

## Schokoladenmeditation Stück für Stück Achtsamkeitsübung

1. Setz dich bequem hin.
2. Wenn du magst, **schließe die Augen**. Atme ruhig mehrmals ein und aus.

Wiederhole diesen **Atemzyklus** einige Male und atme in deinem Tempo.

Beobachte wie dein dein Körper mühelos und von alleine atmet und den Rhythmus vorgibt. Wann immer du das Gefühl hast, dass deine Gedanken abdriften (was völlig natürlich ist und ganz sicher passieren wird!) versuche zu deinem eigenen Atemrhythmus zurück zu finden.

3. Nimm dir Zeit, um deine **Umgebung wahrzunehmen**. Was kannst du hören? Wie fühlst du dich? Bist du aufgereggt oder gespannt? Ist dir das Warten unbehaglich oder steigert es deine Freude? Läuft dir das Wasser im Mund zusammen oder vergeht dir eher der Appetit?
4. Stell dir nun vor, wie du ein Stück Schokolade in den Mund nimmst (ohne es wirklich zu tun!). Kannst du dir den Geruch und den Geschmack **in Erinnerung rufen** oder sogar wirklich spüren? Welche Gefühle kommen beim Gedanken, die Schokolade in den Mund zu stecken in dir auf?
5. Du bekommst jetzt ein Stück Schokolade.
6. Betrachte das Stück Schokolade in deiner Hand. Sieh es dir von allen Seiten an.
7. Welche Farbe und Form hat sie?
8. **Nimm das Gewicht in deiner Hand wahr**. Ist das Stück schwer oder leicht?
9. Ist die Schokolade warm oder kalt?
10. Schließe erneut die Augen und führe das Stück Schokolade langsam zu deiner Nase. Was riechst du? Haselnuss? Kaffee? Vanille? Eine Frucht? Herb oder fruchtig? Oder etwas ganz anderes?
11. **Kommen Erinnerungen oder Gefühle hoch?** Nimm dir nochmal Zeit, um auch deinen Gefühlen nachzuspüren.

12. Halte die Augen weiter geschlossen und führe die Schokolade langsam zu deinem Mund. **Betaste das Stück zaghaft mit deinen Lippen und deiner Zungenspitze.** Was schmeckst du? Was fühlst du? Achte auch auf deine Impulse. Möchtest du hinein beißen?
13. **Lasse die Schokolade langsam in deinen Mund gleiten, bis sie auf deiner Zunge zum Stillstand kommt.** Bewege die Zunge nicht und lass die Schokolade einen Augenblick dort verweilen und schmelzen. Spürst Du das Verlangen, das Stück aufzusaugen/aufzuessen/zu kauen? Schicke es mit einem liebevollen „Jetzt noch nicht.“ fort.
14. Was schmeckst Du? Kannst Du einzelne Nuancen heraus schmecken? Insgesamt hat Schokolade über 300 verschiedene Aromen! Welche davon kannst du wahrnehmen?
15. Bemerkst du, wie dein Mund sich mit immer mehr Speichel füllt? Fällt es dir schwer, deine Impulse zu kontrollieren? **Zögere den Moment, bis du die Schokolade zerkaust und hinunter schluckst, solange wie möglich hinaus.**
16. Und dann: Schlucke ganz langsam und bewusst. Spür, wie das geschmolzene Stück warm deine Speiseröhre entlang rutscht und eine kleine Schokoladenspur in deinem Mund hinterlässt. Bemerkst du, wie sich der Geschmack verändert? Schmeckst du neue Aromen?
17. Von hier nimm noch ein paar tiefe Atemzüge, bring deine Aufmerksamkeit zurück in den Raum und öffne deine Augen, sofern du es nicht ohnehin schon getan hast.
18. Wie war diese Meditation für dich? Hat sich etwas verändert? Welche Unterschiede zum gewöhnlichen Schokolade Essen konntest du feststellen?

