



© photocase/Blattfuß

Essen kann zu einer aktiven Begegnung werden

KERSTIN LÖWENSTEIN

# Essen als Beziehungsbildung

## *Bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln*

Die Autorin beschreibt in ihrem Beitrag, dass auch das Essen Einfluss auf die Seele hat. Ein bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln kann heilend wirken.

Beim Essen wollen wir meist unsere persönlichen Bedürfnisse erfüllen, denn körperliche Kräftigung und seelische Befriedigung hängen unter anderem auch mit der Ernährung zusammen. Darüber hinaus kann beim bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln auch das höchste menschliche Bedürfnis, nämlich das nach Weiterentwicklung, erfüllt werden. In diesem Sinne kann Essen zu einer aktiven Begegnung werden. Es kann Körper und Seele verbinden und neue Gedanken und Gefühle auslösen. Man kann sich vorstellen, dass nicht nur das Was, sondern auch das Wie beim Essen eine Rolle spielt.

### Ernährungsfrage

Vom Anbau der Nahrungsmittel über den Transport bis zum Einkauf kann das Wie bedacht werden, ebenso bei der Zubereitung, beim Kochen und beim Servieren. Nach welchen Kriterien (Genuss, Gesundheit, Preis u. a.) wählt man die Nahrung aus und wie nimmt man das Essen wahr? Wie lassen sich Interesse und Freude an Nahrungsmitteln gezielt weiterentwickeln? Welche Gefühle und Bedürfnisse lässt man beim Essen aufkommen? Und wie denkt man an die an der Nahrungskette beteiligten Menschen, Tiere und Pflanzen? Bewegt man derartige Fragen oder andere sinnvolle Vorstellungen, dann kann man jede Mahlzeit dazu nutzen, seine üblichen Denk- und Verhaltensmuster loszulassen und die Sinne sowie das Bewusstsein mit Interesse für die Umwelt und die Gaben der Natur zu beleben, sodass

auch neue Gefühlseindrücke entstehen. Für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige wird die Ernährungsfrage oft zu einem besonderen Problem. So wie sich das Verhalten, Erleben oder Wahrnehmen und damit auch die Beziehungsgestaltung eines Menschen im Rahmen einer psychischen Krankheitsphase verändern, so sind meist auch das Essverhalten, die Wahrnehmung und das Erleben von Nahrungsmitteln und deren Wirkungen auf Körper und Seele mitbetroffen. Dann leidet der Kranke nicht nur an seiner Krankheit selbst, nicht nur unter bestimmten Gefühlen, Gedankengängen oder Antriebsschwankungen, sondern zusätzlich unter Problemen mit Gewicht und Figur. Insbesondere schwere Erkrankungen wie Schizophrenie, bipolare Störung und Depression gehen häufig mit Übergewicht und nachlassender körperlicher Strukturierung einher, zumal einige gegen Psychosen und Depressionen wirksame Medikamente nachweislich den Appetit steigern. Auch auf indirektem Weg können Medikamente über Stoffwechseleingriffe Organfunktionen beeinträchtigen und zum Zunehmen führen, weswegen die Bereitschaft sinkt, diese Medikamente regelmäßig einzunehmen. Zusätzlich wirken sich die körperliche und seelische Aktivität, der Lebensstil, auch im Rahmen psychischer Erkrankungen auf den Körper und seine Maße aus. Laut amerikanischer Studien des National Institute of Mental Health wirken bei psychisch Kranken Sport und Diäten gewichtsreduzierend (vgl. <http://psylex.de/stoerung/gewicht-abnehmen.html>). Bei herkömmlichen Diätempfehlungen geht es allerdings eher darum, was man isst. Aus naturwissenschaftlicher Sicht ist die gesündeste Versorgung mit allen Nährstoffen durch eine vorwiegend vegetarische Ernährung, basierend auf vollem Getreidekorn und viel Gemüse, Salat sowie Früchten in frischer (Bio-)Qualität, gewährleistet.

### Psychische Folgestörung durch Nährstoffmangel

Doch bei psychisch Kranken klafft erfahrungsgemäß eine besonders große Lücke zwischen der tatsächlichen Ernährungsweise und dem Ideal. Qualität und Quantität der Nahrungsmittel sind nicht nur zu Hause, sondern auch im Krankenhaus tendenziell unausgewogen. Dabei kann ein Mangel an Nährstoffen neben körperlichen Symptomen und Schwächungen auch erhebliche psychische Folgestörungen verursachen. Dies lässt sich am offensichtlichsten bei Magersüchtigen in verschiedenen bis zur Apathie reichenden Krankheitsstadien beobachten. Schon der Mangel von einem einzigen Mineralstoff, wie zum Beispiel Eisen, das sehr viele und ganz zentrale Aufgaben im Stoffwechsel und Energiehaushalt übernimmt, kann depressive Verstimmungen mit Konzentrationsschwäche und emotionaler Gereiztheit hervorrufen. Ein weiteres Beispiel stammt aus Spanien: Eine aus Armutsgründen einseitige Ernährung mit Mais soll dort früher bei vielen Menschen schwere Psychosen ausgelöst haben. Als man die Ursache im Mangel an einem Vitamin entdeckt hatte, sollen rund 75 Prozent der angeblich „Irren“ in Spanien geheilt worden sein. Angelehnt an ein Menschenbild, das die frei schaffende gedankliche Ebene annimmt, auf die sich der Mensch mit seinem Denkvermögen bezieht, kann man sich vorstellen, dass jegliche materielle Substanz eine Art Endglied eines immateriellen, aus Gedanken entspringenden lichtvollen Schaffensprozesses ist. Dazwischen wirken die Gefühle in

einer bewegten Art verbindend. So gesehen ermöglicht bewusstes Essen eine fühlbare Intensivierung und Mitgestaltung der Beziehungen zwischen dem unsichtbaren Geist und der sichtbaren Materie.

### Übung für Mitarbeiter und Patienten

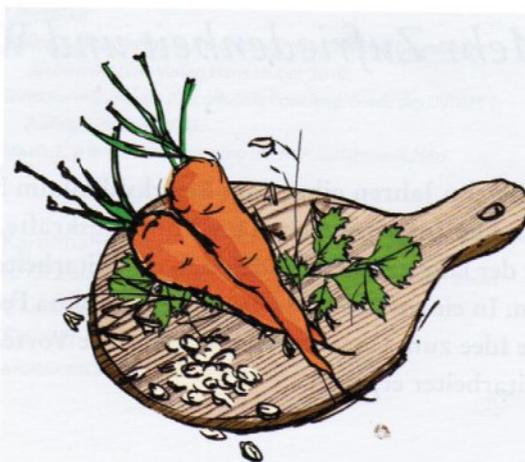
Während man zum Beispiel morgens eine Scheibe Brot isst, kann man die Zeit zum näheren Betrachten und Schmecken des Brotes nutzen und kann zudem lernen, von inneren und äußeren Ablenkungen freier zu werden. Nimmt man mit dem Brot Weizen, Roggen, Gerste oder noch ein anderes Getreide zu sich? Wie unterscheiden sich diese Getreidesorten in ihrer Eigenart? Wie wachsen Weizenpflanzen auf dem Feld? Wie sehen die Halme, die Blätter, die Wurzeln, die Blüten und die Ähren aus? Welchen Eindruck macht das Getreide kurz vor der Ernte auf dem Feld? Goldig schimmernd wiegen sich viele Millionen Ähren auf grazilen mittelhohen aufrechten Stängeln gemeinsam in der Luft – wie getragen von Sonnenlicht und Wärme. Dazu gehören tief reichende, sich haarartig verzweigende und verdünnende Wurzelfäden, die aneinandergelagert zwei bis 20 km pro Pflanze lang sein können. Viele Monate vergehen, viele Wetterumschwünge müssen die Pflanzen aushalten und auch einige Menschen sind beteiligt, bevor die Samen geerntet werden. Den Ertrag von ungefähr einem Quadratmeter Weizenfeld halten wir mit einem ganzen Brot in der Hand. Der Weizen steht auf dem Feld sowohl mit den irdischen als auch mit den kosmischen Kräften in gut ausgewogenem Zusammenhang, das Weizenkorn enthält relativ viele Nährstoffe und war Monate lang dem Licht und der Wärme der Sonne nahe. Irdische und kosmische Kräfte finden im Weizen beim Wachsen und Reifen einen harmonischen Ausgleich. Entsprechend wirkt das Samenkorn wie eine irdisch-kosmische Gabe. Mit dem sichtbaren Korn steht sein immaterielles Wesen in Verbindung. Die lebensschaffende Sonne selbst kommt mit dem Weizen zum Ausdruck und sie fördert die „hohe Kraft des Gebens“ als seelische Fähigkeit im Menschen, so beschreibt Heinz Grill Weizen in dem Buch „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“. Die goldig schimmernde, rundliche Weizenfrucht stabilisiert das Gefühl für die gebende Mitte. Begleiten derart konkrete zum Nahrungsmittel ausgerichtete Vorstellungen und Empfindungen das Essen, dann bereiten diese auch körperliche Formveränderungen vor. Sie sind wie eine Art Nahrung für die Seele, die nebenbei so manche Kalorie einsparen helfen werden.

In psychotherapeutischen Prozessen ist der Weg vom Thema der Beziehung hin zur Ernährung zur bewussteren Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen nicht weit. Der Natur gegenüber können Beziehungen sogar oft unkomplizierter und freier aufgebaut werden als im Kontakt mit Menschen und es können ohne sofortige schwerwiegende zwischenmenschliche Folgen neue Ideen erprobt und ohne Streitigkeiten erlebt werden. Gerade in Kochkursen und Kochgruppen der psychiatrischen Einrichtungen könnten oben beschriebene Übungen und Vorstellungen umgesetzt werden. Zu Hause können Patienten diesen Ansatz mit der Familie zusammen noch erweitern. Auch Spaziergänge, bei dem man sich Weizenfelder im Wechsel der verschiedenen Jahreszeiten näher anschaut, beleben die Seele und unsere Beziehungen zur Natur und zu Menschen.

### Eiweißhaltige Nahrungsmittel für psychisch Erkrankte

Hastig, nebenbei und unüberlegt essen, worauf man gerade im Moment Lust oder Appetit hat, ist das Gegenteil einer bewussten Haltung zum Essen. Gerade beim Auswählen der Nahrungsmittel lassen sich bisherige Einstellungen überwinden, neue Erfahrungen sammeln und neue Entscheidungen treffen. Wenn nicht Gewohnheiten, die Ungeduld oder Spontaneität den Einkauf beherrschen sollen, sind Planung und eine Prioritätensetzung nötig. Der Umgang mit der Menge und der Quelle an Proteinen (Eiweiß) ist zum Beispiel insbesondere für psychisch Erkrankte ein wichtiges Thema. Eiweiße sind ja die charakteristischen Grundlagenstoffe des Lebendigen, man findet sie in jeder Pflanze und jedem Tier, nicht aber in toten Materialien. Und jeder Mensch zeichnet sich durch eine individuell komponierte Zusammensetzung der Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus, sodass die seelische Individualität in den Körperproportionen in ganz persönlicher und einmaliger Art und Weise zum Ausdruck kommt. Eiweiße geben jeder Zelle eine bestimmte Struktur, sie ermöglichen unsere Beweglichkeit und sind an allen Übertragungsprozessen im Nervensystem sowie an den chemischen Reaktionen im Stoffwechsel wesentlich beteiligt. Manche Aminosäuren können wir als Menschen nicht selber aufbauen, sondern müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. In den Nahrungsmitteln sind außer im tierischen Fleisch und in den Milchprodukten Aminosäuren in allen Gemüsearten, Früchten und Samen vorhanden. Eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung mit maßvollen Mengen an Milchprodukten und Eiern liefert alle notwendigen Aminosäuren. Eiweißreiche empfehlenswerte pflanzliche Nahrungsmittel sind: Vollkorn-Getreideprodukte, z. B. Haferflocken, Hirse, Weizen, Gerste, Roggen, Reis, Samen (v. a. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam) und Nüsse (v. a. Hasel- und Walnüsse, Mandeln, Paranüsse), grüne Salate und Kohlgemüse (v. a. Rosenkohl, Grünkohl und Wirsing), Kräuter und Wildpflanzen. Wer sich vegan ernährt, also Hülsenfrüchte und Sojaprodukte als Eiweißquelle bevorzugt, sollte mindestens dieselbe Eiweißmenge über Getreide, Nüsse, Samen und Gemüse zu sich nehmen, weil sonst einige der sogenannten essenziellen Aminosäuren fehlen. Da bei psychischen Erkrankungen die eiweißgesteuerten Regulations- und Signalprozesse im Nerven- und Hormonsystem und im Stoffwechsel ins Ungleichgewicht geraten, gilt es dann ganz speziell bei den eiweißhaltigen Nahrungsmit-

teln eine bewusst abwechslungsreiche, vielfältige und differenzierte Auswahl zu treffen. Mit sorgfältig ausgewählten Eiweißen lässt sich aus spirituellem Blickwinkel sogar für die seelische Weiterentwicklung und die Formkraft der Individualität eine stabilere Basis bilden.



### Kräftigende Hafer-Karotten-Bratlinge (für 2–4 Personen)

Zuerst 60 g Haferflocken in 100 ml Wasser kurz aufkochen. Dann separat Vollkorn mit Gemüse 15 Minuten lang kochen: 80 Gramm Haferkörner mit 350 Gramm grob geraspelten Karotten in 200 ml Wasser. Anschließend das Ganze mit dem Flockenbrei mischen sowie mit einer fein gehackten Zwiebel, 3 Esslöffel Sonnenblumenkernen, Salz und einem Bund fein gehackter Petersilie vermengen. Mit den Händen kleine Bratlinge formen, in Vollkorn-Paniermehl wälzen und in Öl knusprig goldgelb braten (Rezept nach Emma Graf: Gedanken und Rezepte zur Getreideküche).

### Literatur

- Heinz Grill:** *Ernährung und die gebende Kraft des Menschen*. Die geistige Bedeutung der Nahrungsmittel. Stephan Wunderlich Verlag, Sigmaringen 2013.
- O. M. Aivanhov:** *Yoga der Ernährung*, Prosveta Verlag 2007.
- Udo Renzenbrink:** *Die sieben Getreide*, Rudolf Geering Verlag, Goetheanum, 1981.
- Rudolf Steiner:** *Gesunde Ernährung*. Archiati Verlag, Bad Liebenzell, 2006.

### Kerstin Löwenstein

ist Diplom-Biologin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie und macht verschiedene Angebote im Bereich Ernährung.

Kontakt: [k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de](mailto:k.loewenstein@yoga-psychotherapie.de)