

## Das Corona-Kinder- & Jugendprogramm



### Tipp Schokoladenmeditation

**Material:** Schokolade

Mach es dir gemütlich auf einem Sessel, auf der Couch, am Baum oder sonst wo du dich wohl fühlst  
Du kannst die Meditation selbstständig machen, oder es liest dir jemand den Text vor.

*Brich ein Stück Schokolade ab. Achte genau auf die Form des Stücks. Betrachte die Bruchkanten.  
Welche Farbe hat die Schokolade?*

*Wird sie weich zwischen deinen Fingern oder bleibt sie hart und glatt?*

*Nimmst du ihren Geruch wahr? Riechst du etwas Vanille oder eine Frucht? Kannst du dir vom Geruch ausgehend den Geschmack der Schokolade vorstellen?*

*Nimm nun das Schoki-Stückchen in den Mund (du kannst dafür auch deine Augen schließen!). Was schmeckst du? Wie fühlt es sich in deinem Mund an? Schmilzt sie? Wie schnell schmilzt sie?*

*Atme beim Zergehen der Schokolade tief ein und aus. Nimmst du wahr, dass der Geschmack der Schokolade sich während des Einatmens leicht verändert?*

*Achte auf deine Aufmerksamkeit – schweift sie vom Schokolade ab, so lenke deine Gedanken sanft auf die Schokoladenmeditation zurück. Das ist vielleicht genau der Moment, wenn wir uns im Alltag gedankenlos mehr Stücke in den Mund schieben, als wir eigentlich brauchen und möchten.*

*Iss die Schokolade mit einem Gefühl der Dankbarkeit. Bedanke dich bei allen, die dir den Genuss dieser Schokolade ermöglicht haben: der Bauer/Bäuerin, der/die den Kakaobaum pflanzte, pflegte und die Kakaofrucht erntete. Die Arbeiter\*innen, die die Kakaobohnen rösten, mahlen, und die Schokolade*

*herstellen. Der LKW-Fahrer\*in, der die Schokolade in deine Stadt transportiert. Der/die Supermarktangestellte, der dir die Schokolade verkauft hat. Danke dir, dass du dir eine gute Schokolade gegönnt hast! 😊*

*Hast du Lust noch ein weiteres Stück zu essen, oder war das kleine Stück so befriedigend wie ein großes? Hast du noch einen Schokolade-Mund? Erwinnere dich an das Stück Schokolade und all die von ihm ausgelösten Empfindungen!*



Foto: J.Schachinger



Foto: J.Schachinger

**Empfehlungen:**

- Schokolade mit höherem Kakaoanteil essen: 70% sind sehr lecker!
- Zotter-Schokolade probieren! Diese Schokis haben intensive, vielfältige Geschmacksrichtungen! Und haben das fairtrade Gütesiegel! Was fairtrade ist erfährst du hier <https://www.fairtrade.at/was-ist-fairtrade/fairtrade-siegel.html>

**Varianten:**

**Variante A:** du isst das Schokoladenstück wie du es gewohnt bist

**Variante B:** du probierst genussvoll das Schokoladenstück zu essen

Wo liegt der Unterschied? Wie fühlt sich beides für dich an?

Tipp von Theresa Stasswender