schwarzwurzel) anders als bei Blattgemüse (z.B. Spinat, Kohl oder grüner Salat) oder einer Frucht (z.B. Getreide, Nüsse, Maronen).



**INFO | Heiltherapeutischer Yoga für alle Altersgruppen**

**Dienstagskurse**

17.30 – 19.00 Uhr Spirituelle Gruppen-Psychotherapie

**Mittwochs-kurse**

15.00 – 16.00 Uhr Kinder-Yoga  
17.30 – 19.00 Uhr Grundlagen des heiltherapeutischen Yoga  
19.15 – 20.45 Uhr Aufrichtung des Rückgrates

**Donnerstagskurse**

09.30 – 11.00 Uhr Yoga als ästhetische Bildung  
16.00 – 17.00 Uhr Yoga für Jugendliche  
18.30 – 20.00 Uhr Yoga zur Stärkung von Lebens- und Seelenkräften

**Freitagskurse**

18.30 – 20.00 Uhr Schöpferkraft entwickeln

**Samstagsseminare**

15.30 – 19.00 Uhr Zur Vertiefung: Alltagssüchte, Wut als Lehrkraft, Harmonie beim Atmen, Sinnesfreude, Sorge für Seelen Verstorbener, Innere Ruhe, Yoga bei Ängsten

**Aktuelle Samstagsseminare:**

12.06. Kommunikation im Lichte der Spiritualität: Tugenden und Ideale im Miteinander  
18.09. Depressionsprävention: Seelenlicht für die dunkle Jahreszeit  
30.10. Neuorientierung bei Stress  
27.11. Raunächte und Zielsetzungen für 2011

**Angebot im Bereich der Ernährung :**

- Theorie- und Praxisseminare sowie individuelles Training zum Thema Yoga der Ernährung
- Ernährungsempfehlungen bei psychischen Erkrankungen
- Körperorientierte Psychotherapie speziell für Essgestörte (Adipositas, Anorexia, Bulimia, Binge-Eating-Störung)
- Zusammen mit Herrn Dr. H. Moorkamp, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, und Psychotherapie, biete ich, falls erforderlich, Intensivbehandlungen im tagesklinischen Modus – auch als Krisenintervention an

- Kleingruppen mit max. acht Personen
- Einzelstunden sowie Hausbesuche auf Anfrage
- Seminare nach individuellen Wünschen und Terminen
- Kurs- und Therapiekosten werden von einigen Krankenkassen übernommen

