

**ENTSPANNEN****ERLEBEN**ACHTSAMKEIT
WAHRNEHMUNG

10 MIN

JEDES ALTER

ABBILD DER NATUR

Achtsames Betrachten

LEBENSRAUM WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Betrachten Sie ein Naturphänomen, das Ihnen ins Auge fällt – etwa einen Baum, eine Blüte, ein Stück Erde oder eine Landschaft. Schließen Sie nun die Augen und lassen Sie ein inneres Abbild des Betrachteten entstehen. Es kann das Gesamtbild sein, einzelne Elemente oder Formen daraus oder Farbeindrücke. Nehmen Sie das wahr, was vor Ihrem inneren Auge erscheint. Öffnen Sie nun wieder für kurze Zeit die Augen, betrachten Sie weitere Details und fügen Sie sie bei geschlossenen Augen Ihrem inneren Bild hinzu. Wiederholen Sie den Abgleich zwischen dem inneren Bild und dem tatsächlichen Naturphänomen so oft Sie möchten. Achten Sie darauf, welche Einzelheiten Ihre Aufmerksamkeit anregen und wie sich die Wahrnehmung des Phänomens und vielleicht auch Ihre Reaktion auf das Bild verändern.

Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.

