



Die Schokoladenübung

- Nimm ein Stück Schokolade und lege sie vor Dich hin
- Konzentriere Dich auf die Schokolade, als hättest Du sie vorher so nie gesehen. Wie sieht sie aus? Liegt sie in einer Schachtel? Ist sie verpackt?
- Wie groß ist sie? Vollmilch oder aus dunkler Schokolade? Rund oder eckig?
- Überlege den weiten Weg, den dieses Stück Schokolade zurückgelegt hat. Von der Kakaobohne, bis in die Schokoladenmanufaktur und weiter bis in das Geschäft, wo Du sie vielleicht gekauft hast.
- Schau Dir die Schokolade noch genauer an. Hat sie eine Verzierung? Wie ist die Oberfläche?
- Wie wird Deine Schokolade beleuchtet? Tageslicht oder künstliches Licht? Siehst Du den Schatten?
- Konzentriere Dich einfach auf das wertfreie Beobachten der Schokolade.
- Nun nimm die Schokolade, am besten auf einer Serviette, in die Hand und rieche an ihr. Riechst Du den süßen, schokoladigen Duft?
- Führe die Schokolade und die Serviette an Dein Ohr und reibe an ihr. Hörst Du etwas?
- Dann schau die Schokolade in Deiner Hand an und führe sie zu Deinen Lippen. Spüre, wie sich dabei Dein Arm hebt und Du unangestrengt die richtige Bewegung ausführst.
- Spüre die Schokolade auf den Lippen.

- Nun gib die Schokolade vorsichtig in den Mund. Achte darauf, wie Dein Körper ganz genau weiß was er zu tun hat. Genieße den Moment die Schokolade im Mund zu haben.
- Sobald Du so weit bist, beiße behutsam auf die Schokolade und werde ihrer Geschmacksnoten bewusst.
- Beginne langsam die Schokolade zu zerkauen. Bemerke Deine Speichelbildung und wie sich die Schokolade in Deinem Mund verändert.
- Achte auf alles, was Du so vielleicht noch nie erlebt hast.
- Sobald Du bereit bist, schlucke die breiige Masse hinunter. Vielleicht bemerkst Du schon davor das Entstehen der entsprechenden Absicht.
- Schließlich schau, ob Du den Prozess des Schluckens bis in den Magen hinein nachvollziehen kannst.
- Überlege, ob Du noch den Geschmack der Schokolade im Mund spürst. Was macht Deine Zunge?
- Registriere, dass Dein Körper nun um ein Stück Schokolade reicher ist.

Nach dieser Übung fühlst Du Dich wahrscheinlich etwas ruhiger und ausgeglichener.

(frei nach „das kleine Buch vom achtsamen Leben“ von Dr. Patrizia Collard)