



IMPULS

Abgewandelte „Rosinen-Meditation“



Vorab

Die Rosinen-Meditation gehört zu den bekanntesten Achtsamkeitsmeditationen aus dem MBSR-Programm. Alles, was Du dafür brauchst, sind Schokoladen und - Zeit für Dich an „Deinem Ort“. Du zeigst Dir selbst, dass Du Dir diese Pause wert bist, in all dem Alltagstrubel; das stärkt Deinen Selbstwert. Und nebenbei trainierst Du Achtsamkeit, Annahme und Genuss mit **allen Sinnen: Schmecken, Riechen, Tasten und Sehen**



Impuls

Du beginnst die Übung, indem Du die Schokolade in die Hand nimmst. Jetzt stellst Du Dir vor, Du würdest **zum allerersten Mal in deinem Leben** ein Stück Schokolade sehen. Welchen Eindruck macht es auf Dich? Wie liegt es auf Deiner Handfläche? Was würde ein Alien von einem fremden Stern denken, wenn man ihm zum ersten Mal so eine Schokolade vorsetzt? Nimm die Schokolade zwischen zwei Finger und **schau es Dir ganz genau an**. Wie verändert sich die Farbe, wenn Du es bewegst und das Licht in unterschiedlichen Winkeln auf die Oberfläche trifft? Wie ist die Oberfläche beschaffen? Welchen Farbton identifizierst Du? Halte die Schokolade **an Deine Nase**. Kannst Du das Aroma bereits riechen? Oder riechst Du gar nichts? Wie fühlst Du Dich dabei? Wenn Dir das Aroma bereits Appetit macht, die Schokolade zu verspeisen, gib dieser Versuchung nicht nach. Versuche stattdessen, dieses Gefühl einfach nur als Beobachterin wahrzunehmen und es schließlich an Dir vorbeiziehen zu lassen. Damit hast du bereits eine wichtige Kernhaltung der Achtsamkeit gemeistert: die Akzeptanz. Jetzt drehst Du die Schokolade zwischen Daumen und Zeigefinger und setzt Dich genau damit auseinander, wie es sich **anfühlt**. Kannst Du alle Unebenheiten auf der Oberfläche mit Deinen Fingerkuppen nachspüren? Fühlt sich die Schokolade anders an, wenn Du die Augen geschlossen hältst? Was passiert, wenn Du die Schokolade leicht zusammendrückst? Und auch, wenn es Dir im ersten Moment seltsam erscheinen mag, halte die Schokolade einmal an Dein Ohr und achte darauf, ob Du etwas hören kannst. Vielleicht erzeugt es ja ein **Geräusch**, wenn Du die Schokolade zusammendrückst oder sie zwischen den Fingerspitzen drehst? Schließlich führst Du die Schokolade **zum Mund**. Bevor Du sie in den Mund nimmst, kannst Du mit ihr noch einmal sanft über Deine Ober- und Unterlippe streichen – fühlt sich das anders an, als wenn Du sie mit den Fingern berührst? Dann legst Du die Schokolade auf Deine Zunge, fühlst das Gewicht und wie sich die ersten Geschmacksspuren in deinem Mund ausbreiten. Du kannst es jetzt mithilfe der Zunge in Deinem Mund umherbewegen und Dich darauf konzentrieren, wie sich das anfühlt. Verspürst Du dabei den Impuls, die Schokolade herunterzuschlucken, gib ihm nicht nach. Nimm ihn stattdessen als **natürliche Reaktion Deines Körpers** wahr und konzentriere dich darauf, die Übung zu Ende zu führen.

Zum Ende der Übung zerbeißt Du die Schokolade schließlich zwischen den Zähnen. Wie viele Geschmacksnuancen nimmst Du dabei wahr? Wie fühlt sich das Schokolade- Fleisch im Innern an? Konzentriere Dich auf Deine Kaubewegungen und darauf, wie sich die Schokolade langsam auflöst. Dann schluckst Du sie herunter und **spürst dem Geschmack**, der noch in Deinem Mund verbleibt, **nach**.



Im Anschluss

Bevor du die Übung beendest, denk noch einmal darüber nach, wie es sich angefühlt hat, eine Schokolade so achtsam zu essen. Hat es anders geschmeckt, als wenn du es “normal” gegessen hättest? Oder warst Du eher enttäuscht von dem Geschmack? Sind Deine Gedanken oft abgedriftet? Hier geht es nicht darum, Dich zu be- oder verurteilen. Nimm Deine Gedanken und Empfindungen einfach neutral, so wie sie sich Dir darstellen, hin, und bringe die Meditation zu einem **entspannten Ende**. Wichtig ist, Dir zum Abschluss klarzumachen: *Wie auch immer sich Dir Die Übung dargeboten hat, es war Deine ganz eigene subjektive Erfahrung und so genau richtig. Und beim nächsten Mal wird es anders sein.*

Genussvolle Momente wünscht, Deine Johanna