

21. Dezember 2020



Weihnachten ist die Zeit, wo man mit Schokolade und Geschenken überhäuft wird. Manchmal ist es soviel, dass man leicht überfordert ist und manche Dinge für selbstverständlich nimmt. Mit unserer kleinen Übung möchte euch Flo zeigen, wie es anders geht.



Übung zur Achtsamkeit



Achtsamkeit bedeutet, den jetzigen Augenblick ganz bewusst mit allen Sinnen zu erfahren und mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln verbunden zu sein. Nicht nur im Umgang mit Stress ist die Achtsamkeit eine unterstützende Begleiterin, die dabei helfen kann, deine innere Einstellung zum Positiven zu wandeln. Auch in den schönen und genussvollen Momenten kann die Achtsamkeit helfen, die kleinen Freuden des Alltags neu zu entdecken und bewusst zu erleben. Dazu dient auch die folgende kleine Übung.

1 Nimm dir ein paar Minuten Zeit für dich und wähle eine Advents-Nascherei, der du dich in dieser Übung achtsam zuwenden möchtest. Es ist dir überlassen, ob du ein Plätzchen, ein Stück Schokolade, oder etwas ganz anderes wählst. Lass dich von deinem Gefühl leiten.

2 Bevor du deine Nascherei wie gewohnt einfach in den Mund steckst, halte für diese Übung einen Moment inne und schaue dir die Nascherei genau an. Welche Farbe hat sie? Wie ist ihre Oberfläche beschaffen? Wie sieht sie aus, wenn du sie gegen das Licht hältst?

3 Nutze auch deine anderen Sinne, um die Nascherei zu erforschen. Wie riecht die Nascherei? Welchen Klang erzeugt sie, wenn du mit deinen Fingern darüber streichst? Wie fühlt es sich für dich an, die Nascherei in der Hand zu halten?

4 Jetzt darfst du die Nascherei in den Mund nehmen. Aber halt! – noch nicht kauen! Halte die Nascherei für einige Augenblicke in deinem Mund und ertaste die Oberfläche mit deiner Zunge. Welche Empfindungen kannst du wahrnehmen? Ist die Nascherei eher trocken, oder eher feucht? Fühlt sie sich hart, oder weich an? Welchen Geschmack kannst du wahrnehmen, nur durch den Kontakt deiner Zunge? Merkst du, wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft?

5 Du hast es geschafft! Nun darfst du ganz achtsam anfangen zu kauen. Beobachte, wie der Geschmack deiner Nascherei sich immer weiter entfaltet und sich die Struktur beim Kauen verändert. Wann hast du das letzte mal so bewusst den Geschmack deiner Advents-Naschereien genießen können?

Ich wünsche dir eine frohe und genussvolle Adventszeit.

Florian

