

Sinnliche Wahrnehmung lernen mit der Rosinen Übung

*Was hat eine Rosine mit Sex zu tun?
Eine Rosine in ein sexuelles Spiel einzubauen ist durchaus
möglich aber wahrscheinlich eher selten.
Ich möchte Dich auf dieser Reise anregen neue
Erfahrungen zu machen. Dich und Deinen Partner anders
kennen zu lernen und wahrzunehmen.
Wir alle nehmen durch unsere fünf Sinne wahr wir riechen,
schmecken, sehen, hören und fühlen.
Eine sehr hilfreiche Übung um die Sinne zu schärfen ist es
eine Rosine langsam und meditativ zu essen. Dauer ca. 10
Minuten.
Versuche es mal auf diese Weise viel Spaß dabei.*

Mit einer einzigen Rosine machst du den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit in deinem Leben. Denn die Rosinenübung zeigt dir, wie du einen alltäglichen Prozess wie das Essen auf ganz neue und intensive Art wahrnehmen kannst.

ACHTSAMKEIT FÜR ANFÄNGER MIT DER ROSINENÜBUNG

Die Rosinenübung hat einen großen Vorteil: Du kannst sie ganz entspannt am Esstisch oder sogar im Büro am Schreibtisch durchführen, ohne dich in den Schneidersitz zu begeben, Räucherstäbchen anzuzünden oder andere **Meditationsklischees** bemühen zu müssen. Alles, was du brauchst, sind eine Rosine, dein Mund und ein paar Minuten ungestörte Zeit für dich.

ACHTSAM ESSEN: SO GEHT ES LOS

Du beginnst die Übung, indem du eine Rosine in die Hand nimmst. Jetzt stellst du dir vor, du würdest die kleine braune Frucht **zum allerersten Mal in deinem Leben sehen**. Welchen Eindruck macht sie auf dich? Wie liegt sie auf deiner Handfläche? Was würde ein Alien von einem fremden Stern denken, wenn man ihm zum ersten Mal so eine getrocknete Weintraube vorsetzt?

Nimm die Rosine zwischen zwei Finger und **schau sie dir ganz genau an**. Wie verändert sich die Farbe, wenn du sie bewegst und das Licht in unterschiedlichen Winkeln auf die Oberfläche trifft? Wie ist die Oberfläche mit all ihren Falten und Ritzen beschaffen? Ist die Rosine nur braun oder kannst du auch andere Farbtöne erkennen?

DIE ROSINE MIT ALLEN SINNEN ERKUNDEN

Halte die Rosine an deine Nase. Kannst du ihr Aroma bereits riechen? Oder riechst du gar nichts? Wie fühlst du dich dabei? Wenn dir das Aroma bereits Appetit macht, die Rosine zu verspeisen, gib dieser Versuchung nicht nach.

Versuche stattdessen, dieses Gefühl einfach nur **als Beobachter** 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 Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und setzt dich genau damit auseinander, wie sie sich **anfühlt**. Kannst du alle Unebenheiten auf ihrer Oberfläche mit deinen Fingerkuppen nachspüren? Fühlt sich die Frucht anders an, wenn du die Augen geschlossen hältst? Was passiert, wenn du die Rosine leicht zusammendrückst?

Und auch, wenn es dir im ersten Moment seltsam erscheinen mag, halte die Rosine einmal an dein Ohr und achte darauf, ob du etwas hören kannst.

Vielleicht erzeugt es ja ein Geräusch, wenn du die Rosine zusammendrückst oder sie zwischen den Fingerspitzen drehst?

GENUSSVOLL ESSEN: SO ENDET DIE ROSINENÜBUNG

Schließlich führst du die Rosine 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 die Rosine mit den Fingern berührst? Dann legst du die Frucht auf deine Zunge, fühlst ihr Gewicht und wie sich die ersten **Geschmacksspuren** in deinem Mund ausbreiten. Du kannst die Rosine jetzt mithilfe der Zunge in deinem Mund umherbewegen und dich darauf konzentrieren, wie sich das anfühlt.

Verspürst du dabei den Impuls, die Frucht 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 Rosinenübung zerbeißt du die Frucht schließlich zwischen den Zähnen. Wie viele Geschmacksnuancen nimmst du dabei wahr? Kommt Saft aus der Rosine? Wie fühlt sich das Fruchtfleisch im Innern an? Konzentriere dich auf deine Kaubewegungen und darauf, wie sich die Rosine langsam auflöst. Dann schluckst du sie herunter und **spürst dem Geschmack**, der noch in deinem Mund verbleibt, nach.

Bevor du die Rosinenmeditation beendest, denk noch einmal darüber nach, wie es sich angefühlt hat, eine Rosine so achtsam zu essen.

Hat sie anders geschmeckt, als wenn du sie "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 Rosinenmeditation zu einem **entspannten Ende**.

Wichtig ist, dir zum Abschluss klarzumachen: Wie auch immer sich dir die Meditation dargeboten hat, es war deine ganz eigene subjektive Erfahrung und so genau richtig.

