

Achtsames Essen

Nehmen Sie sich für die nachfolgende Übung zum Einstieg etwas Kleines zu Essen zur Hand, zum Beispiel ein Stück Obst oder ein Stück Brot. Später können Sie die Übung auch als Ritual zu einer Hauptmahlzeit einfließen lassen.

Beachten Sie, dass es in dieser Übung um eine besondere Art des Essens geht. Nehmen Sie sich für die sonst so automatischen Schritte wie Kauen und Schlucken ganz bewusst Zeit. Erleben Sie diese achtsam. Schlucken Sie das Essen erst, wenn Sie dazu angeleitet werden.

Halten Sie vor dem ersten Bissen kurz inne und atmen Sie bewusst.

Lassen Sie dann Ihr Bewusstsein für einige Momente weit werden und würdigen Sie die Tiere und die Menschen, die Erde, den Regen und die Sonne. Alle haben dazu beigetragen, dass diese Nahrung nun vor Ihnen liegt.

Betrachten Sie aufmerksam das Essen vor Ihnen. Bemerkten Sie die Formen, die Farben. Atmen Sie den Duft ein, bevor Sie das Essen zum Mund führen.

Welche Gefühle kommen auf, wenn Sie an dem Essen riechen? Ist es eventuell Ungeduld? Verlangen? Vorfreude? Sorge? Beobachten Sie die Gefühle, erkennen Sie sie an und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft zum Essen zurück.

Führen Sie dann das Essen langsam zum Mund. Achten Sie darauf, wie der Speichel eventuell stärker beginnt zu fließen. Und welche Gefühle und Gedanken entstehen.

Legen Sie das Essen in den Mund und erkunden Sie die Beschaffenheit einige Augenblicke mit der Zunge.

Falls Gedanken an andere Dinge kommen, nehmen Sie das einfach wahr und kehren Sie zu den Empfindungen des Essens zurück.

Beginnen Sie dann bewusst und sorgfältig zu kauen. Merken Sie, wie Ihre Zunge automatisch weiß, was zu tun ist? Wie sie die Nahrung im Mund bewegt? Nehmen Sie sich die Zeit, alles zu schmecken, jede Nuance.

Wenn Sie möchten, können Sie jetzt die Nahrung herunterschlucken.