

## **Meditation: Schokoladentest (15-30 min)**

*Eingewickelte Mini-Milka Schokoladenstücke (Naps Lila Kuh wichtig, zudem günstig für Schulklassen, pro Tüte 15 Stück) werden in einem Körbchen ausgeteilt. **Dazu Hinweise: Bitte noch nicht verspeisen!** Beachten Sie die Anleitungen und lassen Sie in Stille ihre Fantasie wandern!*

Was haben Sie beim ersten Anblick dieser Milka gespürt?  
Welche Gedanken tauchen auf? Inwieweit sind diese von der Werbung beeinflusst bzw. hätte es einen Unterschied ausgemacht, wenn das Schokoladenstück nur in einer neutralen weißen Hülle wäre? Läuft Ihnen bereits das 'Wasser im Mund' zusammen, welche Gefühle verbinden Sie mit Schokolade ?

- kurze Pause -

Nun dürfen Sie auspacken. Bitte riechen Sie an dem Stück Schokolade.

- kurze Pause -

Nun reiben Sie damit an Ihren Lippen. Nun an der Zunge.

- kurze Pause -

Jetzt beißen Sie ein kleines Stückchen ab und lassen Sie es vorne auf ihrer Zunge zergehen.

- kurze Pause -

Nun beißen Sie nochmals ein Stückchen ab und lassen es weiter hinten auf der Zunge zergehen.

- kurze Pause -

Und jetzt schieben Sie den Rest in den Mund und lassen ihn zergehen.

Schlucken nicht vergessen – (wer noch mehr mag darf zugreifen, bitte!) - kurze Pause -

**Schildern sie nun, was haben Sie gespürt**

Was haben Sie gespürt als Sie die Schokolade erhalten haben, während des Riechens, als geknabbert wurde, auf der Zunge vorne und hinten, gesamte Empfindungen, schöne Gefühle, Wünsche, Reaktionen. (Zeit für Äußerungen der Gruppe)

### **Infos durch Leiter:**

*Die Zunge hat Geschmackszonen mit Geschmacksknospen, die vier Geschmacksqualitäten erkennen (versuchen Sie sich noch mal an die eben erlebten Erfahrungen zu erinnern):*

süß	vorne an der Zungenspitze	salzig	ganze Zunge
sauer	Zungenränder	bitter	Zungenbasis

Im **Buch Kohelet** heißt es: "Alles Mühen des Menschen geschieht für seinen Mund, und doch ist der Lebenshunger nie gestillt."

Sucht entsteht nicht, weil wir über 'Substanzen' viel wissen, sondern weil gute Gefühle und schöne Erfahrungen mit Verhaltensweisen oder mit Substanzen gemacht werden und diese bei negativen Stimmungen in gezielter missbräuchlicher Wiederholung zu gefährdendem Verhalten und Gewohnungen führen können. Anhaltender Missbrauch kann eine Krankheit und/oder Sucht auslösen.

### **Genießer können abschalten**

Es gibt Menschen, die können nicht aufhören; die essen, bis ihnen schlecht wird; die drehen ihre Musikanlage auf, bis sie taub werden; die gucken Fernsehen, bis die Augen flimmern. Dabei bringen sie sich um den eigentlichen Genuß.

Waren Sie enttäuscht, weil es nur ein so kleines Stück Schokolade war? Wie viele Tafeln können Sie am Stück essen?

Echte Genießer bevorzugen ausgewählte Sachen und genießen sie in kleinen Portionen. Und siehe da: Sie haben mehr davon.