

Eine Übung zum Runterkommen, genau richtig für die momentane Adventszeit

Achtsamkeits-Spaziergang

Edelstein: Bergkristall oder Amethyst

Vorbereitung: Nehmen Sie sich 15 bis 20 Minuten Zeit. Wählen Sie einen Weg in der Natur, wie zum Beispiel einen Waldweg oder einen Spaziergang am See. Nehmen Sie Ihren Bergkristall (für Klarheit) oder Amethyst (für Ruhe) in Ihre Hand und spüren Sie sein Gewicht. Lassen Sie Ihr Handy bewusst zu Hause.

Bewegung als Meditation Oft sehen wir einen Spaziergang nur als Mittel zum Zweck, um von A nach B zu kommen. Doch er kann eine kraftvolle meditative Übung sein, die uns hilft, Stress abzubauen und den Geist zu erden. Indem Sie sich auf die Gegenwart konzentrieren, unterbrechen Sie den Strom der sorgenvollen Gedanken, die Sie innerlich beschäftigen. Der Edelstein in Ihrer Hand dient als Anker, der Sie immer wieder sanft ins Hier und Jetzt zurückholt.

Ablauf:

1. **Start (1-2 Minuten):**

Halten Sie den Stein fest in Ihrer Hand und spüren Sie seine Oberfläche, seine Temperatur und sein Gewicht. Atmen Sie tief ein und aus. Lassen Sie alle Erwartungen an den Spaziergang los und nehmen Sie sich vor, einfach nur präsent zu sein.

2. **Fokus auf die Sinne (10-15 Minuten):**

Beginnen Sie zu gehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne.

○ **Fühlen**

Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren. Nehmen Sie wahr, wie sich das Gewicht Ihres Körpers verlagert, und spüren Sie die unterschiedlichen Texturen des Untergrunds. Fühlen Sie, wie sich der Wind auf Ihrer Haut anfühlt, oder spüren Sie die Wärme der Sonne.

○ **Hören:**

Lauschen Sie auf die Geräusche um Sie herum – das Zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter, das entfernte Plätschern von Wasser oder die Stimmen anderer Menschen. Achten Sie auf jedes Detail, ohne es zu bewerten.

○ **Sehen:**

Bemerken Sie bewusst die Details in Ihrer Umgebung: die Farben der Blumen, das Spiel von Licht und Schatten oder die Struktur der Baumrinde.

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, ist das völlig normal. Nehmen Sie es einfach wahr, ohne zu urteilen, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf den Stein in Ihrer Hand und Ihre Umgebung zurück.

3. Abschluss (2-3 Minuten):

Halten Sie vor dem Ende des Spaziergangs kurz inne. Schließen Sie noch einmal die Augen. Atmen Sie tief durch und danken Sie sich für diese bewusste Pause. Spüren Sie die frische Energie und die Klarheit, die Sie gewonnen haben. Atmen Sie nochmals tief durch und sagen Sie sich: „Ich nehme die Ruhe dieses Moments mit in meinen Alltag.“

Variationen für Ihren Alltag

Sie brauchen nicht immer einen Wald. Diese Übung kann fast überall durchgeführt werden:

• **Im städtischen Umfeld:**

Konzentrieren Sie sich auf die Architektur, die Muster in Gehsteigen oder die Farben von Schaufenstern.

• **Im Garten oder auf dem Balkon:**

Gehen Sie langsam ein paar Schritte und spüren Sie die Erde unter Ihren Füßen. Fühlen Sie die Blätter einer Pflanze und atmen Sie den Duft ein.

Tipp für wenig Zeit:

Selbst 5 Minuten reichen aus. Gehen Sie um den Block und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Sinne.

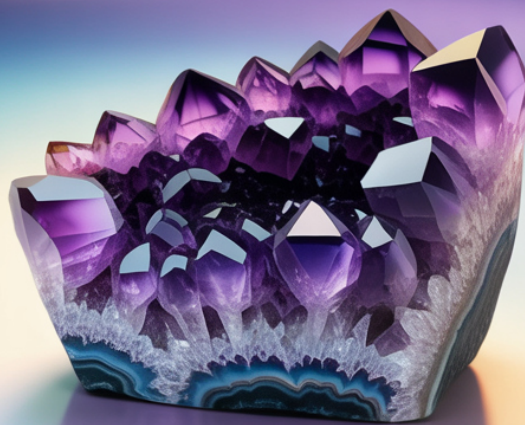
Warum es funktioniert:

Jeder Spaziergang aktiviert den **parasympathischen Teil** Ihres Nervensystems und reduziert das Stresshormon Cortisol. Er ist eine Form der **"bewegten Meditation"**. Indem Sie den Stein in der Hand halten, schaffen Sie einen sensorischen Fokuspunkt, der dem Gehirn hilft, sich von Stressgedanken zu lösen. Die Kombination aus sanfter Bewegung und bewusster Sinneswahrnehmung hilft Ihnen, sich wieder mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu verbinden.

Tipp: Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig, am besten einmal pro Woche. Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, in den Achtsamkeits-Modus zu wechseln, und der positive Effekt wird sich auch auf stressigere Momente in Ihrem Alltag ausweiten.

Diese Übung finden Sie in dem Buch Stressbewältigung
mit der Kraft der Steine von Sabine M. Wenke

Stressbewältigung mit der Kraft der Steine



Sabine M. Wenke
Sanfte Übungen und Rituale
für innere Gelassenheit