



14. April 2020

Achtsames Essen

Heute Vormittag, nach 9 Tagen nur Flüssigkeiten zu mir nehmen, begehe ich das Fastenbrechen.

Ein Apfel ist die optimale erste Nahrung um das Fasten zu brechen. Dabei wird die Frucht langsam und intensiv gekaut. Dieser Apfelgenuss darf ganze 20 Minuten dauern.

Können Sie sich vorstellen einen Apfel während ganzen 20 Minuten zu geniessen? Vielleicht mögen auch Sie eine **Übung zum achtsamen Essen** machen. Wenn Sie haben, holen Sie drei Weinbeeren, drei Nüsse oder drei ... und lassen Sie sich überraschen:

Rosinenübung: <https://www.youtube.com/watch?v=JfSVq0Ktmmg>
oder eine längere Version: <https://www.youtube.com/watch?v=vCg8m6jPs1s>



Im Alltag nehmen wir uns oft nicht ausreichend Zeit und die Ruhe für eine Mahlzeit. Oft wird das Essen zwischendurch erledigt, nimmt es unterwegs schnell zu sich bevor es zum nächsten Termin weitergeht. Viele schauen neben dem Essen noch fern, beantworten E-Mails oder lesen...

Vielleicht mögen Sie sich im achtsamen Essen oder Trinken üben, indem Sie sich eine Mahlzeit oder den Pausenkaffee dafür vornehmen. Werden Sie sich dabei ganz bewusst über z.B. Farbe mit/ohne Milch beim Kaffee, wie fühlt sich die Tasse in den Händen/an der Lippe an, spüren Sie den Dampf, wie riecht und schmeckt es, den Weg vom Kaffee über den Mund die Speiseröhre hinunter verfolgen, was höre ich währenddem ich Kaffee trinke etc.

Oder Sie mögen Ihr Essen und Trinken voller Freude und Dankbarkeit betrachten und kurz innehalten und sich überlegen woher dieses Nahrungsmittel kommt, das Sie gerade essen/trinken und wer resp. was daran alles beteiligt war, damit das Essen auf Ihrem Teller liegt.

Ein ganzes Universum von Menschen und Orten steht in Verbindung mit dem Essen, das Sie gerade vor sich haben. Sie sind verbunden mit dem allem, im jetzigen Augenblick!

Ein musikalischer Input zu achtsamem Essen resp. zu Achtsamkeit im Alltag von Gerhard Schöne:
<https://www.youtube.com/watch?v=Lf9yMzC-fPs>