

## Ein kleines Aufmerksamkeitsexperiment

Beim Genießen einer Speise oder Flüssigkeit können wir spontan auf den Geschmack aufmerksam werden - süß, sauer, salzig, bitter, auf ein Aroma – fruchtig, chemisch, moderig, etc..., vielleicht auch auf Temperatur – ein schön frisches Bier! oder auch auf Mundgefühl – weich, seifig, rau, prickelnd, etc.... Manche Menschen sind in diesem Bereich besonders empfindlich, suchen nach dem höchsten Genuss oder ertragen nur sehr ausgewählte Kost. Einzelne üben sich beruflich in der verfeinerten olfaktorischen und gustatorischen Wahrnehmung und Charakterisierung von Speis und Trank: Verkoster und Sommeliers erwerben sich so erstaunliche Fähigkeiten durch Schulung in diesem sensorischen Bereich.

Doch ist all diesen Menschen bei ihrer Verkostung etwas gemeinsam: sie lenken dabei ihre Aufmerksamkeit, sei es in spontaner, oberflächiger oder in intensiver, gezielter Weise, auf ihren Mund-, Nasen-, und Gaumenbereich. Dies ist der natürliche Prozess, wenn Geschmack oder Aroma, das zum größten Teil vom Geruchssinn ausgehend, wahrgenommen werden.

Nun stellen sich aber beim Genuss weitere Eindrücke ein, die oft nicht auf unmittelbare Weise wahrgenommen werden, jedoch immer vorhanden sind. Sie erfordern eine erhöhte, gesteigerte Aufmerksamkeit und Konzentration, um bewusst zu werden: es sind die Eindrücke die nicht nur den Mundbereich, sondern den gesamten Leib betreffen.

Was ist z.B. beim Genuss eines Zuckerwassers, eines Zitronenwassers im ganzen Menschen wahrzunehmen?

Hier eine kurze Anleitung zum eigenen Ausprobieren:

Geschmack, Aroma, Mundgefühl und Temperatur können in einem Vorexperiment zuvor wahrgenommen und notiert werden.

Nun geht es um weitere Eindrücke: Eindrücke der Leichte oder Schwere, der Wärme oder Kälte, eines sich Weitens oder Zusammenziehens, der Helligkeit oder Dunkelheit, einer Stärkung oder Schwächung... Bei gutem Gelingen stellen sich viele weitere differenzierte Eindrücke ein, wie z. B. von Bewegungen.

Was „macht“ also ein Zuckerwasser oder ein Zitronenwasser in dieser Weise mit dem Menschen?

Hier zum Experiment die wichtigsten Schritte:

- Einen ruhigen, ungestörten Moment und Ort auswählen,
- Zwei Gläser vorbereiten: das erste mit Wasser und nur wenig Zucker (weißer

- oder brauner Küchenzucker = Saccharose), das zweite mit Wasser und einigen Tropfen frischem Zitronensaft,
- Am besten im Stehen beobachten,
- Sich auf den Ausgangszustand des Leibes konzentrieren: von der Stirn beginnend langsam herunter bis unter die Fußsohlen, dann hinten wieder entlang des Rückens hoch bis zum Scheitel den ganzen Leib ganz aufmerksam innerlich „abtasten“, die Eindrücke festhalten,
- Sich ein Gesamtbild seines innerlichen Zustandes machen. Dabei das Glas noch nicht in die Hand nehmen,
- Alle fremde Gedanken, Vorurteile oder Gefühle zur Ruhe bringen, ein sehr wichtiger Schritt,
- In diesem Zustand einige Schlucke der ersten Probe zu sich nehmen und wieder in intensiver Konzentration genau den ganzen Leib beobachten (es ist hilfreich, mit dem Zitronenwasser zu beginnen),
- In den verschiedenen Regionen Veränderungen bemerken, oder die Veränderungen im gesamten inneren Abbild von sich selbst beobachten,
- Die Eindrücke der ersten Probe abklingen lassen,
- Die zweite Probe in gleicher Art zu sich nehmen und auf Veränderungen achten in innerer Ruhe und intensiver Aufmerksamkeit,
- Sich der Veränderungen bewusst werden und diese notieren.

Dieses kleine Experiment kann man mehrmals wiederholen und die Ergebnisse vergleichen, auch der Vergleich mit anderen Verkostern ist meistens sehr fruchtbar.

Wie sich dieses Experiment bei uns darstellt, sowohl bei der Verkostung als auch im Tropfbildexperiment werden wir im nächsten Wasserzeichen beschreiben.

Gutes Gelingen!

*Christine Sutter*