



Arbeitsblatt: Achtsamkeit 5

Übungen zum Wahrnehmen (1)

Die Kamera

Setzen Sie sich auf eine Bank an einem belebten Platz und nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit. Weder 9 Minuten, noch 11 Minuten, genau 10 Minuten. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf wäre eine Kamera und Ihre Augen das Objektiv. Sie „filmen“ alles, was Sie sehen und beobachten, was Sie filmen, als ob Ihnen im Kino alles gezeigt wird. Sie haben den Film noch nie gesehen, alles ist neu und alles passiert genau ein einziges Mal und dann nie wieder. Wenn Sie abgelenkt werden oder beginnen, sich Urteile über die Leute zu bilden, bemerken Sie es, lächeln Sie darüber und konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Film. Diese Übung können Sie natürlich an verschiedenen Orten durchführen. Wenn Sie Angst vor Menschen haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie sich zunächst einen ruhigen Platz suchen. Erst später, wenn Sie gelernt haben, Gefühle kommen und gehen zu lassen, können Sie die Kamera-Übung an „interessantere“ Plätze verlegen.

Das Nasentier

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, stellen Sie sich den Küchenwecker. Suchen Sie sich 3 Blumen, schneiden Sie sie frisch an, stellen Sie sie in drei kleine Vasen mit frischem Wasser. Sie können die Augen schließen oder sie (wenn Sie Lust haben) verbinden. Nun riechen Sie an jeder einzelnen Blume. Nehmen Sie den Geruch tief auf. Beobachten Sie, wie Sie anfangen, die Gerüche zu bewerten. Lassen Sie die Gedanken gehen und kehren Sie zurück zu den Gerüchen. Sie riechen diese Gerüche nur jetzt. Sie werden Ihnen geschenkt, nur Ihnen. Vielleicht möchten Sie sich bedanken. Diese Übung können Sie natürlich auch mit Gewürzen machen, mit Essenzen oder mit Früchten. Manchmal ist es gut, einfache Dinge zu nehmen, ohne dafür vorher groß durch die Geschäfte rennen zu müssen.

Der Rekorder

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit, stellen Sie sich den Küchenwecker. Suchen Sie einen Ort, den Sie mögen, oder benützen Sie den Ort, an dem Sie sich gerade befinden. Diese Übung können Sie überall durchführen. Schließen Sie (wenn möglich) die Augen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Geräusche, die an Sie herangetragen werden. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf ist ein Aufnahmegerät und die Ohren sind das Mikrophon. Alles wird aufgenommen, einfach so, wie es klingt. Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, heißen Sie sie willkommen, lächeln Sie sie an und lassen Sie sie ziehen. Sie sind in der Welt der Töne. Jeder einzelne Ton entsteht nur ein einziges Mal. Nur jetzt. Und Sie dürfen ihn hören.