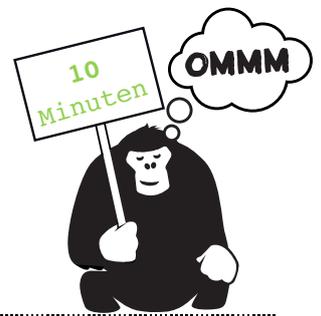




BALANCE-TIPP

MINDFUL EATING



Material:

1 Apfel pro Person



Zielsetzung:

Achtsam essen



So geht's:

- Nimm den Apfel in die Hand und stell dir vor, du siehst zum allerersten Mal einen Apfel:
 - Welchen Eindruck macht er auf dich?
 - Wie liegt er in deiner Handfläche?
 - Was würde ein Alien von einem fremden Stern denken, wenn man ihm zum ersten Mal so einen Apfel zeigt?



SEHEN: Schau den Apfel ganz genau an.

Welche Farbtöne kannst du erkennen?

Wie sieht die Fliege unten am Apfel und der Stiel im Detail aus?



RIECHEN: Halte den Apfel an deine Nase.

Kannst du das Aroma bereits riechen? Oder riechst du gar nichts?



FÜHLEN/TASTEN: Jetzt drehst du den Apfel in der Hand.

Kannst du alle Unebenheiten auf seiner Oberfläche mit deinen Fingerkuppen nachspüren?

Fühlt sich die Frucht anders an, wenn du die Augen geschlossen hältst?

Was passiert, wenn du den Apfel leicht zusammendrückst?



SCHMECKEN: Bevor du in den Apfel beißt, kannst du ihn noch einmal sanft über deine Ober- und Unterlippe streichen – fühlt sich das anders an, als wenn du den Apfel mit den Fingern berührst?

Nun darfst du in den Apfel beißen.

Wie schmeckt er? Welche Geschmacksnuancen nimmst du dabei wahr? Probiere, mindestens zehnmal zu kauen.



Aromarad Apfel
von Agroscope



HÖREN

Beim nächsten Bissen kannst du dich auf das Geräusch konzentrieren. Wie klingt es, wenn du reinbeißt? Und wie, wenn du den Apfel zerbeißt?

Varianten:

- Führe das Mindful eating mit verschiedenen Früchten durch
- Versuche bei jeder Mahlzeit, achtsam zu essen.

Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, einen Apfel ganz bewusst zu essen?
- Hat er anders geschmeckt, als wenn du ihn «normal» gegessen hättest? Oder warst du eher enttäuscht von dem Geschmack?
- Sind deine Gedanken oft abgedriftet?

Hier geht es nicht darum, dich zu beurteilen oder zu verurteilen.

Nimm deine Gedanken und Empfindungen einfach neutral hin, und bringe das «Mindful eating» zu einem entspannten Ende.

Wichtig ist, dir zum Abschluss klarzumachen: Wie auch immer sich diese Erfahrung angefühlt hat, es war deine ganz eigene subjektive Erfahrung und so genau richtig.

Ziel: Mit dieser Übung förderst du deine Achtsamkeit.

Sozialform: In Gruppen oder einzeln

Ort: An einem ruhigen, bequemen Ort



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

