



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats Januar 2008: „Achtsame Rosinen-Übung“ von Doris Kirch (Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Meditation und Entspannung, Oldenburg)

Eigentlich sollten es drei Rosinen sein, aber sie können auch erstmal anfangen, mit einer Rosine zu üben. Ich möchte sie einladen diese Rosinen achtsam vor sich auf den Tisch zu legen. Sie sollten jetzt der Reihe nach – also nicht zusammen, zügeln sie sich – langsam und bewusst gegessen werden.

Bevor sie sich eine Rosine in den Mund nehmen, möchte ich sie einladen, die Farbe dieser Rosine zu betrachten, sich auf die Haut der Rosine einzulassen, und sich die Beschaffenheit der Rosine anzuschauen. Betrachten sie die Rosine völlig unvoreingenommen, so, als würden sie das erste Mal eine Rosine betrachten. Einfach nur das wahrnehmen, was sie jetzt zwischen ihren Fingern halten.

Ich weiß genau, was der eine oder andere von ihnen denkt: “Igitt, Rosinen, hab ich noch nie gemocht!“. Auch das ist ein Gedanke, dem sie Beachtung schenken sollten. Achten sie auf alle ihre - positiven wie auch negativen - Gedanken und Assoziationen im Zusammenhang mit dieser Rosine. Vielleicht können sie auch den Geruch dieser Rosine wahrnehmen, vielleicht haben sie auch noch nie in ihrem Leben an einer Rosine gerochen oder vielleicht haben sie das mal als Kind getan und erinnern sich jetzt an diese Situation. Dann, ganz langsam, führen sie mit Achtsamkeit die Rosine zum Mund. Seien sie sich dabei auch ihrer Hand, ihres Armes bewusst und vielleicht auch der einsetzenden Speichelbildung. Es ist soweit, sie dürfen die Rosine endlich essen. Aber auch hier wieder mit Achtsamkeit. Wie fühlt es sich an, wenn die Rosine zwischen den Zähnen zerrieben wird? Lassen sie sich Zeit beim Kauen, vielleicht viel mehr Zeit als sie sich sonst normalerweise genommen hätten. Und wenn sie den Impuls haben zum Runterschlucken, widerstehen sie diesem Impuls und behalten sie die Rosine noch ein bisschen länger im Mund, bis wirklich alle Geschmacksknospen von der Rosine, oder von dem, was jetzt noch davon übrig ist, benetzt sind. Zum Schluss dürfen sie natürlich die Rosine, die nunmehr vermutlich eher wie ein süßes fruchtiges Wasser ist, hinunterschlucken und stellen sie sich dabei vor, dass ihr Körper jetzt um eine Rosine schwerer ist.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Doris Kirch, Deutsches Fachzentrum für Meditation und Entspannung,
Oldenburger Straße 8, 26203 Tungeln, Tel.: 0441 – 40 84 117; www.dfme.de