

Von *Frauke Niehues*

Methoden-
schatz
www.frauke-niehues.net

Wir werden jetzt gemeinsam eine kleine Genussübung machen. Es geht darum, Schokolade achtsam und bewusst zu genießen, um zu erleben, wie intensiv und befriedigend der Genuss auch bei kleinen Mengen sein kann. Lassen Sie sich ganz auf das Erlebnis ein und folgen Sie einfach meinen Anweisungen.

1. Betrachten Sie die Schokolade

Nehmen Sie sich zwei abgebrochene Stücke Schokolade. Schauen Sie sich die Schokolade ganz genau an. Wie ist sie geformt? Welche Besonderheiten haben die Bruchkanten? Vielleicht erinnern Sie die Kanten an ein Gebirge oder etwas anderes. Jede Bruchkante ist einzigartig, individuell. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und beobachten Sie, woran Sie die Form der Schokolade erinnert.

2. Schokolade in die Hand nehmen und riechen

Nehmen Sie nun ein Stück Schokolade mit einer Serviette in die Hand. Halten Sie es vor Ihr Gesicht und riechen Sie daran. Wie empfinden Sie den Geruch? Welche Gefühle oder Vorfreude weckt dieser Duft in Ihnen?

3. Schokolade auf die Lippen streichen

Bevor Sie die Schokolade probieren, können Sie mit der Zunge leicht über Ihre Lippen fahren, um sie ein wenig feucht zu machen. Führen Sie das Schokoladenstück sanft an Ihre Lippen und spüren Sie die Beschaffenheit, die Form und die Konsistenz der Schokolade. Wie fühlt sich das an? Vielleicht können Sie schon eine gewisse Süße wahrnehmen, obwohl die Zunge die Schokolade noch nicht berührt hat.

4. Erster Geschmack

Lecken Sie die Schokolade sanft von Ihren Lippen und gewinnen Sie so einen ersten Geschmackseindruck. Wie unterscheidet sich dieser Vorgeschmack vom eigentlichen Essen der Schokolade? Was löst dieser erste Kontakt mit der Schokolade in Ihnen aus?

5. Schokolade im Mund schmelzen lassen

Nehmen Sie nun eine Hälfte des Schokoladenstücks in den Mund, aber kauen Sie nicht. Lassen Sie es einfach im Mund liegen und beobachten Sie, wann und wie die Schokolade anfängt zu schmelzen. Wie fühlt sich das Schmelzen an? Und wie erleben sie die Schokolade? Samtig ... cremig ... breiig...nahrhaft...sättigend...gehaltvoll... oder ganz anders?

Schieben Sie die Schokolade in eine Ihrer Backetaschen und registrieren Sie die Empfindungen. Wie verändert sich das Gefühl, wenn die Schokolade zwischen den Zähnen oder auf der Zunge liegt?

6. Die Schokolade erforschen

Bewegen Sie die Schokolade nach Belieben von einer Backe zur anderen und lassen Sie sie ganz langsam schmelzen. Wenn sie möchten, können Sie auch einmal zwischen Zähne und Zahnfleisch bringen und beobachten, wie sich das anfühlt. Wenn die Schokolade vollständig geschmolzen ist, lassen Sie Ihre Zunge den Weg oder die Spur der Schokolade im Mund nachverfolgen. Berühren Sie noch einmal alle Stellen, an denen die Schokolade war. Wie fühlen sich die verschiedenen Bereiche Ihres Mundes jetzt an? Beobachten Sie, wie sich die Empfindungen an den Lippen, Zähnen, dem Zahnfleisch und in den Backen unterscheiden.



7. Das zweite Stück genießen

Nun können Sie das zweite Stück Schokolade in die Hand nehmen. Lecken Sie sanft an den Ecken und genießen Sie die Beschaffenheit. Riechen Sie noch einmal an der Schokolade. Fällt Ihnen ein Unterschied im Geruch auf, jetzt wo die Schokolade feucht geworden ist? Welche Erinnerungen oder Gefühle weckt dieser Duft?

8. Schokolade unter der Zunge schmelzen lassen

Legen Sie dieses Stück Schokolade unter Ihre Zunge und lassen Sie es dort langsam schmelzen. Spüren Sie, wie die Schokolade weicher wird. Sie können sie mit der Zungenspitze erforschen und die neuen Eindrücke mit den vorherigen vergleichen. Wenn die Schokolade ausreichend geschmolzen ist, können Sie sie mit der Zunge leicht gegen den Gaumen drücken und zu einem Brei werden lassen. Bringen Sie diesen Brei zu den Stellen im Mund, die Sie am angenehmsten empfunden haben. Genießen Sie dieses Gefühl, solange die Schokolade da ist.

9. Nachgeschmack genießen

Wenn die Schokolade vollständig geschmolzen ist, nehmen Sie sich einen Moment, um den Nachgeschmack zu genießen. Wie fühlen Sie sich jetzt? Beobachten Sie Ihre Empfindungen nach diesem bewussten Genuss.

10. Schokolade wie üblich / schneller essen

Wenn Sie möchten, können Sie das zweite Stück Schokolade auf Ihre übliche Weise oder schnell essen. Beobachten Sie dabei, wie sich dieses Erlebnis von dem langsamen, achtsamen Genießen unterscheidet.

Genießen Sie diese kleine Übung und nehmen Sie wahr, wie wenig Schokolade es braucht, um einen intensiven Genuss zu erleben.