



Sinnes-Wandel-Wanderung

Nimm dir einen Ast oder einen Stock und lege ihn vor dir auf den Boden an die Stelle, an der deine Sinneswandel-Wanderung losgehen soll: Dies ist deine Schwelle in eine Zeit der Achtsamkeit, Muse und Ruhe. Hier hetzt dich Nichts. Hier kannst du deine Sinne ohne all die lästigen Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft aktivieren. Überschreite diese Schwelle bewusst und gehe danach rund 5–10 Minuten achtsam: Höre deinen Atem. Nimm deinen Herzschlag wahr. Mach dir bewusst, wie voller Leben dein Körper ist und wie er sich durch diese Welt voller Leben bewegt. Setze dich irgendwo in Ruhe hin und lese dir durch:

Einleitung

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf deine Achtsamkeit. Achtsamkeit ist die Kunst, im Hier und Jetzt in aufmerksamem, wohlwollenden Kontakt mit deiner Umgebung und mit dir selbst zu sein, ohne weitere Absichten zu verfolgen oder zu bewerten. Sie ist die Kunst, einfach nur da zu sein. Diese Haltung erlaubt es dir, die Natur in Ruhe zu betrachten und die Wirkung, die sie auf uns hat, zu erspüren. Streng dich dazu nicht an. Öffne dich einfach nur und sammle neue Erfahrungen.

Je mehr du die Natur auf dich wirken lässt, umso achtsamer wirst du. Aber je achtsamer du dich in der Natur bewegst, umso besser nimmst du sie wahr. Hier zeigt sich, dass sich Achtsamkeit nach aussen, nach innen und auf den Kontakt richtet, den du mit der Natur hast. Viele Menschen sind gerne in der Natur und genießen ihre Wirkung. Du auch? Dann frage dich, ob du die Natur nur als wohltuende Kulisse wahrnimmst oder ob du wirklich in Kontakt mit ihr bist.

Schau in den Spiegel (rund 40 Minuten)

Gehe nun schweigend zu einem Ort, der dich anspricht. Wenn du gemeinsam mit anderen Menschen auf der Sinneswandel-Wanderung bist, dann tut euch nun zu zweit zusammen. Einer von euch beiden schließt nun die Augen, der oder die andere führt – und zwar zu Orten, die spannend zu ertasten, erfühlen, erhören, erriechen oder zu erschmecken sind. Versuche diese Achtsamkeitsreise so abwechslungsreich und spannend für deinen Partner oder deine Partnerin zu machen wie möglich. Achte aber darauf, dass er oder sie nicht stolpert oder gar stürzt. Fasse sie zum Herumführen zum Beispiel an beiden Schultern, am Arm oder an der Hüfte. Wenn du eine spannende Aussicht entdeckst, klopf dem oder der Geführten sanft auf eine Schulter. Dann macht sie oder er für 20 Sekunden die Augen auf. Er oder sie blickt nicht herum, sondern schaut in Ruhe und achtsam die Szene an, die der oder die Führende ihm oder ihr bietet.

Wechselt nach rund 10–15 Minuten. Tauscht euch am Ende aus, wie ihr die Übung empfunden habt: Was hat euch emotional bewegt? Welche Gedanken sind euch durch den Kopf geschossen? Konntet ihr innerlich ruhiger werden und die Gedanken ziehen lassen? Gab es ein Thema, das sich durch eure Erkundungen zog? Wie fühlt ihr euch nach der Übung?

Klangraum (rund 15-20 Minuten)

Gehe wieder mindestens 10 Minuten voller Achtsamkeit zu einem nächsten Ort. Nimm wahr, ob du nun bewusster durch die Natur gehst. Kannst du mehr sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken? Wenn du an einen schönen Ort kommst, an dem du dich gerne niederlassen möchtest, dann setze dich wenn möglich hin. Du kannst aber auch stehenbleiben. Mach die folgende Achtsamkeitsübung:

Achte auf den dreidimensionalen Klangraum um dich herum. Halte dabei die Augen geschlossen, wenn es dir angenehm ist. Wenn nicht, dann fixiere einen Punkt vor deinen Füßen und mach deinen Blick weich und unfokussiert. Frage dich nun: Welche Klänge kommen von links? Welche von rechts? Welche von vorne und welche von hinten, oben oder unten? Ändert sich deine Wahrnehmungsfähigkeit je nach Richtung? Nimm dir dafür etwa 5 Minuten Zeit.

Frage dich dann: Kannst du an einem lauten Geräusch vorbei hören und dich auf ein leises Geräusch fokussieren? Welche Geräusche und Klänge sind laut, welche leise? Welches Geräusch ist dir am nächsten, welches am weitesten weg? Nimm dir hierfür rund 5 Minuten Zeit.

Konzentriere dich danach auf die Geräusche, die typisch für den Ort sind, an dem du stehst. Wir unterscheiden sich die Geräusche: Welche werden auch noch in einer Stunde, einem Tag, einem Monat oder einem Jahr so ähnlich zu hören sein? Welche Geräusche sind erst seit kurzem, welche schon seit langer Zeit zu hören? Welche Geräusche waren schon lange vor dir da und werden es auch noch lange nach dir sein?

Wenn du diese Übung gemeinsam mit anderen machst, dann tausch dich mit ihnen aus. Frage dich zum Beispiel: Was hast du zum ersten Mal bewusst wahrgenommen? Was hat sich emotional in mir bewegt während der Übung? Welche Gedanken sind mir durch den Kopf gegangen? Konnte ich sie ziehen lassen? Wie geht es mir nun nach der Übung?

Drei Ebenen (rund 15 Minuten)

Gehe wieder mindestens 10 Minuten voller Achtsamkeit zu einem nächsten Ort. Nimm wahr, ob du nun bewusster deine Umgebung hörst. Wenn du an einen schönen Ort kommst, an dem du dich gerne eine Weile aufhalten möchtest, dann stelle dich bequem hin und mache die folgende Übung:

1. Auf Augenhöhe: Dreh dich ganz langsam um deine Achse und beobachte deine Umgebung, als sähest du sie zum ersten Mal. Nimm dir dafür mindestens eine Minute Zeit.
2. Im Himmel: Dreh dich noch einmal ganz langsam um dich selbst. Richte deinen Blick dabei gen Himmel. Nimm die Formen, Strukturen und Farben wahr, als sähest du sie zum ersten Mal. Nimm dir auch hierfür mindestens eine Minute Zeit.
3. Am Boden: Dreh dich ein drittes Mal um deine Achse und betrachte den Boden vor deinen Füßen. Spüre, wie du den Boden berührst und wie dich die Schwerkraft auf der Erde hält. Auch hierfür solltest du dir eine Minute Zeit nehmen.

Werde nach der Übung still und ziehe dich für 2–3 Minuten in deinen Gedankenraum zurück. Schließen die Augen, werde still und frage dich: Was brauche ich tatsächlich zum Leben? Was brauchen die anderen Lebewesen um mich herum? Was behindert oder stört sie? Wo und wie fühle ich mich mit ihnen verbunden? Wenn ihr die Übung zu mehreren macht, könnt ihr euch darüber auch austauschen.

Abschluss

Gehe schweigend und achtsam zu deiner Schwelle zurück. Überlege dir wofür du dankbar bist. Finde drei Dinge, die dich in deinem Leben dankbar sein lassen. Wenn ihr in der Gruppe seid, könnt ihr eine Dankbarkeitsrunde machen, in der ihr der Reihe nach etwas dazu sagt. Wenn du möchtest, kannst du dir einen Stein, einen Zweig, eine Nuss oder etwas anderes mitnehmen, was dich im Alltag daran erinnert, achtsam mit der Natur zu sein. Gehe dann schweigend über deine Schwelle zurück in deinen Alltag. Du bist nun wieder mitten in deinem Leben. Wir hoffen, dir hat die kleine Sinnes-Wandel-Wanderung Freude gemacht und deinen Tag bereichert!