

# Achtsame Körperwahrnehmung – ein möglicher Therapieansatz für die Ernährungsberatung?

Barbara Meyer

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16

## Einleitung und Zielsetzung

In der heutigen Gesellschaft findet vermehrt eine Trennung von Körper und Geist statt, was zu einer Entfremdung des Körpers führt [1, 2]. Dies wirkt sich unter anderem auch auf das Essverhalten aus [3]. Dadurch sind Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater (ERBs) mit Personen konfrontiert, welche von einer Körperentfremdung betroffen sind. Des Weiteren sind auch manche Krankheitsbilder von Personen, die ernährungstherapeutisch begleitet werden, von einer veränderten Körperwahrnehmung geprägt [4, 5, 6].

Ein möglicher Therapieansatz für den Umgang mit Körperentfremdung ist die achtsame Körperwahrnehmung. Diese körperorientierte Therapie befasst sich mit dem wertfreien Wahrnehmen von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen [2]. Da in der Ernährungsberatung (ERB) auch Personen von einer veränderten Körperwahrnehmung betroffen sind, braucht es einen Therapieansatz, welcher diesen Umstand berücksichtigt. Da die körperorientierte Therapie jedoch keine Kernkompetenz von ERBs ist, soll erfasst werden, inwiefern achtsame Körperwahrnehmung in die ERB integriert werden kann und welche Erfahrungen ERBs damit machen.

## Fragestellung

Wie integrieren Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater nach Absolvierung einer Weiterbildung in achtsamer Körperwahrnehmung Aspekte aus diesem Therapieansatz in ihrem Praxisalltag und welche Erfahrungen machen sie damit?

## Methode

- Qualitativ, halbstrukturierte Leitfadeninterviews
- Stichprobe: 7 ERBs, welche eine Weiterbildung in achtsamer Körperwahrnehmung absolviert haben
- Auswertung: inhaltlich strukturierende Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) [7]

### Literaturverzeichnis

- [1] Gesundheitsförderung Schweiz. (Hrsg.). (2013). *Gesundes Körperbild - Healthy Body Image* (Arbeitspapier 3). Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- [2] Rytz, T. (2018). *Achtsam bei sich und in Kontakt: Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung* (4., aktualisierte und ergänzte Auflage). Bern: Hogrefe.
- [3] Brühl Hurter, M. (2013). Versöhnung mit Praliné und Co.: Körperzentriertes, lösungsorientiertes Esstraining bei Adipositas und Essverhaltensstörungen. In T. Rytz, & S. Wiesmann (Hrsg.), *Essstörungen und Adipositas: Akzeptanz verkörpern: Formen körperorientierter Gruppentherapien* (1. Auflage). Bern: Huber.
- [4] Daubenmier, J., Moran, P. J., Kristeller, J., Acree, M., Bacchetti, P., Kemeny, M. E., . . . Hecht, F. M. (2016). Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 24(4), 794–804. doi: 10.1002/oby.21396
- [5] Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG) (2015). *Mindful Nation UK*. Sheffield, UK: The Mindfulness Initiative.
- [6] Ruffault, A., Czernichow, S., Hagger, M. S., Ferrand, M., Erichot, N., Carette, C., . . . Flahault, C. (2017). The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 11(5 Suppl 1), 90–111. doi: 10.1016/j.orcp.2016.09.002
- [7] Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Auflage). *Grundlagentexte Methoden*. Weinheim, Basel: Beltz Juventa. Abgerufen unter: [http://ebooks.ciendo.com/book/index.cfm?bok\\_id/2513416](http://ebooks.ciendo.com/book/index.cfm?bok_id/2513416)
- [8] Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 405–408. doi:10.1016/j.jpsychores.2008.02.001

## Ergebnisse

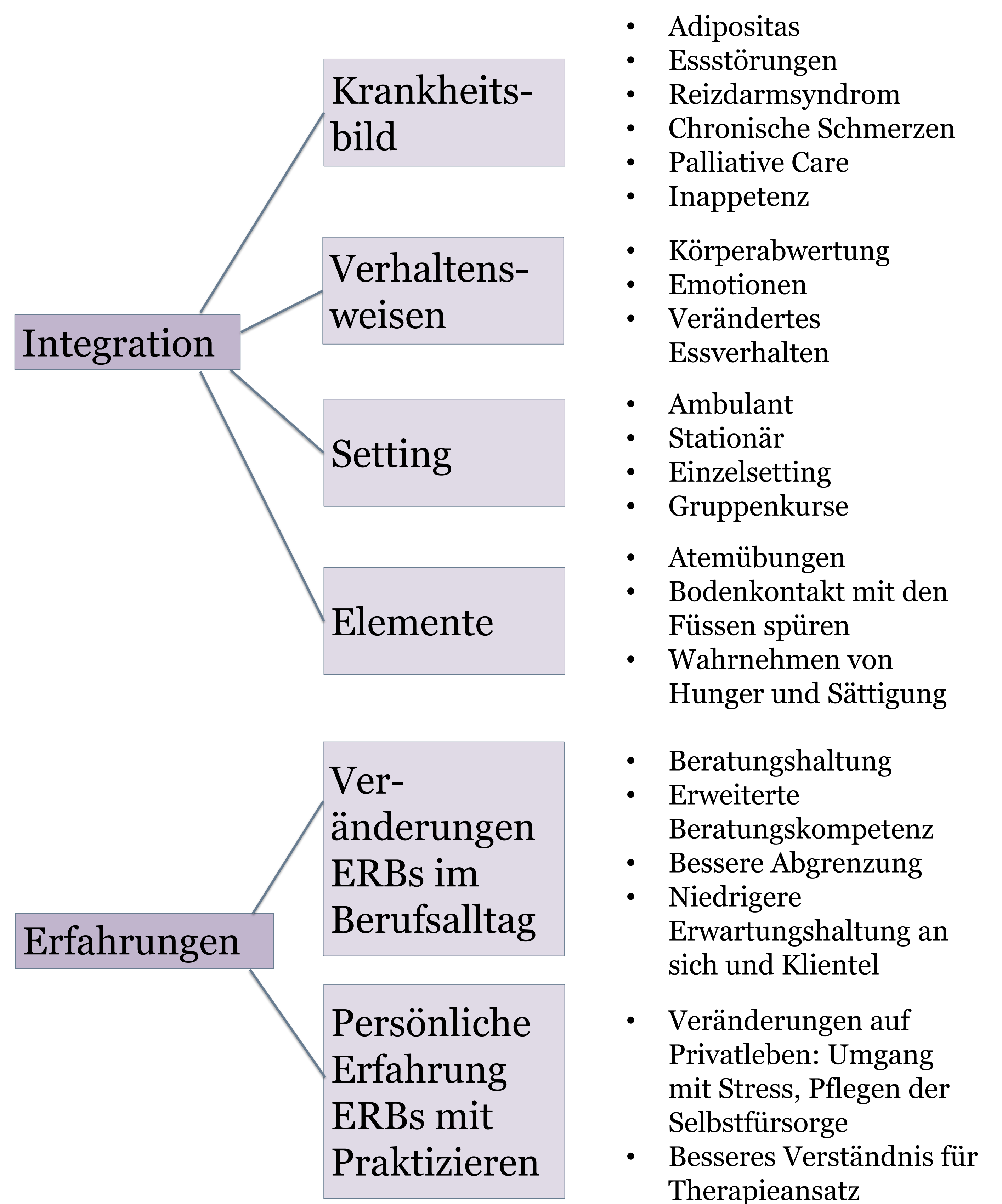


Abbildung 1: Übersicht über die relevantesten Ergebnisse

## Diskussion

- Es liegen keine Forschungsergebnisse aus dem Bereich der ERB vor, um die vorliegenden Ergebnisse zu vergleichen.
- Unter dem Begriff «achtsame Körperwahrnehmung» existiert in der Forschung kein einheitliches Verständnis, was zu Fehlinterpretationen führt [8].
- Die Erfahrungen durch das Selbst-Praktizieren der achtsamen Körperwahrnehmung sind für eine gewinnbringende Integration in die ERB zentral [2].
- Die Fragestellung kann nicht abschliessend beantwortet werden.

## Schlussfolgerung

Die Integration von achtsamer Körperwahrnehmung in die ERB ist möglich und gestaltet sich vielseitig. Obschon sie Herausforderungen birgt, bietet sie einen positiven Mehrwert im Praxisalltag. Die Integration des Therapieansatzes in die ERB ist nahezu unerforscht, deshalb sollten weitere Forschungen in diesem Gebiet erfolgen.