

KLEINE MEDITATION FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Schließen Sie die Augen, Körper auf dem Stuhl sitzend, beide Füße auf dem Boden stehend, spüren Sie Ihren Körper und konzentrieren Sie sich auf das Ein- und Ausatmen.

Dann sich selbst durch die Wohnung gehen sehen. Gehen Sie in Gedanken durch Ihren Hausflur. Spazieren Sie in Ihre Küche, betrachten Sie alle Ihnen vertrauten Gegenstände.

Was hängt an der Wand? Welche Utensilien finden sich auf der Küchenzeile? Verlassen Sie die Küche wieder und begeben Sie sich in Ihr Wohnzimmer. Welche Pflanzen stehen auf dem Fensterbrett? Was findet sich in Ihren Regalen? Wie riecht es im Raum? Ist der Geruch in diesem Zimmer anders als in den weiteren? Gehen Sie dann in Ihr Schlafzimmer und lassen Sie den Eindruck auf sich wirken. Kehren Sie danach in Ihren Hausflur zurück und blicken Sie in Gedanken in einen Spiegel, in dem Sie sich sehen. Betrachten Sie ganz genau, wie Sie sich wahrnehmen, sich kennen und sehen.

Lassen Sie sich Zeit und schauen Sie sich gründlich an. Langsam zurückkommen, auf die Atmung konzentrieren, Körper spüren, Augen auf.

Frage: Wer hat sich im Spiegel als „Dicker“ gesehen? Ich muss mein inneres Bild von mir verändern. Viele denken: eigentlich bin (und bleibe) ich ein dicker Mensch, der zwischenzeitlich durch andere Ernährung kurzfristig schlank ist, aber rasch wieder seinen „normalen“ (also dicken Zustand) erreichen wird. Hier das Bild umkehren und üben, sich als schlanken Menschen zu sehen, der vorübergehend durch falsche Ernährung übergewichtig war. Alte Fotos (als ich schlank war) suchen oder ein Idealbild aus einer Zeitschrift schneiden: so kann ich auch werden!

Diese Fotos an Stellen anbringen, an denen ich tagsüber oft vorbeikomme (gut geeignet ist hier auch die Tür zum Kühlschrank!).

