



Achtsamkeits-Übung: Rosinenübung

auch geeignet für Kinder



Die Übung fördert die Sinneswahrnehmungen (Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) und den Fokus auf den Moment – in diesem Fall beim Essen. Die Übung kann man – eventuell etwas vereinfacht - auch mit Kindern gemeinsam machen. Eventuell auch als Spiel, um mit verbundenen Augen etwas zu erkennen.

- 🍇 BEREITE EIN PAAR ROSINEN ODER ANDERE TROCKENFRÜCHTE VOR, NIMM EINE DAVON UND ISS SIE WIE GEWÖHNLICH
- 🍇 DANACH NIMM NOCH EINE UND ERKUNDE DIE FRUCHT MIT ALLEN SINNEN – SCHLIESSE DIE AUGEN UND BEGINNE MIT DEN FINGERN. WIE FÜHLT SICH DIE FRUCHT AN (IST SIE WEICH, HART ELASTISCH, KLEBRIG, WIE IST DIE OBERFLÄCHE,) KONZENTRIERE DICH DABEI VÖLLIG AUF DIESE WAHRNEHMUNG. DANACH ÖFFNE DIE AUGEN UND BETRACHTE DIE FRUCHT. WIE SIEHT SIE AUS, WELCHE FARBE HAT SIE, WENN DU DICH IN GEDANKEN VERLIERST, KEHRE EINFACH WIEDER ZUR WAHRNEHMUNG ZURÜCK
- 🍇 DANN FÜHRE SIE ZUR NASE UND RIECHE (WIE RIECHT SIE, BENENNE DEINE GERUCHSWAHRNEHMUNGEN, WENN DU NICHTS RIECHST STELL DAS AUCH FEST)
- 🍇 FÜHRE DIE FRUCHT IN DEN MUND (WARTE MIT DEM KAUFEN) – WIE FÜHLT SICH DIE FRUCHT AUF ZUNGE UND GAUMEN AN, ERKUNDE DIE GRÖßE, FORM UND KONSISTENZ, WELCHE GESCHMACKSEMPFINDUNGEN ENTSTEHET, WAS PASSIERT IN DER MUNDHÖHLE,...
- 🍇 DANN KAUE DIE FRUCHT LANGSAM UND LANGE BIS SIE GANZ ZU BREI GEWORDEN IST. BEOBACHTE DABEI DEINE SINNESWAHRNEHMUNG, WIE VERÄNDERT SICH DER GESCHMACK, WIE IST DABEI DEIN ZEITEMPFINDEN, WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER ALLES
- 🍇 DANACH SCHLUCKE DIE ZERKAUTE FRUCHT LANGSAM UND BEWUSST UND NIMM IHREN WEG VOM MUND IN DEN MAGEN WAHR. WAS BLEIBT ZURÜCK? WIE WAR DAS IM VERGLEICH ZUR ERSTEN FRUCHT, DIE DU NICHT SO BEWUSST GEGESSEN HAST?

Die bewusste Wahrnehmung und die Achtsamkeit auf das Essen und Trinken kann man immer wieder gut als Alltagsübung z.B. zu Beginn einer Mahlzeit oder mit einer Tasse Tee nutzen. Auch im Familienverband – die ersten Bissen besonders achtsam und schweigend zu sich nehmen. Du wirst sehen, dass das Essen viel besser schmeckt und Dir besser bekommt und man sich leicht daran gewöhnt, schweigend und achtsam zu essen und trinken.