

Integrale Ernährung

Unsere Welt ist integral. Wann immer wir das sehen können, verändert dies unser Erleben. In vielen Bereichen ist ein solches Denken wertvoll, um wirklich neue Entwicklungsschritte gehen zu können. So auch beim Thema Ernährung. Wir brauchen eine Weiterentwicklung unseres Umgangs mit den Themen Essen und Ernährung, die weit über die Frage nach gesunden Fetten und Kohlenhydraten hinausreicht. Eine integrale Betrachtung unserer Ernährung kann dabei helfen. Sie stellt den essenden Menschen ins Zentrum. Von dort kann er dem AQAL-Modell folgend vier grundlegende Perspektiven einnehmen.

1. Was und wie viel esse ich? (oberer rechter Quadrant)

Hier sind Medizin und klassische Ernährungswissenschaften zu Hause. Auch die meisten Beratungsansätze folgen der Frage nach der „richtigen Ernährung“. Allein die genetische und kulturelle Vielseitigkeit des Menschen macht eine allgemein gültige Antwort schwierig bis unmöglich. So liegt die Zukunft bei individualisierten Empfehlungen, die auf genetischer Basis erfolgt (Nutrigenomics) oder auf Stoffwechselfertypisierungen wie Metabolic Typing/Balancing – Ansätze, die in der Tradition klassischer Typenlehren wie Ayurveda oder TCM stehen.

Klassische Ernährungsratschläge berücksichtigen oft nur eine Außenperspektive und vernachlässigen die inneren Befindlichkeiten des Menschen beim Essen.

Gleichzeitig gibt es ernährungsphysiologische Erkenntnisse, die für die meisten Menschen relevant sind. So führt eine zuckerreiche Ernährung besonders in Kombination mit viel Fett für die meisten Menschen auf Dauer zu Übergewicht,

Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Solche Erkenntnisse bilden eine Art gemeinsamen Stamm, von dem aus Hauptäste (unterschiedliche Ernährungstypen) abgehen und sich weiter bis zu den individuellen Ausprägungen des Einzelnen verästeln.

	Innenperspektive	Außenperspektive
Individualperspektive	<p>Was schmeckt mir? (z.B. Süßes, Salziges, Frisches, Fettiges, Gesundes, ...)</p> <p>Warum esse ich? (z.B. aus Hunger, aus Langeweile, um meinen Körper gesund zu erhalten, als Ersatzbefriedigung, ...)</p> <p>Welche Gefühle verbinde ich mit dem Essen? (z.B. Zufriedenheit, Scham, Lust, Freude, Ablehnung, ...)</p>	<p>Was esse ich? (z.B. Obst, Gemüse, Fleisch, Fast Food, Süßigkeiten, ...)</p> <p>Wie viel esse ich? (z.B. kleiner Teller Salat, zwei Stück Torte, drei Mahlzeiten am Tag, viele Snacks, ...)</p> <p>Wie wirkt das Essen auf meinen Körper? (z.B. es hält ihn gesund, es schadet ihm, es führt zu Übergewicht, ...)</p> <p>Welches Essen kann ich mir leisten? (z.B. billiges Fast Food, Bio-Lebensmittel, ...)</p>
Kollektivperspektive	<p>Mit welchen Werten ist Essen in meiner Familie verbunden? (z.B. Genuss, Freude, Genügsamkeit, Wohlstand, Gesundheit, Sparsamkeit, ...)</p> <p>Und mit welcher kulturellen Perspektive? (z.B. essen, um satt zu werden, um zu zeigen, was man sich leisten kann; Essen als lästige Notwendigkeit, als Anlass, um mit Muße zusammenzukommen, ...)</p>	<p>Woher bekomme ich mein Essen? (z.B. Lebensmittel aus dem Supermarkt oder aus dem Hofladen; im Restaurant, bei einer Fast-Food-Kette, ...)</p> <p>Wie wird mein Essen hergestellt? (z.B. Massentierhaltung, Bio-Landbau, industriell erzeugte Fertigprodukte, selbst gekocht, ...)</p> <p>In welchem größeren Kontext steht mein Essen? (z.B. Welthungerproblematik, Ressourcenverbrauch, Schäden für die Umwelt vs. umweltfreundliche Erzeugungsmethoden, ...)</p>

Essen aus der Perspektive der vier Quadranten

Die Frage *was und wie viel* spielt auch bei Integraler Ernährung eine zentrale Rolle. Denn sie bestimmt unser kurzfristiges Befinden ebenso wie langfristig unsere Gesundheit. Diese äußere Perspektive ergänzt die integrale Betrachtung um die Einbeziehung der inneren Einflussfaktoren unserer Essensentscheidungen. Dies führt zu der Frage:

2. Wie und warum esse ich? (oberer linker Quadrant)

Essen befriedigt neben physiologischen vor allem sinnliche und seelische Bedürfnisse. Die Hintergründe für unsere unmittelbaren Entscheidungen bezüglich des Essens sind individuell sehr verschieden und stellen eine bunte Mischung äußerer und innerer Einflüsse dar. Forschungen dazu offenbaren ein hohes Maß an Unbewusstheit bei uns allen. Dies gilt für etwa 90 Prozent unserer 200 Entscheidungen, die wir täglich rund ums Essen treffen, wie Prof. Wansink in seinem unterhaltsamen, lesenswerten Buch „Essen ohne Sinn und Verstand“ beschreibt. Inwieweit meine aktuelle Entscheidung zu essen auch davon motiviert ist, mich abzulenken, zu trösten oder zu entspannen, ist selten offensichtlich und nicht einfach zu beeinflussen. Dauerhafte Veränderungen unseres Essverhaltens kommen im Gefolge der eigenen Entwicklung und spiegeln so unsere Beziehung zum Leben allgemein wider.



Zentral ist die Rolle der Achtsamkeit beim und mit dem Essen. Achtsames Essen öffnet unser Erleben für tiefere Ebenen von Genuss. Und es sind Genuss und Geschmack, die im Essen in erster Linie gesucht werden.

Wenn wir achtsam essen, verlassen wir das kulinarische Flachland und können Essen als etwas Sinnliches erfahren.

Integrale Ernährung anerkennt die bestimmende Kraft dieser Determinanten. Ein achtsamerer Umgang mit dem Essen selbst kann zu einem neuen und tieferen Erleben beitragen. Denn schmecken wir das kulinarische Flachland, das uns die moderne Nahrungsmittelindustrie vorsetzt, verlieren Fast und Convenience Food schnell ihren vordergründigen Reiz, und wir wenden uns ganz von selbst einer gesünderen, weil sinnlicheren Form des Essens zu.



Essen war und ist ein besonderer WIR-Raum, und unsere Entscheidungen beim Essen sind sowohl kulturell geprägt als auch von der aktuellen Situation abhängig. So führt laut Wansink jede weitere Person am Tisch zu 10 Prozent mehr Energieaufnahme. Wir sitzen länger, animieren uns gegenseitig zum Dessert oder geben uns noch ein Bier aus. Das sind Perspektiven, die sich Wir-Quadranten wiederfinden und zur Frage führen:

3. Wie und warum essen wir? (unterer linker Quadrant)

Von der kulturellen Vielfalt der Nahrungsmittel über die Prägungen, die wir in Familie und Umfeld erfahren, bis zum Einfluss der Menschen, mit denen wir im Moment speisen – die Liste der Faktoren, die schließlich über das *Wie und Warum* unseres Essens entscheiden, ist lang und tief in unserer seelischen Matrix verankert. Essen schafft Zugehörigkeit, ist typisch männlich oder weiblich, auch national geprägt, zieht über Preis und Traditionen soziale Grenzen und ist damit Teil unserer Identität.

Essen ist nicht allein eine rationale Angelegenheit, sondern ist eng verbunden mit unseren kulturellen Werten wie mit unseren persönlichen Bedürfnissen.

Um diese Fakten gruppieren sich aus integraler Perspektive interessante Fragen nach zielgruppenspezifischen Formen der Herangehensweise an die Ess- und Ernährungsthematik. Welche Art der Schulung passt auf einen überwiegend traditionell strukturierten Menschen im Gegensatz zu einem anderen mit modernem oder postmodernem Schwerpunkt? Wie können Kinder neu an das Thema Essen herangeführt werden? Was bedeutet es für unser kulturelles Essverständnis, wenn McDonalds sein Essen mit Liebe bewirbt? Und welchen Impact kann eine Stunde Ernährungsberatung auf einen Menschen haben, der zu diesem Zeitpunkt bereits Tausende von Stunden Werbespots allein zu Süßigkeiten gesehen hat?

Integralis
AKADEMIE



*Integrale
Persönlichkeitsentwicklung
in 15 Schritten erleben:*

**INTEGRALIS®
AUSBILDUNG**

*Start Mai 2013 bei Osnabrück
Start April 2014 bei Ulm*

Integralis zum Kennenlernen:

**SOMMER-
AKADEMIE**

28.-30. Juni bei Oldenburg

SOMMERFEST

16.-18. August 2013 bei Ulm

Mehr Infos unter:

www.Integralis-Akademie.de

Telefon: 05651-330515

info@integralis-akademie.de

www.integralis-akademie.de/

integralis-ausbildung



www.Integralis-Akademie.de



Solche und viel andere Fragen zu stellen und aus einem achtsamen Sehen heraus zu beantworten, setzt einen bewusst intendierten Entwicklungsprozess voraus, der fernab klassisch-pädagogischer Ansätze von Ernährungsschulungen liegt. Ein integrales Herangehen kann von hohem Wert sein, wenn es darum geht, die dringend notwendigen Veränderungen unseres Umgangs mit Essen und Ernährung anzustoßen. Die bisher übliche Ansprache rationaler Entwicklungslinien hat ein erweitertes Ernährungswissen hervorgebracht, jedoch wenig Änderungen unseres Essverhaltens bewirkt. Aus der modernen Hirnforschung ist zudem bekannt, dass es emotional positiv besetzte Erfahrungen braucht, um Veränderungsprozesse auf neuronaler Ebene zu etablieren (vgl. Prof. Hüther). Moderne Ernährungstrends wie Convenience Cooking, Hand Held Food – die Häppchen für Eilige, die Hanni Rützler in ihrem Buch „Was essen wir morgen“ beschreibt, entfremden uns von vielen kinästhetischen Erfahrungen, die im Zuge der Auswahl und Zubereitung des Essens früher üblich waren, und sinnliche Bezüge zum Essen treten immer mehr in den Hintergrund. Dies ist letztlich Folge kulturell akzeptierter Werte, die ebenenspezifisch sind. Auch der Siegeszug des Fast Food war wesentlich eine Folge der Emanzipation der Frau und

ihres Austritts aus klassischen Hausfrauenrollen. Das ist kaum durch eine einfache Ernährungsberatung veränderbar. Aus integraler Perspektive wird die Begrenztheit bisheriger Ansätze deutlich und deren oftmaliges Scheitern zumindest verständlich.

Der Druck, der von den gesundheitspolitischen, ökologischen und ethischen Problemen unserer Ernährung ausgeht, kann eine Öffnung schaffen, integrale Perspektiven zur Lösung heranzuziehen. Auf diese Weise kann integrales Denken Eingang in Bevölkerungsschichten finden, die sich sonst kaum damit beschäftigen würden. Das trifft sicher auch auf Fachkreise wie Ärzte oder Ernährungswissenschaftler zu.

A ngebot und Nachfrage: Wo die Auswahl an frischen und gesunden Mahlzeiten gering ist, wird der Griff zum Burger fast unvermeidbar.

Aus integraler Sicht ergibt sich eine weitere Perspektive. Angenommen Sie kommen von einer Ernährungsberatung und treten voll guter Absichten auf die Straße hinaus. Ihre erste gute Tat soll ein frischer Salat zum Mittagessen sein. Den zu bekommen, ist aber nicht so einfach. Döner oder Imbiss – kein Problem, andere Angebote schon. Hier stoßen wir auf einen weiteren Aspekt der Ernährungsthematik: die Tatsache, dass unsere Auswahlmöglichkeiten von Angebot und Verfügbarkeit im Moment abhängen. Dies führt uns zur vierten und letzten Frage:

4. Woher kommt mein Essen? (unterer rechter Quadrant)

Den Marktprinzipien folgend, schafft unser Essverhalten das Angebot und seine Erzeugungsmethoden ebenso mit, wie umgekehrt das jeweilige Angebot unsere Entscheidungen beim Essen mitbestimmt. Das hat eine Makro- und eine Mikroebene.

Ganz praktisch gesehen, können Sie zu Hause nur das essen, das Sie zuvor gekauft haben, was andererseits bedeutet, dass Sie aller Wahrscheinlichkeit nach alles, was Sie beim Einkauf in Ihren Korb legen, auch essen werden. Schon hier entscheiden wir über den Erfolg unserer Ernährungsumstellung.

Essen wir viel außer Haus, ist es noch schwieriger. Bio-Restaurants sind selten und gesunde Imbisse weit schwerer zu finden als Pommes, Bratwurst oder Burger. Das heißt, wenn ich ein schnelles Mittagessen suche, ist die simple Verfügbarkeit (das Angebot) von Essen bestimmend für meine Optionen und letztlich auch meine Entscheidungen, was ich esse.

M assentierhaltung, Überdüngung, Wasserverbrauch – die Entscheidung, was wir essen, hat Auswirkungen auf unsere Umwelt.

Auf der anderen Seite geht die basisdemokratische Macht unserer täglichen Einkaufsentscheidungen beim Essen weit über das Votum bei politischen Wahlen hinaus. Bei jedem Einkauf von Nahrungsmitteln geben wir unser Geld entweder der großindustriellen Produktion, die damit Ställe für Hühnchen betreibt, in denen die Tiere auf einer Fläche kleiner als ein DIN-A4-Blatt jenseits der natürlichen Welt gehalten werden, oder dem Bauern aus der Region, der seine Hühner in Hof und Garten hält. Natürlich



lässt sich auf diese Art nicht die aktuelle Verzehrmenge von Hähnchenfleisch erzeugen. Aber ist uns wirklich klar, welchen Preis wir bereit sind zu zahlen für unsere unreflektierte Art, Fleisch zu essen? Und nehmen wir die Konsequenzen für Tier und Umwelt tatsächlich zur Kenntnis?

Das sinnvolle Zusammenspiel von Mitgefühl (postmoderne Haltung) und Marktprinzipien (moderne Haltung) hat den Boom biologisch-organischer Landwirtschaft und deren wirtschaftlichen Erfolg ermöglicht. Trotz der Verwässerung mancher Ursprungsideen ist dies eine wichtige und unterstützenswerte Entwicklung. Denn die enormen Folgekosten für Umwelt und Gesundheit, die mit der intensiven Landwirtschaft schon heute verbunden sind, tragen wir alle. Und die Höhe der Schulden, die wir in diesen Bereichen bereits gemacht haben, ist noch gar nicht abzusehen. Von den Ungerechtigkeiten der globalen Verteilung ganz zu schweigen. Bauernmärkte, Regiokisten und Urban Farming sind Beispiele für neue Organisations- und Erzeugungswege, die der Einzelne bereits heute gehen kann. Letztlich reflektieren die Strukturen dieses Quadranten unsere kollektiven Werte und werden sich nur in Übereinstimmung damit verändern.

Veränderung braucht eine ganzheitliche, integrale Perspektive

Jede der vier Perspektiven offenbart für den essenden Menschen eine eigene Welt, angefüllt mit Geschichten, Erfahrungen, Informationen, Werten und Gefühlen. Sie durchdringen und beeinflussen einander und kommen in unserer Erfahrungswelt mehrmals täglich zusammen. Eine rein intellektuelle Auseinandersetzung mit der Thematik durch Informationsübermittlung führte bisher nicht oder zu wenig zur erwünschten Änderung im Essverhalten. Das gilt für den Einzelnen als auch die Gesellschaft. Doch darauf kommt es letztlich an. Der an äußeren Perspektiven orientierte Ansatz der modernen Entwicklungsstufe stößt hier an seine Grenzen. Die postmoderne Ebene hat der Ernährungsthematik bereits Bio und Fair Trade beschert, beides wichtige Meilensteine auf dem Weg zu nachhaltigerem und gesünderem Essen.

Integral zu essen bedeutet auch, jenseits von Ideologien die Erlebnisdimension des Essens ebenso zu würdigen wie seine Folgewirkungen.

Aber erst die integrale Sicht ermöglicht das Hinauswachsen aus den ideologischen Gräben von Vegetarismus, Barbecue-Kult und allem, was an „richtiger Ernährung“ bereits verkauft wurde, indem sie mit dem essenden Menschen das erlebende und gestaltende Subjekt ins Zentrum stellt. Es ist gleichsam ein Zurücktreten von einem riesigen Bild, vor dem die meisten viel zu dicht stehen, um zu erkennen, was wirklich auf ihm zu sehen ist. Vor allem die Einbeziehung der Erlebnisdimension (OL) und der ökologischen Folgewirkungen unserer Ernährungsweise (UR) ermöglichen eine tiefere Berührtheit. Dadurch werden neue Informationen auf neurologischen Ebenen erst wirklich verfügbar.



Essen wieder zur Quelle von Vitalität machen

Wenn integrale Ernährung zu einem anderen Betrachten der Thematik führt, kann dies das Tor zu einem anderen Erleben sein. Der Schlüssel hierfür liegt in der Achtsamkeit, die wir dem Thema schenken, vom Einkauf über die Zubereitung, das Essen selbst, bis hin zu den Auswirkungen der Nahrungsmittel auf unseren Körper. Bewusst zu erleben, wie weitreichend die Einflüsse des *Was* und *Wie* unseres Essens tatsächlich sind, schafft eine direkte Rückmeldung in dieser Beziehung. Wenn wir beginnen, den Wechsel unserer Energie, Stimmung und Körperwahrnehmung nach dem Essen wahrnehmen, fühlen und erleben wir, was Essen mit uns macht – auf körperlicher, psychischer und energetischer Ebene. Sich auf diesen Prozess einzulassen, kann zu dem führen, was Shawn Phillips „nutritional freedom“ nennt (S. Phillips: „Strength for Life“). Kriterium für die Auswahl des Essens sind dann nicht mehr Regeln und Konzepte, sondern das unmittelbare Wissen und Erleben von dem, was Nahrungsmittel in uns bewirken. Ernährung wird dann ganz natürlich zum Vehikel von Vitalität und



Lebensenergie und weniger Quelle von Ersatzbefriedigung, die wir in der Regel teuer bezahlen. Ein solcher Ansatz führt über Disziplin hinaus in eine wirkliche Freiheit mit und beim Essen.

Verantwortung übernehmen

Integrale Ernährung bedeutet, alle Quadranten im Blick zu behalten und aus diesem Sehen heraus informiertere Entscheidungen zu treffen. Hier werden die Ansätze einer neuen Ess- und Ernährungsethik sichtbar, die der Überernährungsthematik der modernen Welt die mitfühlende Betrachtung der Hungerproblematik zur Seite stellt. Denn faktisch haben wir uns mit der Luxusseite der Gesamthematik auseinanderzusetzen. Das Eintreten in die damit verbundene Verantwortung ist ein weiterer Effekt einer integralen Herangehensweise an unsere Ernährung.

All das zu sehen und zu fühlen, sich davon berühren zu lassen und in eine andere Ebene einzutreten, ist ein Entwicklungsprozess, der schließlich ganz natürlich zu einem anderen Verhalten beim und mit dem Essen führt. Achtsamkeit dem eigenen Ver-

halten, Fühlen und Erleben gegenüber sowie universelles Mitgefühl mit allen Wesen, die sich in jedem Nahrungsmittel vor uns offenbaren, sind die Ideale einer neuen Esskultur. Der Weg dorthin mag lang und von Rückschlägen geprägt sein. Ihn zu gehen, was ihn zu verlieren und ihn wiederzufinden einschließt, ist ein evolutionärer Akt, der heute so wichtig und notwendig ist. Denn es ist unsere Beziehung zum Leben selbst, die wir im Essen neu lieben lernen können. ❖



Dr. med. Sven Werchan, Jg. 66, Ernährungsmediziner, Kommunikations- und Verhaltenstrainer, Gestalttherapeut, Arbeit als Trainer und Referent in den Bereichen Gesundheit, Integrale Ernährung, Motivation und Veränderungsprozesse. Aktuelle Projekte: „Essen lieben lernen – ein achtsamer Weg zur eigenen Ernährung“, Gründung eines Instituts für Integrale Ernährung. www.integrale-ernaehrung.de

Anzeigen



Integrales Forum Schweiz

Unsere nächsten Termine:

Integrale Beziehungen

1.–3. März 2013 - Villa Unspunnen, Wilderswil
Wochenend-Workshop mit Martin Ucik, dem Autor des gleichnamigen Buches

Spiritualität und Körperarbeit

17.–20. Mai 2013 – Appenzell
Workshop mit Remigius Wagner
in Zusammenarbeit mit dem Erfahrungskreis

«On-Tour» mit Steve McIntosh

zwischen dem 10. und 12. Juni 2013
Eine kurze Vortragsreise mit dem Autor von «*Integrales Bewusstsein*» und «*Evolution's Purpose*»

Jenseits-Vorstellungen und -Verbindungen aus integraler Sicht

8.–10. November 2013 – Bern
Theorie, Austausch und praktische Übungen aus mehreren Kulturen und spirituellen Linien, mit Remigius Wagner

Das **Integrale Forum Schweiz** sieht sich als Ermöglicherin sowie als Plattform des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung, u.a. durch Workshops und Regiogruppen, die sich vorrangig an der Integralen Theorie und Lebenspraxis nach Ken Wilber orientieren.

www.ifschweiz.ch

powered by Holacracy™

SHIFT_consulting

Auf dem Weg zur evolutionären Organisation...
eine Einführung in Holacracy® (Holakratie)

Workshoptermine 2013

Mitglieder des IF erhalten eine Vergünstigung von 50€, Nichtmitglieder sind eingeladen, die Gelegenheit zu nutzen und Mitglied zu werden und 50 € sparen!

2 Tage in Berlin – 9./10. März 2013

1 Tag in Zürich – 17. März 2013

2 Tage in Zürich – 18./19. März 2013

2 Tage in Berlin – 15./16. April 2013

SHIFTconsulting ist offizieller Lizenzpartner von



Weitere Informationen finden Sie im Internet

<http://www.shiftconsulting.de>

Dr. Andreas Gutjahr | Hollandstrasse 40 | 44309 Dortmund
andreas.gutjahr@shiftconsulting.de