



Übungen zum Wahrnehmen (2)

Die Verkosterin

Diese Übung hat keinen festen Zeitrahmen. Besorgen Sie sich etwas zu essen. Eine Zitrone, ein Pfefferminzblatt, ein Salbeiblatt, eine Praline, egal, es soll Ihnen behagen. Schließen Sie die Augen und setzen Sie sich. Führen Sie das Stück zum Mund, beobachten Sie, was im Mund passiert. Öffnen Sie die Lippen, kosten Sie das Stück und stecken Sie es in den Mund. Lassen Sie sich viel Zeit. Beobachten Sie, an welchen Stellen in Ihrem Mund verschiedene Dinge passieren, lassen Sie sie geschehen und beobachten Sie die Veränderungen.

Atmende Füße

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit. Suchen Sie einen Platz, der Ihnen angenehm ist. Sie können im Sommer auf eine Wiese gehen, oder, falls vorhanden, an den Strand (vielleicht gibt's das ja auch mal auf Rezept ...). Zur Not tut es auch ein Sandkasten. Sie können die Übung natürlich auch in der Wohnung durchführen. Ziehen Sie Ihre Schuhe und Strümpfe aus. Stehen Sie auf und schließen Sie die Augen. Nun „tasten“ Sie sich mit Ihren Füßen vorwärts. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das, was Ihre Füße empfinden. Es ist, als ob Sie mit den Füßen atmen. Beobachten Sie, wie fein und genau Ihre Füße wahrnehmen. Beobachten Sie, wann Ihre Aufmerksamkeit nachlässt, seien Sie freundlich zu selbst und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Füße.

Beobachten Sie Ihren Atem

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und setzen Sie sich bequem hin. Sie können auf einem Stuhl sitzen oder auf einem Sitzkissen. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufrecht ist und sich ohne Anstrengung selbst trägt. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Sie können die Augen offen halten oder schließen, wie es Ihnen angenehmer ist. Nun konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beobachten Sie, wie der Atem in Ihren Körper hineinströmt und wie er wieder hinausströmt. Beobachten Sie, wohin sich Ihr Atem ausbreitet und wie sich Ihr Körper mit der Atmung verändert. Begleiten Sie Ihren Atem mit all Ihrer Aufmerksamkeit. Wenn Ihnen Gedanken kommen oder Gefühle, lächeln Sie ihnen zu und lassen Sie sie gehen.