

"Darf's ein bisschen mehr sein?"

Wer sagt da schon gern "Nein"? Mehr von dem leckeren Essen, mehr von dem guten Wein, mehr von dem schönen Tag: Das ist ein natürlicher Wunsch.

Doch bezieht sich dieses "Mehr" automatisch auf die Menge? Wie wäre ein Weniger an Menge und ein Mehr an Intensität, an Geschmack? Und was würden Sie bevorzugen?

Nehmen wir einmal an, Sie essen Ihr Lieblingsessen. Sie haben die Wahl zwischen einem halb gefüllten und einem vollen Teller. Sie entscheiden sich für den vollen Teller, es ja Ihr Lieblingsgericht; und Sie freuen sich über die üppige Portion, denn Sie vermuten natürlich auch ein ein Mehr an Geschmack, einen längeren Genuss. Doch das Gegenteil ist der Fall: Untersuchungen zeigen, dass unser Schmecken mit der gegessenen Menge nachlässt. Genuss selbst hat eine natürliche Grenze. Interessant ist auch, dass uns das Wissen, einer begrenzten Menge bewusster und damit intensiver wahrnehmen lässt**.

Denken Sie, dass Sie sich nach dem vollen Teller satter und zufriedener fühlen? Nein! Sättigung und Zufriedenheit nach dem Essen hängen nämlich davon ab, ob wir bewusst wahrnehmen, was wir schmecken.

Falls Sie das nicht glauben wollen, probieren Sie es einfach aus. Wichtig ist nur, dass Sie bei beiden "Versuchen" wenigstens 20 Minuten* essen. Vielleicht gelingt Ihnen das gar nicht beim ersten Mal, denn gewöhnlich sind unsere Teller meist schon nach 10 oder 15 Minuten leer.

Lassen Sie es sich schmecken, Gabel für Gabel und schauen Sie einmal, was Ihr Geist macht, wenn Sie die erste Gabel Ihres Essens in den Mund geschoben haben.

Ich freue mich auf Ihre Erfahrungen!

Ihre Elke Scheffer

PS: Sprechen Sie mich an, wenn Sie Wege und Übungen suchen, bewusster und genussvoller zu essen. Schon kleine Übungen und Rituale können hier eine überzeugende Wirkung haben.

* Solange braucht der Körper, um ein Signal der Sättigung zu geben.

** Ein interessanter Versuch: Zwei Gruppen von Menschen wurden fünf Pralinen angeboten. Die eine Gruppe sagte man vor der fünften Praline, dass es die Letzte ist, bei der anderen Gruppe wurde einfach nach fünf Pralinen aufgehört. Die Gruppe, die wusste, dass die fünfte die letzte Praline war, war durchweg der Meinung hier den intensivsten und besten Geschmack zu erleben, was bei der anderen Gruppe nicht der Fall war.