

ESSENSMEDITATION



Diese Übung funktioniert am besten mit festen Lebensmitteln, wenn Du nicht völlig ausgehungert bist. Ein Smoothie funktioniert mit etwas Einschränkung. Die Essensmeditation ist für den Beginn einer Mahlzeit gedacht. Wenn Du nur wenig Hunger hast, aber das bewusste Essen üben möchtest, dann kannst Du für diese Zeitlupen-Erfahrung auch ein Stück Schokolade verwenden.

Setze Dich bequem hin und **atme** langsam tief ein - und aus.

Fühle, wie mit jedem tiefen Atemzug **Ruhe** in Dir einkehrt.

Lass die **Schultern** locker und entspanne Dich.

Nimm zunächst Deinen **Hunger** bewusst wahr.

Wie fühlt er sich an: ein **Grummeln** im Magen, **Leere** im Bauch, ein kaltes Gefühl im Hals, Leichtigkeit im Kopf?

Wie **intensiv** ist Dein Hunger?

Jetzt **schau** Dir Dein Essen an.

Welche Farben, Formen und **Details** fallen Dir auf?

Worauf **freust** Du Dich am meisten?

Wie fühlt sich die **Vorfreude** an?

Entscheide, womit Du beginnen möchtest und **kreiere den perfekten ersten Bissen** auf Deiner Gabel - oder suche die leckerste Stelle zum Reinbeißen aus.

Schau Dir diesen Teil für den ersten Bissen genau an.

Bring ihn näher an Deine Nase und nimm die **Gerüche** wahr.

Welche **Konsistenz** erwartest Du?

Welchen **Geschmack** erwartest Du? Steigt die Vorfreude?

ESSENSMEDITATION



Nimm jetzt den ersten **Bissen** in den Mund.

Widerstehe noch für eine Sekunde dem Bedürfnis zu kauen.

Wie fühlt sich das an?

Ist es eine angenehme oder unangenehme **Erfahrung**?

Beginne jetzt ganz **langsam** zu kauen.

Wie ist die **Temperatur**?

Welche **Konsistenz** fühlst Du?

Wie ist der **Geschmack**?

Trifft er Deine **Erwartungen**?

Kaue **langsam** weiter.

Verändert sich der Geschmack?

Kannst Du Dein Essen noch riechen?

Kannst Du neue **Aspekte** wahrnehmen?

Fühlst Du bereits den **Drang** zu schlucken?

Widerstehe ihm noch für einen Moment und nimm ihn bewusst wahr, während Du weiterkaust.

Wie fühlt sich das **wachsende Bedürfnis** zu schlucken an?

Gib ihm nach, wenn Du soweit bist.

Verfolge das Gefühl des Essens, während es durch den Rachen und die Speiseröhre gleitet.

Wie weit kannst Du seinen Weg **fühlen**?

Spürst Du vielleicht, wie es im **Magen** ankommt?

Wie fühlt sich Dein **Bauch** jetzt an?

ESSENSMEDITATION



Spüre jetzt dem Gefühl der **Leere** im Mund nach.

Wirkt der **Geschmack** noch nach?

Fühlst Du das **Bedürfnis**, nach dem nächsten Bissen zu greifen?

Bist Du innerlich ruhig oder von der **Langsamkeit** dieses einen Bissens leicht genervt?

Wie hat sich dieser eine Bissen auf die **Hungerintensität** ausgewirkt?

Atme nochmals tief ein und aus, spüre die **Ruhe** und fühle Deinen gesamten Körper, während Du die Meditation beendest.

Notizen

Da Du wahrscheinlich noch Hunger hast, iss jetzt in Ruhe weiter und schau, wie sich die Zeitlupenerfahrung auf die restliche Mahlzeit auswirkt.

Wenn Du Lust hast, dann halte die Druckversion dieser Meditation bereit und suche Dir den einen oder anderen Aspekt aus, auf den Du Dich bei weiteren Bissen konzentrieren möchtest. Mit diesen Sprüngen durch die Meditation im Verlauf des Essens erlebst Du weiterhin Deine Mahlzeit bewusst, ohne vom extrem verlangsamten Ablauf eine negative Assoziation aufzubauen.