



Die Rosinen-Übung

Die Rosinenübung bietet einen guten Einstieg in die Ess-Meditation und in die Achtsamkeitsübungen. Wenn wir beginnen, uns den alltäglichen Dingen achtsam zuzuwenden, können wir ohne wesentlichen Aufwand von positiven Erfahrungen profitieren.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Ziel der Rosinenübung ist es, den Gedankengang zu stoppen, denn diese Übung wirkt stark fokussierend. Die Übung dauert insgesamt drei bis sechs Minuten und kann auch als Vorübung zum achtsamen Essen angewendet werden.

Für wen ist diese Übung?

Diese Übung ist optimal für Erwachsene und Gruppen oder ältere Kinder und Jugendliche. Die Übung dauert drei bis sechs Minuten.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit der Rosinen-Übung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

1

Wähle eine von drei Rosinen aus

Lege drei Rosinen vor dich hin. Betrachte sie genau. Welche Rosine spricht dich vor allem an?

2

Beobachte die Rosinen

Fallen dir spezifische Farbunterschiede auf? Atme dabei gleichmässig und achte dabei besonders auf dein Ausatmen.

3

Erkunde die gewählte Rosin

Erkunde die gewählte Rosine genau zwischen Daumen und Zeigfinger. Wie ist die Form der Rosine beschaffen? Gibt es Unebenheiten? Allenfalls tiefere Furchen? Nimm alles genau wahr.

4

Rieche an der Rosine

Wenn du die Rosine vor die Nase nimmst, welches Aroma kannst du wahrnehmen? Welchen Duft verströmt die Rosine? Verströmt sie einen blumigen Duft oder eher nach Vanille oder etwas anderes? Nimmst du Geruchsnuancen wahr?

5

Bewege die Rosine vor Dein Ohr

Welche Geräusche kannst du hören, wenn du die Rosine zwischen Daumen und Zeigfinger vor deinem Ohr bewegst?

6

Führe die Rosine zu Deinem Mund

Wenn du die Rosine zu deinem Mund führst, fahre zuerst einige Mal damit über die Lippen. Wie wirkt die Beschaffenheit der Rosine auf deinen Lippen?

7

Nimm die Rosine in den Mund

Nimm die Rosine in den Mund und umspiele sie vorerst mit deiner Zunge. Was kannst du wahrnehmen? Lass dir dabei Zeit, auf die Rosine zu beißen. Nimm auch diesen Prozess achtsam und genau wahr. Wie verändert sich die Rosine, nachdem die Frucht offen ist. Kaue langsam und nimm sowohl die Konsistenz wie auch den Geschmack der Rosine wahr.

8

Achte auf den Nachgeschmack

Wie ist der Nachgeschmack der Rosine? Was bleiben für Eindrücke im Mundraum?

Extra-Tipp:

Du kannst die Wirkung dieser Übung noch verstärken, in dem Du kurz vor Schluss noch einmal darüber nachdenkst, wie es sich angefühlt hat, eine Rosine so achtsam zu essen. Hat sie anders geschmeckt, als wenn du sie "wie gewöhnlich" gegessen hättest?

Was kann diese Übung bewirken

Für alle Säugetiere und insbesondere das Menschenkind hat der Mundraum eine weitreichende Bedeutung. Ohne sich vom sicheren Hafen der Mutter weg zu bewegen, erkundet der Säugling die Dinge mit seinem Mundraum.

Diese Übung bewirkt, dass Achtsamkeit sehr einfach in den Alltag integriert wird. Prozess wie das Essen können dank dieser Übung auf ganz neue und intensive Art wahrgenommen werden. Zudem kann diese Übung des achtsamen Essens einem Perspektivenwechsel dienen. Sie dient nämlich dazu, alltägliche Vorgänge, wie z.B. die Nahrungsaufnahme bewusster wahrzunehmen. So kann man mit einer einzigen Rosine den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit machen.

Passende Zitate und Sprüche

Die folgenden Sprüche und Zitate können Dir helfen, Dich auf diese Übung einzustimmen:

„Vergiss nicht – man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen.“

– Marc Aurel

„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrössten Wunder.“

– Carl von Linné