

# 6

## SCHOKOLADENMEDITATION

Wer sagt denn, dass Meditation mit Sitzen auf einem harten Kissen und mit Rückenschmerzen verbunden sein muss? Es klappt auch nicht immer mit dem geduldigen Umgang mit den eigenen Gedanken und der Unruhe, die dabei aufkommt. Versuche es bei Meditationsfrust einmal mit der Schokoladen-Meditation:

Du sitzt, wo und wie du willst und nimmst ein Stück (Nikolaus-)Schokolade in den Mund. Nimm ihre Form und Oberfläche deutlich wahr. Schiebe sie langsam und genüsslich im Mund hin und her. Fühle das Schokoladenstück beim Schmelzen. Wie ist der Geschmack? Nimmst du einen Geruch wahr? Wie ist das Gefühl beim Schlucken? So verbindest du ein paar bewusste Minuten mit Genuss und Glücksgefühl.

Auch für Menschen, die zur Maßlosigkeit neigen, ist die Schokoladen-Meditation sehr zu empfehlen. Wer das Genießen wieder erlernt, der muss fehlenden Genuss nicht durch Masse ausgleichen. Und falls du kein Schokoladenfan bist: Diese Art der Meditation funktioniert übrigens auch ganz wunderbar mit einem guten Getränk. Besser kann man Zeit nicht sich fast nicht verbringen ...

