

Rosinenübung

Die Rosinenübung ist eine klassische Übung aus dem MBSR. Hier geht es darum, eine ganz normale, kleine, unbedeutende Rosine mit voller Aufmerksamkeit ganz langsam und bewusst zu essen. Versuchen Sie es und beobachten Sie sich dabei – was taucht an Sinneserfahrungen auf, welche Gedanken und Bewertungen haben Sie, welche Gefühle nehmen Sie wahr?

Nehmen Sie sich drei Rosinen, halten Sie kurz inne und fangen Sie dann an.

Sehen:

Nehmen Sie die erste Rosine und schauen Sie sie ganz genau an, so als hätten Sie dieses kleine Ding noch nie im Leben gesehen. Drehen und wenden Sie die Rosine zwischen den Fingern, halten Sie sie gegen das Licht.

Fühlen:

Fühlen Sie, wie sich die Rosine anfühlt, streichen Sie mit den Fingern darüber, drücken Sie ein bisschen darauf herum.

Hören:

Halten Sie die Rosine ans Ohr. Drücken, schütteln, quetschen Sie sie, und hören Sie, ob die Rosine dabei ein Geräusch macht.

Riechen

Riechen Sie an der Rosine, nehmen Sie ganz bewusst das Aroma wahr.

Fühlen und Schmecken

Nehmen Sie die Rosine zwischen die Lippen – fühlen Sie die Haut, bemerken Sie Ihre Impulse. Nehmen Sie die Rosine in den Mund, untersuchen Sie sie mit der Zunge, lassen Sie sie im Mund ohne zu beißen, schmecken Sie und bemerken Sie Ihre Impulse.

Essen und Schmecken:

Tun Sie einen ersten Biss – spüren Sie mit der Zunge, was aus der Rosine herauskommt, nehmen Sie den Geschmack wahr. Langsam kauen, Schluckimpulse wahrnehmen, schmecken, spüren, Impulse wahrnehmen, Schlucken.

Machen Sie das gleiche mit der zweiten Rosine nochmal.

Essen Sie die dritte Rosine so wie immer.

Was haben Sie erlebt?