Fokussiertes Wahrnehmen MBSR

Legen Sie sich drei Rosinen bereit. Sie werden gleich in drei Durchgängen je eine Rosine nach einem ganz besonderen Ablauf mit allen Sinnen genießen.

Nehmen Sie sich die erste Rosine zur Hand und vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie genau diese Rosine das erste Mal sehen. Sie ist einzigartig. Woher kommt sie? Welche Reise hat sie möglicherweise hinter sich, bis sie jetzt hier in der Hand liegt? Sehen Sie sich diese Rosine genau an. Beschreiben Sie ihre Merkmale ganz sachlich und ohne Bewertung. Was empfinden Sie bei dem Gedanken, diese Rosine gleich in Ihren Körper aufzunehmen?

Beobachten Sie jetzt Ihre Atmung, während Sie die Rosine betrachten und wissen, dass Sie sie gleich in Ihren Mund nehmen werden. Wie fühlt sich die Rosine in Ihrem Mund an? Kauen Sie länger, als Sie es normalerweise tun und beobachten Sie aufmerksam den Geschmack. Ignorieren Sie den Impuls, den Mund schnell leer zu essen. Konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Moment mit diesem Bissen.

Sie können versuchen, jeden Bissen auf die gleiche Art und Weise zu sich zu nehmen und zu genießen. Werden Sie sich der Absicht zum Schlucken bewusst, bevor Sie schlucken. Fühlen Sie den Schluckprozess und nehmen Sie ihn so wahr, als wäre es das erste Mal, dass Sie etwas herunterschlucken. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie schnell und wieviel Sie essen, wie sich der Körper vor, während und nach der Mahlzeit anfühlt, und ob Sie möglicherweise als Reaktion auf bestimmte Ereignisse in Ihrem Leben essen.

Wiederholen Sie dieses Ritual mit der zweiten Rosine ohne diese Anleitung. Als letztes essen Sie die dritte Rosine, so wie Sie Rosinen üblicherweise essen.