

Die Rosinenübung

Jon Kabat-Zinn empfiehlt diese Übung als Einstieg.

Es geht dabei darum, eine Rosine mit größtmöglicher Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu essen. Nehmen Sie eine Rosine zunächst in die Hand und nehmen Sie sie mit allen Sinnen ganz bewusst wahr.

Betrachten Sie sie erst einmal genau mit den Augen:

Was sehen Sie? Farbe, Form, Größe, Oberflächenstruktur, usw.

Dann riechen Sie daran und nehmen bewusst den Geruch der Rosine wahr.

Ertasten Sie ihre Konsistenz, wie fühlt sich die Rosine an? Welche Temperatur hat sie?

Erst wenn Sie das alles getan haben, nehmen Sie die Rosine in den Mund.

Spüren Sie sie auf der Zunge, bewegen Sie sie im Mund hin- und her, lassen Sie den ersten Geschmackseindruck auf sich wirken. Dann kauen Sie sehr langsam und bewusst und nehmen auch dies genau wahr, den Geschmack, die Veränderung der Konsistenz, usw.

Erst, wenn die Rosine ganz flüssig ist, schlucken Sie sie.

Mit einer zweiten und dritten Rosine verfahren Sie genauso. Ist Ihnen aufgefallen, dass jede Rosine ein wenig anders war?

Was war das für eine Erfahrung, so achtsam zu essen?

Wenn Sie die Übung noch ausweiten wollen, können Sie sich beim Schlucken bewusst machen, wie die Rosine jetzt von der Mundhöhle durch die Speiseröhre in den Magen gelangt.

Oder Sie können sich noch etwas Zeit nehmen, um sich bewusst zu machen, woher diese Rosinen kommen, in welchem Land sie geerntet wurden (z.B. In der Türkei, Griechenland oder



Kalifornien, das steht vielleicht auf der Packung).

Überlegen Sie einmal, wer und was alles daran beteiligt war, dass die Trauben wachsen und zu Rosinen getrocknet werden konnten. Und was alles dazu gehört hat, dass sie jetzt bei Ihnen auf dem Tisch liegen und Sie sie essen können.

Diese Zusammenhänge zu bedenken führt zu einer Ausdehnung des Bewusstseins und fördert eine Haltung von Dankbarkeit gegenüber den scheinbar selbstverständlichen Dingen des Alltags.

Natürlich muss man nicht unbedingt Rosinen nehmen, es eignen sich auch z.B. kleine Apfel-Brot- oder Schokoladenstückchen.