

Sinnesspaziergang

*Wenn Du es eilig hast,
gehe langsam – der Weg ist das Ziel*

Eine Meditation muss nicht immer im Sitzen stattfinden. Auch ein achtsamer Spaziergang kann eine wertvolle Kraftquelle sein und eine Verbindung zur Natur ermöglichen. Je mehr Aufmerksamkeit bei den Sinnen ist, desto weniger ist beim Denken.

Die Aufmerksamkeit kann so ausgerichtet werden:

Spüren des Körpers:

- Beim Stehen, Gehen und Atmen.
- Den Boden unter den Füßen bei jedem Schritt spüren.
- Die Sonne und den Wind auf der Haut spüren.

Hören unterschiedlicher Geräusche, wie: Vogelgezwitscher, Wind, Blätterrauschen, Autos, Stille.

Beobachten unterschiedlicher Farben und Formen, wie Wolkenformen, Himmelfarbe, Bäume, Tiere.

Riechen frischer Luft, Gras und Blumen.

Gedanken immer und immer wieder wahrnehmen, lächeln und ziehen lassen.

Gefühle als Begleiter auf dem Weg wahrnehmen – ohne sich darin zu verlieren.

Stille genießen und sich auf die Umgebung und die Natur einlassen. Das kann so aussehen:

- Ein offenes Gewahrsein all dieser Erfahrungen oder die Entscheidung für einem Fokuswechsel

Zwischen den Sinnen, etwa: eine Minute Spüren, eine Minute Hören, eine Minute Sehen.

- Sich entscheiden für schnelles und langsames Gehen.
- Ein Wechsel zwischen Bewegung und innehalten bei geschlossenen Augen.

Hinweis: Diese Ideen basieren auf einer Anleitung von Malte Klar, Stand Juli 2019, CC BY-SA 4.0

Foto: Sebastian Matthies