

# Genussmeditation: Schritt für Schritt Anleitung <sup>1</sup>

Vorbemerkung. Diese Übung kann mit einem Stück Schokolade, mit einer Rosine, einer Nuss, einem Weihnachtsguetzli etc. durchgeführt werden. Wichtig ist, dass es einem schmeckt!

Das brauchst du:

- eine für dich besondere Leckerei
- ca. 5 – 10 Minuten Zeit und Ruhe
- wenn du magst eine Augenbinde

1. Suche dir einen **ruhigen Ort**, an dem du ungestört bist und bequem z.B. an einem Tisch sitzen kannst.
2. Lege die Leckerei vor dir **auf den Tisch** und setze dich bequem hin.
3. Wenn du magst, dann zieh nun eine Augenbinde auf oder **schließe die Augen**. Um den Kopf frei zu kriegen und im Moment anzukommen, atme für drei bis vier Sekunden ein und für sechs bis sieben Sekunden aus. Wiederhole diesen **Atemzyklus** einige Male und atme danach in deinem Tempo weiter. Beobachte wie 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 persönlichen Atemrhythmus zurück zu finden. Wenn du dich darauf fokussierst, landest du schnell wieder im Jetzt.
4. Nimm dir nun einige Augenblicke Zeit, um deine **Umgebung wahrzunehmen**. Was kannst du hören? Fühlen? Riechen? Schmecken? Wie fühlst du dich? Bist du aufgeregter oder gespannt? Ist dir das Warten unbehaglich oder steigert es deine Freude? Lläuft dir das Wasser im Mund zusammen oder vergeht dir eher der Appetit?
5. Stell dir nun vor, wie du ein Stück Deiner Leckerei 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 Leckerei in den Mund zu stecken in dir auf?
6. Öffne nun die Augen und nimm die Leckerei sanft in die Hand. Betrachte die Verpackung. **So als würdest du zum aller ersten Mal Deine Leckerei sehen**. Spüre das Gewicht in deinen Händen. Begutachte auch die Farben und die Form.
7. Nimm vorsichtig ein Stückchen heraus. Auch hierfür nimm dir wieder viel Zeit. **Welche Geräusche macht beim Fallen lassen?** Wie sieht die Leckerei aus? Ist sie gemustert? Kannst du sie schon riechen? Möchtest du ein Stück abbrechen? Wenn ja: Welche Geräusche macht es? Wie fühlt es sich an?
8. Halte zwischendurch immer wieder inne um wahrzunehmen, was du gerade fühlst und wie dein Körper auf diese Übung reagiert.

---

<sup>1</sup> <https://www.frau-achtsamkeit.de/schokoladenmeditation/>

9. Betrachte die Leckerei nun in deiner Hand. Sieh es dir von allen Seiten an. **Nimm das Gewicht in deiner Hand wahr.** Ist das Stück schwer oder leicht? Ist sie warm oder kalt? Wie sieht sie aus? Welche Farbe und Form hat sie?
10. Schliesse erneut die Augen und führe das Stück langsam zu deiner Nase. Was riechst du? Oder etwas ganz anderes? **Kommen Erinnerungen oder Gefühle hoch?** Riecht sie intensiv? Nimm dir nochmal Zeit, um auch deinen Gefühlen nachzuspüren.
11. Halte die Augen weiter geschlossen und führe die Leckerei 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?
12. **Lasse die Leckerei langsam in deinen Mund gleiten, bis sie auf deiner Zunge zum Stillstand kommt.** Bewege die Zunge nicht und lass die Leckerei einen Augenblick dort verweilen. Spürst Du das Verlangen, das Stück aufzusaugen/aufzuessen/zu kauen? Schicke es mit einem liebevollen „Jetzt noch nicht.“ fort. Was schmeckst Du? Kannst Du einzelne Nuancen heraus schmecken?
13. 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 Leckerei zerkaust und hinunter schluckst, solange wie möglich hinaus.**
14. Und dann: Schlucke ganz langsam und bewusst. Spür, wie das geschmolzene Stück warm deine Speiseröhre entlang rutscht und eine kleine Spur in deinem Mund hinterlässt. Bemerkst du, wie sich der Geschmack verändert? Schmeckst du neue Aromen?
15. 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. Wie war diese Meditation für dich? Hat sich etwas verändert? Welche Unterschiede zum gewöhnlichen Leckereien-essen konntest du feststellen? Was nimmst du für dich und deinen Alltag mit?