

Achtsames Essen

In unserer recht hektischen Zeit scheint es ungewohnt, sich bewusst hinzusetzen und achtsam zu Essen. Versuchen Sie es und lassen Sie sich womöglich von der Wirkung überraschen.

Wenn sie sich entschliessen, heute eine Mahlzeit achtsam einzunehmen, nehmen Sie sich zuvor einige Minuten für sich selbst. Nehmen Sie dabei wahr, wie Sie jetzt die Mahlzeit zubereiten. Währenddessen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einen Moment lang sanft auf Ihre Füße und spüren Sie einfach nur, wie Sie stehen und wie es sich anfühlt zu stehen. Nehmen Sie sich Zeit, die Empfindungen genau wahrzunehmen, wenn Sie die Aufmerksamkeit nun ausdehnen, ihre ganzen Beine wahrnehmen, den Unter- und den Oberkörper, die Arme, den Kopf. Was spüren Sie? Und jetzt? Und jetzt? Einfach wahrnehmen von Augenblick zu Augenblick, ohne eine Empfindung oder einen Gedanken zu bewerten. Riechen Sie das Essen, spüren Sie wie evtl. Speichel in ihrem Mund zusammenläuft. Setzen Sie sich dann an den gedeckten Tisch. Sorgen Sie auch für genügend Flüssigkeit zum Essen. Haben Sie alles auf dem Tisch? Dann setzen Sie sich ruhig hin und spüren einen Moment nach, wie sich ihr Körper nun anfühlt. Fangen Sie dann langsam mit dem Essen an. Versuchen Sie jeden Vorgang ganz bewusst zu erleben. Kauen Sie oft und langsam. Schlucken Sie bewusst. Wenn es möglich ist, warten Sie nun einen Moment. Betrachten Sie das Essen. Nehmen Sie sich nun das nächste Stück Lebensmittel auf ihr Besteck. Führen Sie dies in einem für Sie angenehmen Tempo durch.

Zum Schluss warten Sie einen Moment. Vielleicht ist es angenehm, einen Moment die Augen zu schliessen. Sie müssen nichts Bestimmtes fühlen. Einfach nachspüren was da ist. Vielleicht ein Wohlgefühl. Oder Schwere im Bauch. Was es auch ist, es ist einfach. Versuchen Sie es einfach einen Moment zu betrachten und zu atmen. Es gibt nichts anderes zu tun. Erleben Sie alles von Moment zu Moment, in Verbindung mit dem Atmen. Einfach wahrnehmen.

Es ist ganz natürlich, dass die Aufmerksamkeit immer wieder weiter wandert und Gedanken kommen. Wenn Sie merken, dass die Gedanken nicht mehr beim Essen sind, werden Sie sich bewusst, was Ihnen gerade durch den Kopf geht, und kommen Sie dann sanft und freundlich wieder zurück zum Essen, und zum Atem, wie er ein- und ausströmt ...

Natürlich ist es auch möglich, achtsam für andere Aktivitäten des täglichen Lebens zu sein, wie Zähne putzen, aufräumen, abwaschen ...ganz einfach nur stehen, z. B. an einer Bushaltestelle ...eigentlich in jedem Moment, ganz gleich was wir gerade tun und wo wir gerade sind.

Diese Übung braucht keine zusätzliche Zeit, und sie kann einen sehr positiven Einfluss auf unser Körpergefühl und unser Wohlbefinden ganz allgemein haben. Achtsamkeit im Alltag zu üben ist für uns zuerst ungewohnt, Sie gewinnen dabei die Qualität von mehr Nuancen in den Bereichen der Sinneswahrnehmungen. Das Körpererleben kann positiv beeinflusst werden, ebenso wie das Wohlgefühl.

Achtsamkeit im Alltag, Anleitung von Diana Meyer