

Achtsamkeit schafft Freude beim Essen

Nicht nur bei unseren täglichen Aufgaben im Alltag geht es immer hektischer zu, sondern auch beim Essen. Essen findet oft zwischen Tür und Angel statt: Im Auto, vor dem Fernseher, in der Kantine, im Flur oder im Schnellimbiss.

Wir bekommen oft nicht mehr mit, was, wann und wie wir essen. Essen wird oft zur Ersatzbefriedigung für andere Bedürfnisse.

Achtsamkeit heißt nicht nur, darauf zu achten, was ich esse, sondern vielmehr, darauf zu achten, dass ich z.B. bewusster esse, dass ich das Essen mit allen Sinnen genieße, dass ich schmecke und rieche und anschau, was ich esse, und mir einfach auch Zeit dafür lasse.

Kennst Du den Unterschied zwischen Appetit, Hunger und Heißhunger?

Kennst Du den Unterschied zwischen gesättigt und voll?

Es ist gut, dass wir einfach wahrnehmen können, wie viel Hunger wir haben, dass wir wahrnehmen können, wann wir satt sind. Wir haben dann ein besseres Gefühl, essen nicht über den Hunger und sind nicht so voll. Das hilft, den ganzen Tag besser zu genießen und schafft uns Ruheinseln im Tag. Wir spüren, was uns gut tut und was nicht.

Achtsamkeit bedeutet, diesem Gespür nachzugehen oder es wieder zu entdecken.

Das ist ein ganz natürlicher Weg zu Freude, Gesundheit und Schlanksein.

Du kannst auch mal nur etwas ganz einfaches kochen und schauen, wie dieses schmeckt. Denn oft ist da ganz viel dabei oder es ist ganz stark gewürzt und Du kannst gar nicht mehr genau wahrnehmen, was denn genau der Eigengeschmack der Speise ist.

Und wichtig ist dabei auch, dass Du nebenbei nichts anderes tust; dass Du wirklich ganz beim Essen bist und nicht nebenbei die Zeitung liest, im Netz surfst oder im Radio die Nachrichten anhörst, sondern Dich einfach auf das Essen konzentrierst.

Achtsamkeit beim Essen bedeutet auch, Speisen auszuwählen, die möglich schonend und naturbelassen zubereitet worden sind. Eine achtsame Geisteshaltung setzt auf Qualität anstatt Quantität beim Essen.

Probiere es aus, Du wirst den Unterscheid spüren, sehen und schmecken.