

Christa Spannbauer



40 Tage Achtsamkeit

Impulse für eine
etwas andere
Fastenzeit

HERDER

Ein achtsames Leben ist ein schmackhaftes Leben. Indem wir unsere Sinne bewusst aktivieren, können wir die Geschenke, die uns die Erde täglich kredenzt, auskosten und wertschätzen. Hierfür bedarf es noch nicht einmal kulinarischer oder exotischer Hochgenüsse. Auch im Einfachen ist der Genuss zu finden, wenn wir uns ihm mit allen Sinnen zuwenden. Deshalb geht es beim achtsamen Essen nicht um Verzicht, sondern um die Vermeidung von

gedankenlosem Lust- und Frustessen. Was es einzuüben gilt, ist zu essen, wenn wir Hunger haben und damit aufzuhören, wenn wir satt sind. Das klingt so einfach. Doch genau das tun wir oft nicht. Denn hierfür bedarf es eines bewussten Umgangs mit unserem Körper und seinen Bedürfnissen und ebenso mit unseren Gefühlen. Das ist es, was wir in diesen 40 Tagen erfahren werden.

Tipps für den Tag

Nutzen Sie heute die Mahlzeiten bewusst dafür, zur Ruhe zu kommen. Stellen Sie als erstes das Multitasken ein, das wir uns beim Essen angewöhnt haben. Schalten Sie den Computer aus, legen Sie die Zeitung beiseite und lassen Sie den Fernseher ausgeschaltet. Nehmen Sie stattdessen all Ihre Sinne und Ihre gesammelte Aufmerksamkeit mit an den Esstisch. Richten Sie Ihr Interesse auf die Speisen, die vor

Ihnen auf dem Teller liegen. Wie riechen sie? Wie sehen sie aus? Beginnen Sie dann mit dem ersten Bissen und essen Sie bewusst langsamer als sonst. Nehmen Sie sich Zeit, jeden Bissen aufmerksam zu kauen, sodass sich der Geschmack der Speisen entfalten kann. Legen Sie das Besteck ab, während Sie kauen. Bleiben Sie mit Aufmerksamkeit ganz bei dem, was Sie essen. Spüren Sie in sich hinein: Wie und woran merken Sie, dass Sie satt sind?



Tag 2

Heute den Herzhunger
erkennen

*„Essen ist eine höchst
emotionale Angelegenheit.“*

Jon Kabat-Zinn

