

Übung für achtsames Essen

Wählen Sie ein mundgerechtes Lebensmittel, das Sie gerne achtsam verzehren möchten. Sie benötigen es in dreifacher Ausführung. Dies kann zum Beispiel eine Rosine, ein Stück Schokolade oder aber auch eine Kirsche oder ähnliches sein.

Erster Schritt: Bewusst wahrnehmen

Legen Sie drei Stücke des Objektes, das Sie ausgewählt haben vor sich auf eine saubere Unterlage. Stellen Sie sich vor, sie sehen die drei Objekte zum ersten Mal und Sie haben keine Ahnung, was da vor Ihnen liegt. Nun beginnen Sie, die Objekte mit Ihren fünf Sinnen zu untersuchen. Sie sehen, hören, tasten, riechen und schmecken.

1. Sehen:

Nehmen Sie bitte eines der Objekte in die Hand und betrachten Sie es genau. Stellen Sie sich vor, Sie würden es jemandem am Telefon beschreiben.

- Was würden Sie über die Oberfläche sagen?
- Welche Farbe hat das Objekt. Ist die Farbe einheitlich oder gibt es Schattierungen?
- Glänzt es oder ist es matt? Vielleicht beides, jedoch an verschiedenen Stellen. Gibt es Streifen auf der Oberfläche? Sind die Streifen glatt, gewellt oder gar beides?
- Was passiert, wenn Sie das Objekt ins Licht halten? Können sie durchschauen? Sehen Sie etwas im Inneren? Mit welchen Worten würden Sie das Innere beschreiben?
- Können Sie noch etwas wahrnehmen, das wir nicht erwähnt haben?

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, um das Objekt noch genauer zu betrachten.

2. Tasten:

- Wie würden Sie die Oberfläche beschreiben, wenn Sie den Gegenstand zwischen Ihren Fingern reiben? Ist sie rau, weich, feucht, trocken oder klebrig?
- Fühlt sich das Objekt prall an? Ist es dick, dünn, elastisch oder spröde?
- Wie fühlt es sich noch an? Gibt es weitere Wahrnehmungen, die hier nicht angeführt sind?

3. Hören:

- Was für Geräusche macht Ihr Objekt?
- Halten Sie es an Ihr Ohr und reiben Sie es zwischen den Fingern. Entsteht ein Geräusch? Wenn sie etwas hören, ist es ein scharfer oder ein dumpfer Ton? Ist er laut oder leise?

Nehmen Sie nun das Objekt an Ihr anderes Ohr. Was hören Sie jetzt? Sind es die gleichen Geräusche oder andere?

4. Riechen:

Halten Sie sich das Objekt unter ein Nasenloch. Nehmen Sie den Geruch wahr. Ist er scharf, sauer, bitter, fettig, süß oder modrig?

Schließen Sie das eine Nasenloch und riechen Sie durch das andere. Dann wechseln Sie wieder die Seite. Riecht das Objekt durch jedes Nasenloch gleich oder verschieden? Ändert sich die Intensität des Geruchs?

Bewegen sie das Objekt ein paar Mal zwischen den Nasenlöchern hin und her und schnupern Sie.

5. Schmecken:

Nehmen Sie das Objekt langsam hoch. Berühren sie damit Ihre Lippen und bewegen Sie das Objekt langsam von einem Mundwinkel zum anderen. Regt sich etwas in Ihrem Mund?

Nehmen Sie das Objekt langsam in den Mund. Beißen Sie jedoch noch nicht zu. Wenn Sie das Objekt im Mund haben, untersuchen Sie mit der Zunge die Oberfläche. Dann bewegen Sie das Objekt im Mund hin und her, an den Gaumen, unter die Zunge. S

Seien Sie offen für die entstehenden Sinneswahrnehmungen. Bleibt das Objekt fest, wird es weich oder scheint es gar zu schmelzen?

6. Essen:

Platzieren Sie das Objekt zwischen den Backzähnen rechts oder links. Halten Sie inne und nehmen Sie es zwischen den Zähnen wahr. Entstehen irgendwelche Absichten oder Impulse? Vielleicht gibt es das starke Bedürfnis zuzubeißen?

Seien Sie sich zuerst der Absicht zu kauen bewusst und beißen Sie dann ganz bewusst und sanft zu. Kauen Sie so langsam, wie Sie können, zerkleinern Sie das Objekt zwischen den Zähnen. Beachten Sie die Geschmacksnoten, die entstehen. Wie würden Sie sie beschreiben?

Kauen Sie sorgfältig, bis der letzte Bissen zerkleinert ist. Nehmen Sie dann zuerst die Absicht zu schlucken wahr. Während Sie schlucken, spüren Sie die Bewegung im Rachen und weiter unten an der Speiseröhre und noch weiter unten, wenn es geht. Sind noch Speisereste im Mund?

Nehmen Sie sich Zeit und verweilen Sie bei den Sinneseindrücken, den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, die auftauchen können. Stellen Sie fest, ob Sie überhaupt Gedanken, Gefühle oder andere Sinneseindrücke wahrnehmen und ob Ihre Achtsamkeit wandert. Beobachten Sie nur, ohne etwas zu verändern oder einzugreifen. Verweilen Sie einige Zeit in der Stille, bevor Sie zum nächsten Teil der Übung gehen.

Zweiter Schritt: Achtsamkeit aufrechterhalten

Wiederholen Sie die Übung mit dem zweiten Objekt. Sie sehen, hören, tasten, riechen und schmecken.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Erkennen sie jeden Impuls, schneller oder langsamer werden zu wollen. Bemerkten Sie, wenn Ihre Gedanken abschweifen.

Dritter Schritt: Achtsames Essen zur Gewohnheit machen

Nun essen Sie das dritte Objekt, wie Sie es normalerweise essen würden. Achten Sie darauf, wie Sie es in den Mund nehmen. Haben Sie schon etwas im Mund, ohne dass Ihnen bewusst war, dass Sie etwas aufgenommen haben? Kauen Sie schnell oder langsam? Ist Ihnen überhaupt bewusst, dass Sie kauen?