

Übung: Appetit auf Nichtessbares

Fällt es Ihnen manchmal schwer zu unterscheiden, ob Sie hungrig sind, aus Genuss essen möchten oder ob Sie eigentlich Appetit auf etwas Nichtessbares haben? Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich eine Liste von Aktivitäten aufzuschreiben, die Sie mit Lust, aber nicht mit Essen verbinden. Welche Empfindungen, Gefühle und Gedanken verbinden Sie persönlich mit Lust und Genuss?

Beobachten Sie in den nächsten Tagen, worauf Sie spontan Lust haben. Vielleicht möchten Sie eine alte Freundin treffen. Mit dem geliebten Menschen ausgiebig Ihre Sexualität leben, sich einen Spielfilm anschauen, eine Stunde massiert werden, ungestört ausschlafen können oder einen Tag alleine sein. Anerkennen Sie Ihre Lust und versuchen Sie sich, die dazugehörigen Bedürfnisse auf respektvolle Art zu erfüllen. Respektvoll sich selbst und den Bedürfnissen anderer Menschen gegenüber.

Lassen Sie sich von Erfahrungen, auf die Sie wirklich Lust haben, berühren und nähren. Nehmen Sie die Erfahrungen in sich auf, wie sorgfältig ausgewählte Speisen. Geben Sie sich die nötige Zeit, um das Erfahrene zu «verdauen». Die neuen Eindrücke werden Sie nähren und sich mit früheren Erfahrungen verbinden.

Sie können – in gewissem Masse – sowohl über Ihre Speisen wie auch über die Art und Menge der Sinneseindrücke, die Sie aufnehmen, selbst bestimmen. Machen Sie davon Gebrauch, dosieren Sie und wählen Sie aus. Setzen Sie sich keinen Eindrücken aus, die Ihnen schaden und schlucken Sie auch im übertragenen Sinne nicht runter, was Sie nicht mögen.



Aus: Thea Rytz
Bei sich und im Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag.
Huber Verlag, 2006.