

# Die Rosinenübung

---

Die Rosinenübung ist eine Achtsamkeitsübung, die regelmäßig im MBSR-Programm angewendet wird. Sie ist gut geeignet, um einen Einstieg in das achtsames Essen einzuüben bzw. sich immer wieder an das bewusste, achtsame Essen zu erinnern.

Den nachfolgenden Text wurde von mir erstellt, um Ihnen so die Möglichkeit zu geben, die Rosinenübung Zuhause auszuprobieren. Ich habe eine Audiodatei dazu erstellt, damit sie den Text bei Bedarf auch anhören können. Schauen Sie dazu in den Downloadbereich meiner Homepage:

<http://www.achtsame-lebenskunst.de/praxistipps/>

Planen Sie für diese Übung einige Minuten Zeit und Ruhe ein. Legen Sie eine Rosine bereit. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um jeden Sinneskanal genau erspüren zu können.

## **Sehen:**

Nun nehmen Sie eine Rosine und legen Sie diese auf Ihre Handfläche. Schauen Sie sich die Rosine nun genau an, als hätten Sie diese noch nie gesehen. Was fällt ihnen auf? Welche Farbe hat die Rosine? Welche Struktur? Ist sie einheitlich oder unterschiedlich? Glänzt sie oder ist sie matt? Wie dick oder dünn sieht die Rosine aus?

...

## **Fühlen:**

Nehmen Sie die Rosine jetzt zwischen ihre beiden Finger. Was fühlen Sie von der Oberflächenstruktur: Wie glatt, rau, prall, oder vielleicht etwas klebrig ist sie?

...

## **Riechen**

Nehmen Sie die Rosine und riechen nun einmal daran. Was nehmen Sie wahr? Wie süß, sauer, fettig, modrig riecht sie? An was erinnert sie dieser Geruch? Verbinden Sie damit Erinnerungen? Halten Sie sich nun ein Nasenloch zu und riechen noch einmal ganz genau. Dann wechseln sie die Seite, riechen mit der anderen Seite. Riecht es gleich? Intensiver? Schwächer?

...

## **Hören:**

Halten sie die Rosine jetzt an ihr Ohr und reiben Sie diese zwischen ihren Fingern. Was hören Sie? Welcher Ton entsteht? Halten Sie die Rosine nun an das andere Ohr und reiben Sie die Rosine noch einmal zwischen ihren Fingern. Ist der Klang der gleiche, ist er anders, lauter, leiser?

...

## **Schmecken:**

Berühren Sie mit der Rosine jetzt Ihre Lippen und ertasten Sie die Rosine nun mit ihren Lippen. Wie fühlt sich das an? Legen Sie die Rosine jetzt auf Ihre Zunge, aber beißen Sie noch nicht zu und essen Sie diese noch nicht.

Bewegen Sie die Rosine zunächst einmal ein wenig im Mund hin und her, untersuchen Sie die Rosine mit der Zunge, an den Gaumen. Bildet sich Speichel? Können Sie die Oberfläche der Rosine erfühlen?

...

## **Essen:**

Nun platzieren Sie die Rosine zwischen Ihren Zähnen, Halten Sie die Rosine mit ihren Zähnen zunächst nur fest. Wie fühlt sich das an? - Nun beißen Sie bewusst zu und zerkleinern die Rosine zwischen ihren Zähnen, aber schlucken Sie sie noch nicht herunter. Was schmecken Sie jetzt? Wie würden Sie den Geschmack beschreiben? Kauen Sie weiter, bis die Rosine völlig zerkleinert ist.

Nehmen Sie jetzt Ihre Absicht wahr, die Rosine gleich hinunter zu schlucken. Während des Schluckens spüren gleich genau hin, wie weit sie dies noch spüren können. Schlucken Sie jetzt ihre Rosine hinunter.

...

## **Abschluss:**

Und nun zum Abschluss dieser Übung spüren Sie nochmal genau hin: Ist noch etwas von dem Geschmack im Mund? Wie haben Sie die Übung empfunden? Waren Sie interessiert, gelangweilt, ungeduldig - wie war das? Wenn Sie die Übung schon kannten: Haben Sie die Übung genauso erlebt, wie beim ersten Mal? War etwas anders? Wenn Sie mögen, machen Sie sich dazu einige Notizen.