

# EIN TAG MIT SCHMECKEN - ein Experiment



Intensive Kontaktaufnahme mit dem Thema „Schmecken“ - von 6:00 Uhr morgens bis 22:00 Uhr abends. ...

Heute entsteht dieser Artikel, ich lasse mich ein. Aufs Leben, auf meine Wahrnehmungen, auf den Sinn „Schmecken“. Diese Form des „sich Einlassens“ ist eine bewährte Balance-methode der Natur-Feld-Kinesiologie, die ich persönlich sehr liebe, weil sie so unglaubliche viele „Geschenke“ sichtbar und fühlbar macht. Also, los geht's. ...

Es ist 6:00 Uhr morgens, ich wache auf, es ist dunkel. Ich schmecke mich als allererstes. Ir-gendwie schmecke ich noch „ungewaschen“. Sofort möchte ich diesen Geschmack be-heben und putze mir die Zähne. Ahhh - ich liebe diesen frischen, reinen Geschmack im Mund! ☺ Ohne Vorwarnung kommt eine Ge-schmackserinnerung in mir hoch: „Wasser“ und „Kaffee“ wollen geschmeckt werden. Ich zelebriere jeden Tag den Geschmack des reinen, über Nacht aufgeladenen Wassers. Dieses habe ich speziell, in einem für mich gelegten Feld, aufgeladen. Süß, tief, klar, nährend - schmeckt es. ... Beim Kaffee ist es schon anders. Eigentlich schmeckt er mir überhaupt nicht! ☹ Bitter, vereinnahmend, fahl - WARUM tu' ich das? In mir wirkt eine „Geschmacks-Koppelung“, der ich mich nicht entziehen kann? *Der Kaffee schmeckt so nach „Neuem Tag“ - und doch ist es nur Ge-wohnheit. ...*

Der Tag geht weiter und ich beschließe. nur die Highlights zu beschreiben, weil es keine Sekunde ohne Geschmack gibt. Der Artikel würde zu lange werden. Ich bemerke ein ständiges, unbewusstes „mich Schmecken“ - durch Schlucken, bewegen der Zunge, abta-sten im Mund, atmen, Lippen befeuchten, an meiner Haut riechen, ... *Wie eine Art „Kontrolle“, ob ich mich noch spüre, ob alles passt, ob ich noch „gesund schmecke“, ob ich eh noch wie gewohnt schmecke?*

Dann ein Anruf einer Freundin - Bericht über eine Diagnose, die eine gemeinsame Be-kannte erhalten hat. *Ich merke, wie sich mein Geschmackssinn einschaltet und ein Gefühl sich breit macht. „Es schmeckt nicht danach!“* ist sofort IN mir spürbar. Da ist was anderes dahinter. ... ich lasse mich drauf ein und sogleich sind Bilder und Zusammenhänge da. *Ich kenne diese unbewussten Wahrnehmungen. Sie gehen über den Geschmack? Spannend! Die nächste große Erkenntnis IN mir.*

Spaziergang mit meiner Hündin. Frische, kalte Morgenluft hat einen ganz besonderen Geschmack - ich liebe ihn! Der feuchte Wald-boden schmeckt intensiv, schwer und doch befreiend!

Dann die täglichen Erledigungen im Haus - alles „schmeckt“ wie gewohnt. Ich kann dabei keinen besonderen Geschmack wahrneh-men. *Das gewohnte Leben schmeckt man nicht!* Da schon die nächste Erkenntnis.

Ich treffe heute Entscheidungen, die ich schon seit längerer Zeit vor mich hinschiebe. Spannend! *Ich schmecke meine Wahrheit IN mir besser, wenn mein Geschmackssinn auf „Hochtouren“ aktiviert ist!*

Noch eine starke Wahrnehmung zum Ge-schmack: Ich schlucke bedeutend häufiger, wenn ich Stress empfinde. Benetze auch häufiger meine Lippen. Würde ich auf mich zukommende Gefahr über das Schmecken bemerken? *Riechen & Schmecken sind eng miteinander verbunden - wenn ich Gefahr riechen kann - schmecke ich sie dann auch?*

Noch eine Herausforderung wartet heute auf mich. Ich räume das Haus meiner verstor-benen Eltern aus. Es schmeckt nach Erinne-rung. Wir waschen das Geschirr durch - bei vielen Häferln, Tellern kann ich förmlich das gekochte Essen meiner Mutter schmecken. Dann das Nachtkästchen meines Vaters - Fotos von gemeinsamen Urlauben. Ich kann das Salzwasser schmecken, die gegrillten Calamari. *Dieses Erinnerungsschmecken tut weh.* Es fühlt sich im Mund „pelzig“ an, und zieht sich bis in den Hals hinunter. Gleich-zeitig merke ich als Kinesiologin, dass sich durch das Einlassen auf diese Erinnerungen und das gleichzeitige bewusste Fühlen der Reaktionen im Körper vieles lösen darf. Ich nehme Gegenstände in die Hand, erinnere mich und gleichzeitig spüre ich die verschie-denen Geschmäcker im Mund. *Spannend, wie Erinnerungen schmecken!* ☺

Meine Eltern hatten einen sehr guten Ge-schmack. Sie liebten gute Bücher, schöne Einrichtung, edles Geschirr. Diese Liebe haben sie mir weitervererbt. Geschmack ist vererbbar. ...

Beide haben jedoch in den letzten Jahren ih-ren Geschmackssinn verloren. Sie verloren dadurch die Freude am Essen und in letzter Konsequenz den Genuss am Leben. Über längere Zeit konnte ich sie mit Balancen gut unterstützen. Irgendwann half keine Balance mehr – das Leben schmeckte ihnen

nicht mehr. Da gibt es eine Koppelung zwi-schen unserem Geschmack und der Lust am Leben? Ja und während ich so in Gedanken versunken bin, merke ich, dass ich es nicht bewusst gefühlt habe, wie die Pizza schme-ckt, die ich gerade gegessen habe. Gedan-ken können mich vom Schmecken ablenken! So meine nächste Erkenntnis!

**Schmecken ist nur im JETZT möglich!**

Ich bemerke, dass ich mein Schmecken teil-weise ausblende – es aus Bequemlichkeit nicht spüren möchte. Wie bei der Pizza gra-de eben. Meine Tochter hat sie bestellt, ich habe sie - gedankenverloren gegessen. Mir schmeckt keine gekaufte Pizza - und doch habe ich sie gegessen. Schon wieder diese Gewohnheit - *Essen ohne zu schmecken! Kennst du das auch?*

Es ist nun Abend geworden und ich beschlie-ße, mir ein Glas Frizzante einzuschenken. Jeden Schluck möchte ich schmecken – er-leben & genießen! Ich liebe das Prickeln auf der Zunge, den fruchtigen Geschmack der Uhd-lertraube im Mund. Er erinnert mich an Son-ne & Urlaub. Ich kann sogar die rote Farbe schmecken. *Mir wird bewusst, es gibt Farben, die schmecken mir nicht so gut.* Weiß mag ich z. B. nicht so gerne. Ich mag *keine weißen Lebensmittel.* Keine Milch, kein Joghurt, kein Vanilleeis, nicht das „Weiße vom Ei“.

Der Tag geht zu Ende und damit auch mein Geschmacksexperiment. Es war ein beson-derer Tag - mit viel Geschmack und viel Ge-fühl. *Gibt es eigentlich Geschmack ohne Ge-fühl?* Mit dieser Frage gehe ich jetzt schlafen – und vielleicht hast du ja Lust, dich auf diese Frage einzulassen... Ich freue mich über de-ine Erkenntnisse - schreib mir auf: [bencsics@nfk.world](mailto:bencsics@nfk.world)

Jeder Mensch und jede Wahrheit schme-ckt anders. In diesem Sinne – „Lass dir das Leben schmecken und dir durch Nichts und Niemanden deinen Geschmack verfälschen!



**Ursula Bencsics**  
Mitbegründerin und  
Lehrtrainerin der  
Natur-Feld-Kinesiologie  
Industriestraße 24/4  
7400 Oberwart  
T: 0664 36 78 104  
E: [bencsics@nfk.world](mailto:bencsics@nfk.world)  
[www.nfk.world](http://www.nfk.world)