

# TherMedius® Achtsamkeits-Ecke



## Nussknacker – eine gustatorische Achtsamkeitsübung

*Autor: HPP Josef Bacher-Maurer*

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit der heutigen Übung des Geschmackssinns, gebe ich Ihnen ein Beispiel für ein ganz besonderes Erlebnis der Achtsamkeit. Die Adventszeit ist geradezu prädestiniert, dass ich Ihnen diese Übung anhand der Walnuss näher bringe. Sie können jedoch beim Lebensmittel durchaus variieren und meine Klienten (und auch ich selbst) haben richtig Freude daran bekommen, immer wieder in diese Achtsamkeit zu gehen. Genial dabei ist, dass Sie sich nicht einmal extra Zeit dafür reservieren müssen. Sie können diese Übung quasi nebenbei machen – nämlich in Verbindung Ihrer Mahlzeiten. So wird das Essen an sich möglicherweise Nebensache und die Achtsamkeit steht für einen Moment im Vordergrund.

Besonders gut hat sich diese Übung in meiner Praxis bei Klienten bewährt, die mit Stress-Symptomen, Burn-Out und allgemeiner Unruhe zu mir kommen.

### **Ein kurzes Fallbeispiel:**

Eine 32-jährige Mutter eines Kleinkindes wird in meiner Praxis wegen zunehmender Schlafstörungen, Unruhe, Niedergeschlagenheit und nervösem Magen vorstellig. Die somatischen Voruntersuchungen waren ohne Befund und der Hausarzt hat der Frau empfohlen, Entspannungstechniken zu erlernen und mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben zu integrieren. Nach einer ausführlichen Anamnese und den Beschreibungen unter anderem ihrer Essgewohnheiten, habe ich der Klientin als erste Hausaufgabe die unten beschriebene Übung mitgegeben. Die beschriebenen Mahl-Zeiten hatten nicht einmal den Namen verdient – „Zeiten Mahl zu halten“. Die Nahrungsaufnahme war zunächst geprägt davon, das Essen für die Familie schnell zuzubereiten; während die Familienmitglieder über das Essen herfallen, zwingt sich die Klienten ein paar Bissen hinein, bevor es dann wieder an die Hausarbeit geht. Das Essen liegt ihr regelrecht im Magen (und so manches mehr). Ich habe ihr daher

empfohlen, sie solle einmal mit einer Walnuss folgende Achtsamkeitsübung täglich praktizieren. Die Klientin hat ihr Essverhalten mittlerweile komplett verändert und sie ist jeden Tag neugierig darauf, wie sich die Speisen zunächst einmal im Mund anfühlen, bevor sie davon satt wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Übung!

Mit achtsamen Grüßen

*Ihr Josef Bacher-Maurer*

### **Übung:**

Nehmen Sie sich eine Walnuss zur Hand und schließen Sie die Augen. Tasten Sie nun die Walnuss mit ihren Fingern ab; drehen sie die Nuss mehrmals zwischen ihren Fingern und versuchen Sie die Oberflächenstruktur gänzlich zu erfassen. Spüren Sie die umlaufende Fuge, nehmen Sie wahr, wo oben und unten bei der Nuss ist; fühlen Sie die ganze Nuss. Spüren Sie nach, wo die Nuss am Baum wachsen durfte, wie der Walnussbaum das Wasser und die Nährstoffe aus dem Boden bis zur Frucht transportiert hat, damit die Frucht am Ende reifen konnte. Versuchen Sie zu spüren, wie viele Sonnenstrahlen über den Sommer beigetragen haben, damit diese herrliche Nuss am Ende reif zu Boden fallen kann. Öffnen Sie nun die Augen und nehmen Sie einen Nussknacker zur Hand.

Versuchen Sie nun die Nuss so sorgfältig wie möglich zu öffnen, damit Sie den Kern möglichst ganz aus der Schale pellen können. Reinigen Sie den Kern soweit wie möglich und genießen Sie mit dem Auge den Nusskern. Vielleicht spüren Sie bereits in Ihrem Mund, wie der Speichelfluss angeregt wird, während Sie die Nuss vorbereiten. Legen Sie nun den ganzen Nusskern auf ihre Zunge und versuchen Sie den Nusskern mit Ihrer Zunge zu erfassen. Erfühlen Sie mit Ihrer Zunge die Oberfläche des Nusskerns mit seinen Wölbungen, Einbuchtungen usw. Nehmen Sie die Aromen und vielleicht auch die anfänglichen Bitterstoffe auf der Nuss wahr. Schmecken Sie ganz bewusst, wie sich die Aromen mit der Zeit verändern, während der Speichelfluss angeregt wird und sich der Geschmack durch die Körpertemperatur im Mundinneren auch verändert. Lassen Sie den Kern so lange wie möglich ganz und beobachten Sie, welche Herausforderung es für Sie selbst sein kann, die Nuss NICHT gleich zu zerbeißen, sondern zunächst nur gustatorisch zu „entdecken“.

Gewinnen Sie Freude auf dieser Entdeckungsreise und wenn Sie das Gefühl haben, den Nusskern ausreichend genossen zu haben, dann dürfen Sie beginnen, langsam zu zerbeißen. Versuchen Sie auch hierbei zu beobachten, wie es sich anfühlt, genussvoll diesen Kern zu zerkauen. Schmecken Sie beim Kauen die Veränderung des Nussaromas und lassen Sie sich es im Wortsinn „auf der Zunge zergehen“.

### **Sekundärnutzen:**

Die Übertragung der Informationen von den Geschmackssinneszellen löst geradezu eine **Kettenreaktion bei den Neurotransmittern** aus. **Serotonin und Noradrenalin werden ausgeschüttet** und es ist bekannt, dass dadurch ein **Glücksgefühl ausgelöst** werden kann. Man spricht auch davon, **dass Essen glücklich macht**. Gemeint ist dabei jedoch **die gustatorische Wahrnehmung**. Mit der oben genannten Übung können Sie also bei Ihren Klienten und auch bei Ihnen **Glück auslösen**.