

Lebenssinn Alles im Fluss

„Zwei junge Fische begegnen einem älteren, der sich danach erkundigt, wie sie Wasser fänden. Die beiden werfen einander daraufhin fragende Blicke zu und denken sich: Was ist bloß Wasser?“

Mit unserem Vitalsinn verhält es sich ähnlich wie mit dem Wasser in der oben zitierten Parabel von David Foster Wallace. Rudolf Steiner beschreibt ihn als etwas im Menschen, das wir, wenn alles in Ordnung ist, gar nicht bemerken. Wir werden erst auf die im „Leibe waltende Lebendigkeit“ aufmerksam, wenn das harmonische Zusammenwirken unseres Organismus aus dem Gleichgewicht gerät, wir z. B. Durst haben, Hunger verspüren, Schlaf brauchen oder unter Schmerzen leiden.

Unser (Un-)Wohlfsein wird dabei vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Es vermittelt uns, wie es uns körperlich geht, und gibt Einblick in unser Innerstes. Pflegen wir den Lebenssinn und entwickeln dadurch ein gutes Selbstgefühl, das uns den Körper als Einheit erleben lässt, sind wir in der Lage, achtsam für eigene, aber auch fremde Bedürfnisse zu sein, auf unser Bauchgefühl zu hören und richtige Entscheidungen zu treffen.

Lebenssinn

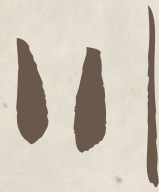
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	NOVEMBER				



Empathic Food Test

angeleitet von Dr. Uwe Geier

Ich konzentriere mich auf meinen Körper und lasse mich ein auf eine Art „Spaziergang“, bei dem ich für jeweils circa fünf Sekunden bei den einzelnen Körperteilen verweile. Dabei spüre ich zunächst die Stirn, dann meine Nase, das Kinn, die Schultern, Arme, Fingerspitzen sowie die Hüfte, meine Oberschenkel, Knie, Füße und Fußzehen. Anschließend wandere ich gedanklich auf der Rückseite der Beine zurück nach oben. Entlang der Waden, Kniebeugen, am Gesäß hinauf zum Rücken, Nacken, Hinterkopf bis zum Scheitel. Aus dieser Aufmerksamkeit für meinen Organismus heraus vergleiche ich, wie Leitungswasser bzw. ein stilles Mineralwasser auf mich wirken, während ich beides aus dem Glas mit geschlossenen Augen verkoste. Welche der Eigenschaften (abfließend – anregend – dunkel – entspannend – erfrischend – leicht – nichtsagend – schwer – stumpf – wach – weich) bringe ich mit den jeweiligen Getränken in Verbindung?



Wirkensorik

Lebensmittelqualität wahrnehmen lernen

Der Mensch besteht – je nach Alter – zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser. Es ist in allen Organen, Zellen sowie Körperflüssigkeiten das bestimmende Element und an vielen Lebensvorgängen beteiligt. Egal, ob wir darin eintauchen, ihm beim Fließen zusehen, seinen Geräuschen lauschen oder einen Schluck davon nehmen – Wasser entspannt, macht glücklich und schenkt uns Energie. Doch ist diese Wirkung tatsächlich immer gleich?

Mit dieser und anderen Fragestellungen rund um die Effekte von Lebensmitteln auf unser körperlich-seelisches Wohlbefinden beschäftigt sich **DR. UWE GEIER** vom Darmstädter **FORSCHUNGSRING E. V.** im Rahmen der **WIRKENSORIK** seit mehr als einem Jahrzehnt. Er hat mit dem Empathic Food Test eine Methode entwickelt, die das Empfinden hinter dem Geschmack auf eine wissenschaftliche Basis stellt und mit zwölf polaren Merkmalen, wie z. B. wach oder müde, greifbar macht.



„Der große Unterschied zu anderen Fragebögen für lebensmittelinduzierte Emotionen“, erklärt Geier, „ist die Achtsamkeit. Durch eine Einstimmung der Teilnehmenden und viel Zeit für die Wahrnehmung werden die Resultate deutlich genauer – unabhängig davon, ob es sich um erfahrene Prüferinnen oder untrainierte Konsumenten handelt.“

Mit entsprechenden Seminaren hat der Agrarwissenschaftler in den vergangenen Jahren bereits mehrere Hundert Menschen in der wachsamten Beobachtung ihrer Sinneseindrücke geschult sowie ein Ausbildungskonzept für Wirkensorik-TrainerInnen entwickelt, die u. a. für Hersteller oder Händler von ökologischen bzw. biodynamischen Erzeugnissen tätig werden. Diese haben großes Interesse daran, durch die Wirkensorik die Qualität ihrer Produkte noch besser kennenzulernen sowie nachweisen und ggf. optimieren zu können. So setzt u. a. der Verein Kultursaat das Verfahren bei der umfassenden Bewertung neugezüchteter Gemüse- oder Getreidesorten ein.

Auch ÖkotrophologInnen und Diätcoaches sind unter den AbsolventInnen der in Kooperation mit der Wirkensorik GmbH angebotenen Ausbildung, der es darum geht, nicht Wissen, sondern in erster Linie Fähigkeiten zu vermitteln, von denen auch EndverbraucherInnen profitieren können, wie **MAIKE EHRLICHMANN** unterstreicht. „Eine geschulte Wahrnehmung für die Wirkung unserer Nahrung bzw. für das, was uns guttut“, sagt die Ernährungsexpertin, die seit 2016 mit Uwe Geier zusammenarbeitet, „ist ein wertvolles Instrument zur Lebensmittelauswahl, das allen Trends trotzt sowie in jeder Lebenssituation die besten Essentscheidungen ermöglicht – quasi als Ernährungsberater von innen.“

Mehr erfahren:
www.wirkensorik.de