

Maxima-Tag „Essen mit Kindern“

Workshop „Alle Sinne nähren“ mit Evelyn Konrad und Birgit Kubelka

Genusstraining – Sinne sensibilisieren

Genusstraining ist bewusstes, differenziertes Wahrnehmen mit allen Sinnen: den Blick auf das Gute richten, innehalten und auskosten

Genussquellen sind überall: der Duft von frischem Kaffee, ein leuchtender Regenbogen, das Rascheln von Herbstlaub, ein frisch bezogenes Bett, bequeme Schuhe,...

Ein Genuss ist ...

- eine positive Sinneserfahrung, verbunden mit Wohlbefinden
- ein bewusster Umgang mit angenehmen Dingen
- alles, was der Seele gut tut

... ein gutes Gefühl

Gute Gefühle sind lebensnotwendig, denn sie sind ein idealer Puffer bei Stress und Belastung. Sie fördern Lernen, Kreativität und Konzentration und machen offen für Neues. Auch verbessern gute Gefühle die Beziehungen miteinander im Alltag.

Gute Gefühle brauchen Abwechslung und Pflege

Genießen können bedeutet, sich selbst ein angenehmes Erleben zu verschaffen. Es ist immer und überall anwendbar. Durch Genussübungen kann man dem Alltag kurz „entfliehen“ und Energie tanken.

Genussfähigkeit ist eine wichtige Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden

Um Essverhalten zu verändern braucht es Genussfähigkeit

- Genussfähigkeit verbessert das bewusste Essen mit allen Sinnen und ohne Reue
- Genussfähigkeit fördert die Selbstwirksamkeit und kann helfen Stress besser zu bewältigen

Genussvolles Essen braucht Übung und Zeit

Folgende Genussübungen können immer wieder im Alltag mit den Kindern eingesetzt werden um die Sinne zu sensibilisieren. Ein kleiner Koffer mit verschiedenen Genuss-Materialien könnte so immer wieder zum Einsatz kommen um die Sinne der Kinder regelmäßig zu schulen.

Genussübung für die Nase – Duftende Gefühle

Ziele:

- Fokussieren der Aufmerksamkeit auf den Geruchssinn.
- Sensibilisieren des Geruchssinns.
- Angenehme Dufterlebnisse erkennen und genießen.
- Positive frühere Erlebnisse aktualisieren.

Material: Ein Genussobjekt mit einem guten Duft wie z.B. Blumen, frischer Lavendel, Gewürze (Zimtstange, Nelken, etc.), ätherische Öle

2

Anleitung der Teilnehmer/innen

Jeder Teilnehmer hält sein duftendes Genussobjekt in der Hand.

1. Schließe bitte die Augen und lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf den Duft des Objekts. Lass dir Zeit dabei. Erlaube dir diesen Moment mit deinem Duft. Spüre den Duft ganz bewusst in deiner Nase. Probiere aus, in welcher Entfernung von der Nase der Duft am angenehmsten für dich ist.

2. Wo führt dich der Duft hin? Passt zu diesem Duft vielleicht eine Farbe oder ein Tastgefühl? Passen zu diesem Duft ein Klang, Töne, Musik, ein Lied oder Geräusche aus der Natur? Das Zwitschern eines Vogels, das Rauschen des Meeres oder ist es einfach nur still? Kommen dir zu diesem Duft Worte in den Sinn, ein Reim, Sprüche oder eine Geschichte? Führt dich der Duft an einen Ort, in eine Stadt, aufs Land, ins Gebirge, an einen See oder in den Wald? Welche Stimmung oder Jahreszeit passt zu diesem Duft? Lass dir Zeit und koste den Moment für dich aus.

3. Genieße die angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind und erlaube dir, in diesem Duft zu schwelgen. Bedanke dich bei deiner Nase für die Eindrücke und kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum. Berichte den anderen von deinen Erfahrungen. Wo hat dich dein Duft hingeführt? Versuche deine inneren Bilder und Eindrücke ganz detailliert zu beschreiben.

Transfer in den Alltag:

Suche im Alltag nach Düften, die dir gut tun: zu Hause oder in der Natur, in Geschäften oder am Arbeitsplatz.

© Jutta Kamensky, Ernährungspsychologie – Seminare & Beratung (geringfügig modifiziert)

Genussübung für die Augen: Foto Köstlichkeiten

Ziele:

- Fokussieren der Aufmerksamkeit auf den Sehsinn.
- Sensibilisierung des Farben- und Struktursehens.
- Quellen für persönliches Wohlbefinden bewusstmachen.

Material: Fotos / Postkarten mit Abbildungen von Lebensmitteln oder Speisen

Anleitung der Teilnehmer/innen

1. Betrachte die ausgelegten Fotos und lasse sie auf dich wirken. Achte darauf, welches Bild dich spontan anspricht.
2. Such dir jetzt ein Foto heraus, mit dem du dich sich intensiver beschäftigen möchtest.
3. Bitte sieh dir das Foto ganz genau an. Schau dir die Farben an und finde im Bild Strukturen und Formen. Gibt es Ähnlichkeiten oder Unterschiede? Was fällt dir besonders ins Auge? Lass dir Zeit.
4. Schließe dann die Augen oder suche dir einen Punkt im Raum auf den du schauen kannst. Hole dir das Bild vor dein inneres Auge.

Woran erinnert dich diese Abbildung?

- Taucht dazu ein Duft auf?
- Gibt es Töne, Klänge, Worte, Musikstücke oder Lieder, die dazu passen?
- Welche Naturgeräusche oder Alltagsgeräusche tauchen auf?
- Führt dich dieses Bild vielleicht an einen bestimmten Ort?
- Passt zu diesem Bild eine Jahreszeit?
- Welche Stimmung ist damit verbunden?

Transfer in den Alltag:

Geh auf die Suche nach wohltuenden Farben, Formen und Strukturen auf Fotos, Bildern oder in der Realität.

© Jutta Kamensky, Ernährungspsychologie – Seminare & Beratung (geringfügig modifiziert)

Genussmoment für die Ohren: Klingende Geräusche

Ziele:

- Fokussieren der Aufmerksamkeit auf den Hörsinn.
- Sensibilisieren des Hörsinns.
- Dem Klang lauschen.

Übung 1: Anleitung der Teilnehmer/innen

Klangschale – die Augen schließen und sich Zeit nehmen, bewusst dem Klang einer Klangschale zu lauschen bis er verhallt ist.

Anstelle einer Klangschale kann man auch folgende Utensilien verwenden: Gabeln, Küchenschwamm, Bürste, Schere, Papier, Glas, Dosen, Topfdeckel, Nuss und Nussknacker, halb gefüllte Wasserflasche, Kissen, Kugelschreiber, uvm.

Übung 2: Anleitung der Teilnehmer/innen

Nimm einen Gegenstand, und erkunde, welche Geräusche du wahrnehmen kannst. Streiche dabei auch mit dem Gegenstand über den Tisch, tippe mit dem Finger dagegen, lass ihn fallen (soweit er nicht zerbrechlich ist), reibe daran, oder zerknülle z.B. das Papier.

- Wie hören sich diese Geräusche an? Kannst du die Lautstärke verändern?
- Woran erinnern dich diese Geräusche? Kennst du ähnliche Geräusche?
- Geräusche verleihen Dingen einen Ausdruck. Sie untermalen Geschichten und Erlebnisse individuell.
- Wir denken uns jetzt gemeinsam eine Geschichte aus. Ein Teilnehmer beginnt und macht dazu ein passendes Geräusch. Der oder die Nächste erzählt weiter... Zum Beispiel: Als ich heute Morgen aufwachte (Kissen schütteln), klingelte der Wecker (Kugelschreiber betätigen) und ich hörte, dass es draußen regnete (Wasserflasche) usw.
- Wie wirken die Geräusche jetzt auf dich? Hat sich etwas verändert? Ist ein neuer Eindruck dazu gekommen?

Transfer in den Alltag:

Verleihe störenden Geräuschen in deiner Umgebung eine angenehme Seite. Welche Geräusche können somit besser „erträglich“ sein?

© Jutta Kamensky, Ernährungspsychologie – Seminare & Beratung (geringfügig modifiziert)

Genussmoment für die Hände / Haut: Mit den Händen schauen

Ziele:

- Fokussieren der Aufmerksamkeit auf den Tastsinn.
- Sensibilisieren des Tastsinns
- Erkennen von taktilen Eigenschaften der Gegenstände.
- Angenehme Erlebnisse aktualisieren und vergegenwärtigen.

Material: Gegenstände mit unterschiedlichen taktilen Eigenschaften:

Rau: Baumrinde, Feile, Schraube, Schmirgelpapier, Muscheln

Glatt: Plastik, Fotopapier, Leder, Murmeln, Holzkugeln

Weich: Watte, Schwamm, Samt

Hart: Nüsse, Holz, Metall

Leicht: Federn, Folie, Seidentuch

Schwer: Steine, Hammer

Warm: Wolle, Filz, Gummi

Kalt: Glas, Porzellan, Metall

Ablauf:

1. Nimm einen Gegenstand und ertaste – am besten mit geschlossenen Augen – dessen Eigenschaften. Konzentriere dich ganz auf die Merkmale des Gegenstandes. Wie fühlt er sich an? Ist der Gegenstand eher rau, glatt, weich, hart, leicht, schwer, warm oder kalt? Hat er Ecken und Kanten, Übergänge oder Zäsuren? Wie liegt er in der Hand?

2. Sammle Begriffe für diese fühlbaren Eigenschaften

3. Wähle einen Gegenstand aus, der der gerade am meisten zusagt. Erkunden ihn mit den Händen, und überlege, woran dich dieser Gegenstand erinnert. Woher kennst du diesen Eindruck? Was kommt dir dazu in den Sinn? Eine Farbe, Geräusch, Worte, eine Stimmung, ein Ort...?

Transfer in den Alltag:

Welche Materialien gibt es für dich zu Hause, die du gerne anfasst und welche hast du weniger gern?

© Jutta Kamensky, Ernährungspsychologie – Seminare & Beratung (geringfügig modifiziert)

Achtsames Essen

Bewertungsfreies Wahrnehmen von Lebensmitteln, Essverhalten, Körperempfindungen,...
mit allen Sinnen

Anleitung der Teilnehmer/innen

Zum Beispiel mit einem Apfel (es eignen sich auch andere Obst- oder Gemüsesorten oder getrocknete Früchte)

Augen

Wie sieht der Apfel aus? Ist die Schale makellos, glänzend, matt? Hat der Apfel irgendwo eine Delle?

Greifen – Tasten

Wie fühlt sich der Apfel an? Wie liegt er in der Hand – passt er in meine Hand?

Riechen

Wie riecht der Apfel? Riecht er anders mit geschlossenen Augen? Atme tief in deinen Bauch hinein und rieche den Apfel.

- Wie riecht der Apfel, wenn wir ihn in Spalten schneiden?
- Schließe deine Augen, atme den Apfelduft ein

Geschmack

Probiere ein kleines Stück von dem Apfel - wie fühlt es sich in deinem Mund an? Frisch, saftig, fruchtig, süß? Lass dir Zeit, den Geschmack des Apfels voll auszukosten.

Hören

Welche Geräusche macht das kleine Apfelstückchen wenn du drauf beißt?

Wie hat sich der Geschmack des Apfelstückchens verändert? Schmeckt es intensiver?

Man kann die Kinder auch anleiten, sich vorzustellen, sie wären Außerirdische und hätten dieses Obst/Gemüse noch nie gesehen und würden es jetzt Schritt für Schritt erforschen. Wir sprechen dann vom **Anfängergeist**, also so als ob wir dies zum ersten Mal tun würden.

Oder sich gemeinsam überlegen, **wer und was** alles **daran beteiligt** war, dass wir diesen Apfel jetzt essen können – Mitarbeiter*innen im Supermarkt/am Marktstand, LKW-Fahrer*innen, Bäuerinnen und Bauern, Bienen, Regenwürmer, Sonne, Regen, etc.

Noch spannender wird diese Übung bei „weit gereisten“ Lebensmitteln wie Schokolade, Orangen oder Bananen!

Übung zum Thema Achtsames Essen- wer da drinnen ist hungrig?

Wenn wir von Hunger sprechen, denken wir zunächst an unseren Magen, an unsere körperlichen Bedürfnisse. Es gibt aber auch andere Arten von Hunger:

Die sieben Arten des Hungers und was sie stillen kann

Augenhunger: Schönheit, Farben, Bilder, Formen, Natur, ...

Nasenhunger: Düfte, Gerüche, Aromen, Kräuter, Blumen, ...

Mundhunger: achtsames Essen und Genießen, Mundgefühl auskosten

Magenhunger: die rechte Art und Menge von Nahrung

Zellhunger: salzige, süße, warme oder kalte Speisen und Getränke

Geistiger Hunger: Gewahrsein im Augenblick, Zufriedenheit

Herzhunger: Nähe, Gespräche mit Freunden, mit Kindern oder Haustieren spielen, etwas verschenken, Gartenarbeit, Lieblingsmusik, Dankbarkeit, etc.

Literaturtipp:

Jan Chozen Bays. Achtsam essen. Arbor Verlag, 2009 (für Erwachsene)