

# Achtsames essen





Es war Pause. Alle Kinder waren auf dem Pausenplatz, spielten ihre Lieblingsspiele, unterhielten sich mit ihren Freunden und aßen ihr Pausenbrot. Als Ben zum Pausenplatz ging, um mit seinen Freunden zu spielen, hörte er Klaus lachen und sah ihn auf Herrn Müller zeigen. "Er ist so ein komischer Kerl", sagte Klaus. "Er isst sein Pausenbrot alleine."	11 20 30 43 55 56
Ben ging weiter. Er wollte nicht, dass Klaus und seine Freunde ihn bemerkten. Er blickte zurück und suchte nach Herrn Müller. Er fand ihn alleine auf einer Bank und sah, dass er zu Mittag aß. Aber im Gegensatz zu anderen Menschen, die alleine essen, sah Herr Müller sehr, sehr glücklich aus.	67 78 91 101 105
Ben war neugierig. Also änderte er die Richtung. "Hey Herr Müller, warum essen Sie alleine?"	113 120
„Ben, schön dich zu sehen. Ich übe eine andere Achtsamkeitstechnik. Es heißt achtsames Essen. "	130 134
Jetzt war Ben noch neugieriger. "Wie funktioniert es?"	142
"Setze dich und nimm dein Essen aus der Dose", sagte Herr Randall.	154
Ben setzte sich und holte seine Brotdose heraus. Er hatte kleine Stücke Gurke und Karotten, ein Sandwich und einen Keks.	164 173
„Beim achtsamen Essen geht es wirklich darum, auf deinen Geschmackssinn und alle Muskeln zu achten, die du beim Essen verwendest. Nimm etwas zu essen. Bevor du es in die Hand nimmst, achte auf deinen Atem. Greife jetzt danach. “	182 192 204 211
Ben wählte die Gurke.	215
„Gut, fühle das Gewicht für einen Moment in deiner Hand. Lege es dann in deinen Mund. Entspanne deinen Kiefer. Kaue es, aber langsam. Beachte den Geschmack. Beachte, wie es deinen Mund füllt und seine Form ändert. Kaue länger als du es normalerweise tun würdest. Du kannst sogar zählen, vielleicht fünfzehn oder mehr Mal. Gut, jetzt kannst du schlucken und dir vorstellen, wie die Nahrung zu deinem Bauch wandert und deinen Körper stark macht."	227 237 247 258 268 280 288

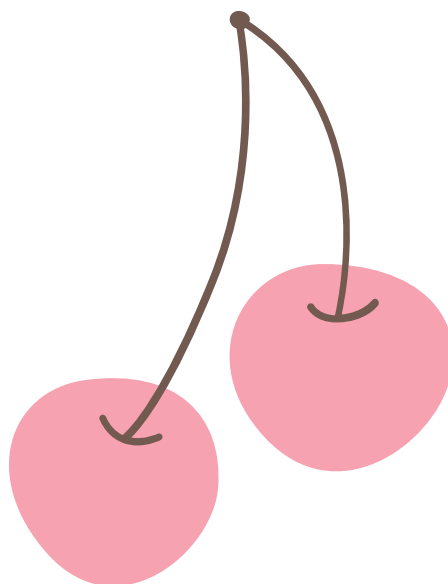


Ben tat es. „Das war interessant, Herr Müller. Ich glaube nicht, dass	300
ich es jeden Tag schaffen könnte. Ich würde die ganze Pause	311
verpassen. “	312
Herr Müller lachte. „Ich stimme zu, Ben. Es braucht viel Zeit, deshalb	324
schlage ich vor, es mit einem Essen zu machen, das du wirklich	336
magst. Das macht es noch angenehmer. “	342
Ben nahm den Rat von Herrn Müller an. Das Essen des Kekses	354
dauerte ungefähr fünf Minuten, aber Junge, war es gut!	363



Fragen für gemeinsame Gespräche über achtsames Essen:

- 1. Was isst du besonders gerne?**
- 2. Hilfst du zuhause beim Vorbereiten des Essens?**
- 3. Gehst du manchmal mit Einkaufen? Was findest du daran interessant?**
- 4. Denkst du darüber nach, woher das Essen kommt?**
- 5. Probierst du manchmal ein neues Essen aus?**
- 6. Wechselst du deine Nahrungsmittel ab?**
- 7. Welche Rolle spielt die Langsamkeit beim achtsamen Essen?**
- 8. Wie kann das achtsame Essen dazu beitragen, dass wir uns stärker mit unserem Körper verbunden fühlen?**
- 9. Welche Bedeutung hat es, sich bewusst vorzustellen, wie die Nahrung durch unseren Körper wandert?**





## Achtsames Orangen-Essen

Halte die Orange in deiner Hand. Wie fühlt sie sich an? Wie riecht sie? Was für Gedanken hast du beim Anblick einer Orange?

Welche Farben und Formen hat sie?

Ist sie glatt, holprig oder rau?

Wie riecht sie?

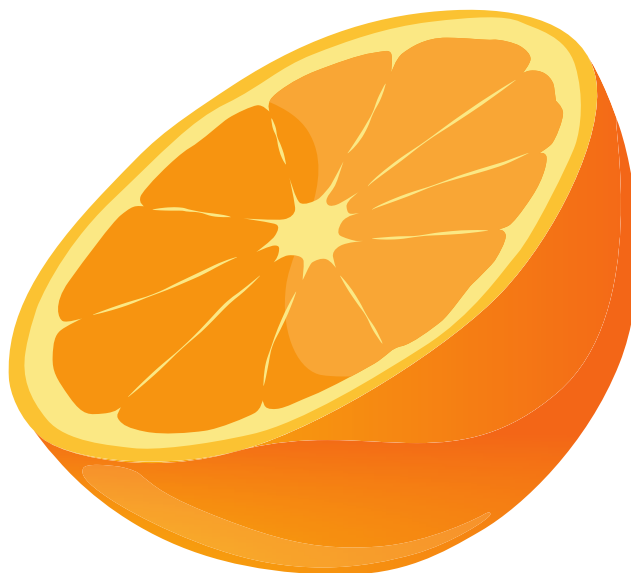
Wie hungrig bist du?

Atme ein paar Mal tief durch und nimm dir kurz Zeit, um dankbar zu sein.

Lege ein kleines Stück auf die Zunge, ohne es zu zerkauen.

Wie fühlt es sich in deinem Mund an? Schmeckst du schon was?

Beginne zu kauen. Ändert sich der Geschmack? Wie viele Geschmacksrichtungen gibt es?



## Achtsames Rosinen-Essen

Halte die Rosine zwischen zwei Fingern und schau sie dir genau an.

Kannst du Linien und Rillen darauf erkennen?

Wie würdest du die Farbe beschreiben? Ist es nur ein Ton oder viele ineinander gemischte Töne?

Wie fühlt sich die Oberfläche an?

Rolle die Rosine langsam und sanft zwischen deinen Fingern, ohne sie zu zerquetschen.

Wie fühlt sie sich an? Hart oder weich, rauh oder glatt?

Rieche an der Rosine. Kannst du den Geruch beschreiben?

Nimm die Rosine in den Mund und rolle sie mit der Zunge im Mund herum. Wie fühlt sie sich im Mund an? Kannst du einen Geschmack erkennen, ohne zu kauen? Kannst du schlucken, ohne die Rosine herunterzuschlucken?

Drücke mit der Zunge auf die Rosine, damit du mehr Geschmack heraus bekommst. Wie fühlt es sich an? Wie viel stärker ist der Geschmack jetzt?

Kaue jetzt die Rosine mit deinen Vorderzähnen sanft und so lange wie möglich. Verstärkt sich der Geschmack noch mehr?

Atme tief ein und aus, kaue weiter und schlucke sie dann herunter.





## Erfahrungsbericht

Wie hat es geschmeckt? War es schwierig, die Rosine mit der Zunge im Mund herumzurollen? Konntest du langsam kauen oder war das eine Herausforderung für dich?



Zeichne eine Orange oder Rosine

Zeichne darum herum alle Menschen und Dinge, die zum Wachstum und Transport dieser Orange/Rosine beigetragen haben.





## Schreibe über dein Lieblingsessen

Erwähne alle Menschen und Dinge, die zum Wachstum und Transport dieses Essens beigetragen haben.

# Achtsam Essen



Welche Lebensmittel hatte Ben in seiner Brotdose?

Warum glaubt Ben, dass er das achtsame Essen nicht jeden Tag praktizieren könnte?

Wie erklärte Herr Müller Ben, wie man achtsam isst?

Bist du beim Essen sehr wählerisch?

An welche Essensmomente erinnerst du dich am liebsten?

## Achtsam Essen



Setze dich aufrecht hin, während du dich auf diese Entspannungsreise vorbereitest. Heute werden wir eine neue Achtsamkeitstechnik ausprobieren. Dabei geht es ums Essen. Bevor du es dir bequem machst, hole dir deine Lieblingsfrucht oder etwas anderes, das du in den nächsten Minuten essen möchtest.

Sobald du fertig bist, kannst du dich in einen bequemen Stuhl setzen. Wähle einen Platz an dem du dich am wohlsten fühlst.

Achte auf deine Atmung, die Art und Weise, wie die Luft einströmt und wie sie wieder ausströmt.

Achte auf den Raum um dich herum und das Essen, das du ausgewählt hast.

Welche Geräusche kannst du um dich herum hören? Was ist mit der Temperatur in diesem Raum? Ist es warm oder eher kalt?

Diese Fragen werden dir helfen, diesen Moment noch aufmerksamer zu gestalten.

Wenn du bereit bist, hole dir das Essen, das du für heute ausgewählt hast. Halte es in deiner Hand. Schau es dir genauer an. Wie viel wiegt es? Welche Farbe hat es? Wie riecht es? Halte es an deine Nase und rieche daran.

Gut. Bewege es jetzt in deiner Hand. Drehe es um und betrachte alle Seiten davon. Was ist ungewöhnlich und neu daran? Kannst du etwas an diesem Essen bemerken, das du bisher noch nie bemerkt hast?

Wenn du dir diese Fragen stellst, widme auch deinem Atem weiterhin einen Teil deiner Aufmerksamkeit, und ebenso der Art und Weise, wie er in deine Lungen eindringt und sie wieder verlässt. Jeder Atemzug ist wie eine Schneeflocke. Er ist neu, anders, einzigartig.

Wenn du bereit bist, halte die Frucht an deinen Mund. Nimm einen ersten Bissen. Beiße ab, aber kaue noch nicht. Nimm dir einen Moment Zeit, um zu spüren, wie es sich in deinem Mund anfühlt. Erkennst du irgendwelche Aromen?

Wenn du bereit bist, beginne langsam damit zu kauen. Achte jedes Mal, wenn du kauft, auf die Aromen, die sich durch deinen Mund bewegen.

## Achtsam Essen



Kaue viele Male, bis zu zwanzig oder sogar dreißig Mal, wenn du kannst.  
Atme weiter und kaue. Wenn du irgendwelche Gedanken hast, lasse sie wie Wolken durch den Himmel schweben und ihren eigenen Weg gehen.  
Nachdem du einige Zeit mit Kauen verbracht hast, kannst du jetzt schlucken.  
Beachte beim Schlucken, dass sich das Essen durch deinen Körper bewegt.  
Kannst du es bis zu deinem Bauch zurückverfolgen? Stelle dir alle Nährstoffe vor, die deinen Körper füllen und ihm alles Gute geben, das er braucht, um gesund und stark zu sein. Bedanke dich stillschweigend beim Essen in deinen Händen, dass du dieses Geschenk der Energie und Gesundheit erhalten hast.  
Wiederhole nun, was du gerade mit dem ersten Teil des Essens gemacht hast.  
Nimm dir Zeit, mache alles ganz langsam und genieße es vor allem.  
Weil dieser Moment nur dir gehört und du damit machen kannst, was du willst.