

**Thomas Frankenbach**



# SCHLANK SEIN

**Idealgewicht durch  
Somatische Intelligenz**

Probleme lösen wir nicht  
mit den Sichtweisen,  
die zu den Problemen  
geführt haben.

**Albert Einstein**  
(Physik-Nobelpreisträger und Genie)





# Inhalt

Anstatt eines Vorworts  
Oder: Wie fühlt sich eigentlich Ihr Leben an? 8

Der erste Schritt:

**Somatische Intelligenz – Basis-Know-how 17**

Gestatten: Ihre Körperintelligenz! 18

Warum wir unsere Somatische Intelligenz  
so oft ignorieren 30

So nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers 34

Der zweite Schritt:

**Zur Ruhe kommen 43**

Allein schon mehr Stille hilft 44

**So üben Sie richtig 46**

Der dritte Schritt:

**Einen liebevollen, wertschätzenden Umgang  
mit sich selbst üben 53**

Wie achtsam bin ich mit mir? 54

Der vierte Schritt:

**Selbstwahrnehmung und Besonnenheit** 71

Übung 1:

Gerade gegessen 74

Übung 2:

Ihr ältester Gefährte

Oder: Den Körper achtsam wahrnehmen 82

Übung 3:

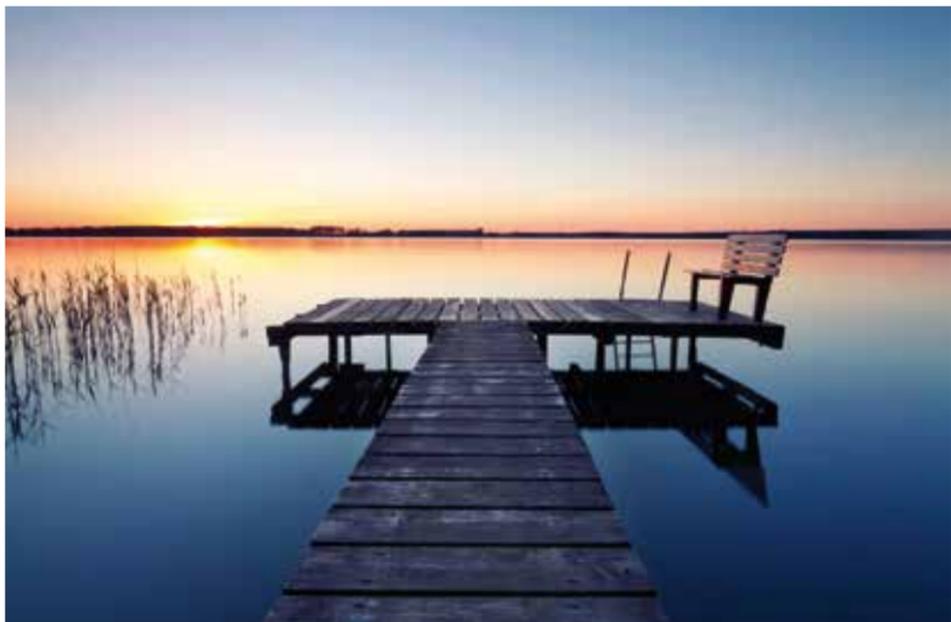
Eine Essmeditation 88

Der fünfte Schritt:

**Grundwissen zum Umgang  
mit Essen und Trinken** 95

Ob's passt, kann man spüren 96

Hinweise: App und SI-Trainer-Ausbildung 110



## Anstatt eines Vorworts Oder: Wie fühlt sich eigentlich Ihr *Leben* an?

Es ist kurz nach Mitternacht. Gerade habe ich die letzten Zeilen dieses Buches geschrieben und denke darüber nach, wie alles begann.

Die Entwicklung der Ideen für diesen kleinen Ratgeber und das Schreiben selbst waren für mich ein schöner, emotional aber auch mitunter aufreibender und anstrengender Prozess. Deshalb mussten als »Nervennahrung« neben meiner tagtäglichen Rohkosternährung auch Cola, Schokolade und Chips her. Ja tatsächlich, ich trinke und esse gelegentlich Junkfood –

und das ohne schlechtes Gewissen. Das liegt daran, dass ich mir immer nur so viel gönne, wie ich wirklich von diesen Getränken und Snacks vertrage – eben so, dass es sich gut anfühlt für mich und ich kein schlechtes Gewissen dabei habe. Viele andere »ungesunde« Dinge, die ich mir in früheren Zeiten unter Stress oft und reichlich einverleibt habe, kann ich dabei ohne Anstrengung außen vor lassen.

Das war lange Zeit ganz anders. Obwohl ich ja, wie Sie vielleicht wissen, Ernährungswissenschaftler und Leiter der entsprechenden Fachabteilung einer Rehaklinik bin, feierte ich in stressigen Zeiten immer wieder regelrechte Fressorgien, und das mit Sachen, die mir überhaupt nicht gut bekamen – weder meiner Figur noch meinem Aussehen, meiner Haut, meinem Stoffwechsel, meinem Immunsystem und erst recht nicht meiner Stimmung.

Zwar wurde ich dank einer günstigen genetischen Ausstattung und viel, viel Bewegung nie übergewichtig. Fakt war dennoch, dass ich diesen ungewollten Heißhungerattacken auf schlechtes Essen – trotz meines Wissens, meiner Ausbildung und klinischen Erfahrung – nichts, aber auch gar nichts entgegenzusetzen hatte.

Wenn mir Klienten mit Übergewicht von ähnlichen Erlebnissen in ihrem Ernährungsalltag berichteten, konnte ich ihnen daher aus vollem Herzen mein Verständnis entgegenbringen. Ich wusste ja zu gut, wie es sich anfühlte, wenn man eine unbezwingbare Lust auf Junkfood hatte, die einem letztlich alles andere als gut bekam.

Doch was fiel mir dazu an guten Tipps ein? Leider allzu oft die altbekannten, aber ebenso oft wenig zielführenden Emp-

fehlungen wie »Nur satt und mit Einkaufszettel in den Supermarkt gehen«, »Mehr Bewegung«, oder »Beim Essen einfach diszipliniert sein«.

Tief im Herzen jedoch fühlte ich mich damit unzufrieden und fand, dass ich auch in gewissem Maße meiner Funktion als Ernährungscoach nicht gerecht wurde. Denn mir war ja immer intuitiv klar, dass diese Wege für die meisten Menschen keine echte Lösung sein konnten. Die Erfahrung zeigte, dass zu oft doch alles beim Alten blieb und sich der Zeiger der Waage bei kaum einem der Betroffenen, die so gerne abnehmen wollten, einen Millimeter nach links bewegte.

Ich begab mich also auf die Suche nach Antworten, die wirklich helfen sollten. Dabei machte ich eine spannende Entdeckung, die für viele Menschen (und auch für mich) lebensverändernd sein sollte.

Vor gut zehn Jahren begann ich, mich im Rahmen eines psychologischen Studiums und später meiner psychotherapeutischen Ausbildung mit einem Phänomen zu beschäftigen, das mich schon länger interessierte. Dabei handelte es sich – obgleich in unserer modernen westlichen Welt kaum beachtet – um eine der vielleicht ältesten Intelligenzleistungen des Menschen überhaupt: **Es nennt sich die Somatische Intelligenz, die Intelligenz des Körpers. Auf unser Essen und Trinken bezogen besteht die Somatische Intelligenz in der Fähigkeit unseres Organismus, uns durch Signale – wie Lust oder Abneigung auf bestimmte Getränke oder Mahlzeiten – zu zeigen, welche uns guttun und welche nicht.** Das betrifft immer die Auswahl unserer Nahrung wie auch die Menge von dem, was wir tagtäglich so alles zu uns nehmen.

Ich begann also mit Recherchen, erkundigte mich bei Psychologen, Ernährungsexperten und Ärzten und suchte nach Möglichkeiten, wie man diese verschüttete Fähigkeit der Somatischen Intelligenz – des Sich-Spürens im eigenen Körper – für uns »moderne Menschen« wiederbeleben könnte. Dass es schließlich funktionierte, konnte ich am eigenen Leib spüren und war von den Erfolgen angenehm überrascht: Je mehr ich die Signale meines Körpers zu verstehen und anzunehmen begann, desto weniger Lust hatte ich auf Nahrungsmittel, die mir nicht bekamen, und desto seltener kam es in der Folge auch bei Stress zu den bösen Heißhungerattacken.

Nach und nach baute ich die Methoden, die ich an mir selbst ausprobiert hatte – sie bestehen aus bestimmten einfachen Übungen –, auch in die Arbeit mit meinen Klienten ein. Und ich stellte fest, dass sie wirklich funktionierten: Je mehr sie ihre Wahrnehmung für die Signale ihres Körpers sensibilisierten, desto passgenauer entwickelte sich auch die Art meiner Klienten, sich zu ernähren. Und das alles ohne gute Vorsätze, Diätpläne und vor allem ohne Rückfälle in alte ungünstige Ernährungsmuster, wie sie bei den meisten Diäten ja leider an der Tagesordnung sind.

Wirklich wohltuend war dabei auch, dass ich mich endlich aus der unangenehmen Rolle befreien konnte, jemand zu sein, der angeblich pauschal wusste, was gut für andere ist und was nicht (in aktuellem wissenschaftlichem Licht betrachtet, ist so etwas nämlich oft gar nicht möglich). Meine Aufgabe bestand nun nicht mehr darin, anderen mit erhobenem Zeigefinger zu erklären, wie sie sich ernähren sollten, sondern ihnen ganz einfach ein effektives, verlässliches Handwerkszeug zu

vermitteln, mit dem man für sich selbst herausfinden konnte, was man in welchen Mengen vertrug, sodass es keinen Schaden anrichtete, und man infolge dessen ganz einfach sein Wunschgewicht erreichen konnte.

Über Jahre hinweg habe ich dieses Konzept zur Schulung der Eigenwahrnehmung rund um Ernährung weiterentwickelt. Natürlich bin ich in dieser Zeit auch vielen Zweiflern begegnet. Jedoch gab es so gut wie niemanden, der nicht von meiner Methode überzeugt war, nachdem er sie mit mir in einigen Stunden eingeübt hatte. Ihre Essenz bildet die Grundlage dieses Ratgebers, den Sie gerade in den Händen halten.

Das gesamte Programm – ich nenne es kurz SI – habe ich für Sie so konzipiert, dass Sie sich durch keinen anstrengenden Theorieteil quälen müssen, sondern von der ersten Seite an Ihr Körpergefühl entwickeln können. Es wird Ihre persönliche Selbsterfahrung sein, die es Ihnen schon beim Lesen ermöglicht, sich in Sachen Ernährung und dem Erreichen Ihrer Wunschfigur eigenständig und mit wachsendem Selbstbewusstsein weiterzuentwickeln.

Sicher, auch bei SI handelt es sich um ein Ernährungskonzept. Zugleich ist die Somatische Intelligenz aber auch eine Lebenseinstellung, also eine innere Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, die Sie nicht nur beim Essen anwenden, sondern letztlich auf alle Bereiche Ihres Lebens übertragen können.

Ich verspreche Ihnen, Sie werden davon begeistert sein, wie wenig Aufwand die Methoden und Übungen in diesem Buch erfordern und wie wirksam sie Ihnen dabei helfen werden, Ihr

persönliches Maß zu finden und sich in Ihrem Körper wieder wohler zu fühlen. Sie werden in jeder Ernährungsfrage, die sich Ihnen von heute an stellt, sicher unterscheiden lernen zwischen dem, was Sie jetzt unbedingt wollen, und dem, was Sie wirklich brauchen. Und Sie werden schnell den wichtigsten Ernährungsfaktor spüren lernen, um Ihr Gewicht Ihren individuellen Anlagen entsprechend zu harmonisieren: Ihr Körpergefühl.

Dieses Buch ist eine **Einladung an Sie, sich auf eine Reise zu sich selbst und Ihren echten Bedürfnissen zu begeben, statt irgendwelchen Patentrezepten zu vertrauen.** Jeder Mensch ist anders. Zwar mögen schnelle Standardlösungen – wie aus zahlreichen Ernährungskonzepten bekannt, sei es durch bestimmte Kostempfehlungen oder Regeln zum Ess- und Trinkverhalten – hin und wieder logisch und verführerisch einfach klingen; die Gefahr ist jedoch groß, dass man auf diesen Wegen unterwegs scheitert und am Ende umso frustrierter ist, weil man einfach nicht gelernt hat, auf sich selbst zu hören. Wie unzählige Forschungsergebnisse zeigen, spielen zahlreiche Ernährungskonzepte oft nur mit unseren Sehnsüchten nach dem Idealgewicht, mehr Gesundheit oder Leistungsfähigkeit. Helfen tun sie auf Dauer und naturgemäß nur sehr bedingt.

## Fünf einfache Schritte

Das Programm, mit dem Sie Ihre Somatische Intelligenz erspüren und damit Ihr typgerechtes Idealgewicht erreichen können, habe ich in fünf Schritten zusammengefasst. Jeder Step ist dabei ein Teil eines Gesamtkonzepts. Das heißt, erst in Kombination mit den anderen kann jeder einzelne Schritt seine volle Wirkung entfalten. Diese fünf Schritte sind:

1. Somatische Intelligenz – Basis-Know-how
2. Zur Ruhe kommen
3. Einen liebevollen, wertschätzenden Umgang mit sich selbst üben
4. Selbstwahrnehmung und Besonnenheit
5. Grundwissen zum Umgang mit Essen und Trinken

Egal, wie Sie sich zurzeit ernähren, ob Sie gerade »frei nach Schnauze« essen oder ein bestimmtes Konzept wie Low Carb, Vollwert- oder vegane Ernährung verfolgen: Mithilfe dieser fünf Schritte steht es Ihnen offen, die Weisheit Ihres Körpers als einen wunderbar hilfreichen Wegbegleiter für sich zu erschließen und die damit verbundenen Vorteile zu spüren. Denn Somatische Intelligenz besitzt jeder Mensch – auch Sie! Nur die wenigsten nutzen sie auch wirklich. Bei den meisten von uns schlummert sie ein Leben lang vor sich hin, ohne wirklich den Stellenwert zu bekommen, der ihr eigentlich gebührt.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Entdeckerfreude beim Sich-selbst-Erkunden und lade Sie ein zu einer ganz besonderen Verabredung mit Ihrem engsten Freund und Ratgeber: Ihrem Körper.

Herzlichst

Ihr

Thomas Frankenbach



The background is a solid light yellow. On the left, there is a large, semi-transparent light yellow circle. In the center-right, there is a stylized figure composed of a white curved line forming the upper body and a large orange teardrop shape forming the lower body. A small orange circle is positioned above the white curve. The text is centered in the lower half of the page.

Der erste Schritt:

*Somatische Intelligenz –  
Basis-Know-how*



## Gestatten: *Ihre Körperintelligenz!*

Fangen wir mal ganz von vorne an. Wussten Sie, das sich ein gesundes, normalgewichtiges Baby nicht überessen kann? Von Geburt an weiß jeder Mensch aufgrund seiner Somatischen Intelligenz, wann er hungrig ist und wann satt. Wenn ein gesundes Baby gesättigt ist, hört es auf zu trinken oder zu essen. Wenn es genug hat, wendet es den Kopf von der Mutterbrust ab und lässt sich auch nicht zwingen, ein Fläschchen leer zu trinken.

Dieses Beispiel zeigt ganz klar, dass es bestimmte biologische Sensoren in uns gibt, die regeln, wie viel wir essen sollten, um gut versorgt, leistungsfähig und konzentriert zu sein. Hunger und Sättigkeit lassen sich also nicht trainieren.

Beim Überessen hingegen handelt es sich zum Großteil um ein über Jahre eingeübtes Verhalten. Dabei hat man die Signale, die einem der Körper gibt, immer wieder ignoriert.

Betrachtet man das Ganze aus der Perspektive der Menschheitsentwicklung, so ist die Somatische Intelligenz die älteste Form von Intelligenz überhaupt. Sie existierte schon lange vor der verstandesmäßigen, rational-kognitiven Intelligenz des Menschen mit seinem im Lauf der Evolution immer größer und differenzierter werdenden Gehirn. Bereits die ersten Lebewesen auf der Erde, die Einzeller, waren so davor geschützt, sich mit der falschen Nahrung zu versorgen. Aus diesen mik-

roskopisch kleinen Lebensformen gingen alle weiteren – auch der Mensch – hervor.

### ☞ Ihr Körper ist Ihr treuester Gefährte ☞

Vor einigen Jahren verbrachte ich eine gute Woche in einem Yoga-Ashram. Dort traf zur gleichen Zeit auch eine Gruppe von Neulingen ein, die hier die Meditation erlernen wollten. Mittags und abends gab es jeweils ein sich gut und gerne über acht Meter erstreckendes Büfett mit zahlreichen, vielfältigen, köstlichen Speisen. Mir fiel auf, wie einige der Neuankömmlinge am ersten Tag darüber herfielen – als hätten sie tagelang nichts mehr zu essen bekommen. Auch waren sie relativ laut und unruhig und wirkten noch weit davon entfernt, sich in irgendeiner Weise meditativ versenken zu können.

Aber dann geschah etwas Beachtliches: Nach dem dritten oder vierten Tag hatten »die Neuen« bereits einige Grund-erfahrungen mit dem Meditieren und In-sich-Hineinspüren gesammelt. Sie hatten also damit begonnen, ihre Selbst-achtsamkeit zu schulen. Und ich bemerkte, wie sich im Zuge dessen ihre Körperhaltung, ihre Ausstrahlung und auch ihr Lautstärkepegel sichtbar zum Positiven veränderten. Sie wirkten aufrechter, strahlender und mehr »in ihrer Mitte«, sodass sie sich zum einen nicht mehr lautstark bemerkbar machen mussten und zum anderen auch aufmerksamer zuhören konnten. Interessanterweise schlug sich diese Wesensveränderung auch in ihrem Essverhalten nieder. Galt bis kurz vorher noch das Motto »Lieber den Magen verrenkt, als dem Wirt was geschenkt«, wonach das Büfett in schöner Regelmäßig-