

»»» Abendrunde Sonntag

Heute Abend wollen wir nach dem Tag wieder etwas zur Ruhe kommen. Und zwar mit einer besonderen Meditation. Dazu braucht ihr Schokolade (passenderweise in der Tüte).



Schokoladenmeditation

Halt einen Moment inne, werde ruhig, konzentriere dich ganz auf dich und die nächsten Minuten.

Dann nimm das Päckchen Schokolade in die Hand. Fühl die Verpackung. Schau sie dir an: Welche Farbe hat sie? Glänzt sie? Glitzert sie? Ist sie matt? Ist sie rund, eckig, quadratisch? Fühlt sie sich dick oder dünn an?

Öffne die Verpackung langsam. Höre auf das Knistern und Rascheln. Riechst du schon, wie sich der Geruch der Schokolade verbreitet? Welcher Duft strömt in deine Nase?

Dann schau sie dir genau an. Wie sieht sie aus? Welche Form hat sie? Fällt dir etwas auf, was du vorher an der Schokolade noch nicht bemerkt hast? Welche Farbe hat sie? Glänzt sie?

Nimm ein Stück Schokolade in deine Hand. Liegt es gut in deiner Hand? Fühl sein Gewicht.

Nun rieche direkt an der Schokolade. Wie riecht sie genau? Erinnerst dich der Duft an was? Welche Gefühle löst er in dir aus? Erinnerungen? Vorfreude? Genieße den Geruch der Schokolade für eine Weile.

Nun fahre mit den Fingern über die Schokolade. Wie fühlt sie sich an? Ist da etwas, was du vorher noch nicht bemerkt hast?

Jetzt darfst du mit den Lippen über dein Stück Schokolade reiben. Bekommst du nun Hunger auf Schokolade? Hörst du schon, wie die Schokolade leise deinen Namen ruft?

Lecke kurz mit der Zungenspitze über dein Stück Schokolade. Spüre, wie sich der leichte Schokoladengeschmack langsam in deinem Mund ausbreitet. Was schmeckst du?

Nun darfst du ein kleines Stück abknabbern. Spüre, wie sich der Geschmack der Schokolade langsam intensiver in deinem Mund verteilt. Lass das kleine Stück im Mund schmelzen und schlucke es herunter. Was hat es für einen Nachgeschmack?

Nimm nun das restliche Stück in deinen Mund. Leg es dir auf die Zunge und lass die Schokolade in deinem Mund schmelzen. Spüre, wie sich die flüssige Schokolade in deinem Mund ausbreitet. Wenn sie komplett flüssig ist, darfst du sie runter schlucken. Spüre, wie sie die Speiseröhre herunter in den Magen gleitet. Was bleibt vom Schokoladengeschmack in deinem Mund, wenn du sie runter geschluckt hast?

Wie hat dir die Schokolade nun geschmeckt? Besser, als wenn du sie nur schnell und gedankenlos runtergeschluckt hättest? Hast du neue Geschmäcker und neue Aromen entdeckt? Fühlst du dich vielleicht etwas entspannt und erholt?

