

Impuls für die Woche ab dem 9. Januar 2022

Wir sitzen im Kreis, jeder hat eine Rosine in seiner Hand. Die Aufgabe lautet, diese Rosine mit allen Sinnen zu erspüren und sie zum Schluss zu essen: Wahrnehmen, was ist.

Ich höre einige Teilnehmer tuscheln: Rosinen sind lecker im Apfelkuchen. - Ich kann keine Rosine essen, bin dagegen allergisch. - Sind die Bio oder...?

Wahrnehmen, was ist.

Ich schaue sie mir an, klein, runzelig. Welche Farbe hat sie? Viele Schattierungen. - Sie hat Vertiefungen, Runzeln Dellen... Während ich sie drehe und wende, beginnen meine Hände zu kleben, ein Duft steigt mir in die Nase: fruchtig, vielschichtig, lecker! Ich spüre meinen Speichel, schnuppere noch intensiver.

Längst ist es ruhig geworden um mich, nichts lenkt mich ab. Die Rosine in meinen Händen - spüren was ist.

Irgendwann stecke ich sie mir in den Mund, spüre, was passiert, halte die Augen geschlossen, fühle mit der Zunge, bewege sie hin und her, schmecke, stelle mir die Sonne vor, unter der sie gewachsen ist, empfinde Wärme, genieße, vergesse alles um mich herum - unendlich erscheinen die Minuten, gedehnte Zeit - Ruhe und Frieden stellen sich ein. Ich bin ganz bei mir.

Dann ist die Rosine gegessen.

Um mich herum nehme ich wieder Geräusche war. Auch die anderen sind fertig mit dieser Achtsamkeitsübung. Auf einigen Gesichtern ist Heiterkeit sichtbar, ein Lächeln umspielt die Lippen, ein Licht in den Augen.

Wir tauschen uns aus, über das, was wir erfahren und erlebt haben. Unser Sprechen hat sich verändert. Eine eigenartige Konzentration ist da, uns verbindet diese Zeit auf der Suche, auf dem Weg nach innen; fühlen, was ist, ankommen bei sich selbst, weit werden.

Ich nehme mir vor, zu Hause ebenfalls Momente des Da-Seins zu finden, Ausruheziten vom Stress, bei mir selbst ankommen im Alltag. Mir eine kurze Weile gönnen, in der ich mich aus der Hektik zurückziehe, meine Gedanken ruhiger werden lasse und nur spüre, was ist: Beim Essen eines Keks, beim Schälen einer Mandarine, dem Betrachten einer Kerze, beim Umrühren am Herd...

Mit meinen Sinnen das Jetzt erspüren, den Moment wahrnehmen, ganz bei mir selbst ankommen - ich könnte es üben...

Eine gute Woche wünsche ich Ihnen!



Diesen Impuls hat Monika Weyer-Schmitz verfasst.