

**ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT



10 MIN

ERWACHSENE

SO SEIN

Eine Selbstreflexion

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

Suchen Sie sich ein Tier oder eine Pflanze und betrachten Sie das Lebewesen still für fünf Minuten:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf sein „So Sein“. Es leistet nichts, tut nichts, um Ihnen zu gefallen, kennt keine Zukunft oder Vergangenheit, macht sich keine Sorgen – es ist einfach.

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre eigene Haltung dem Lebewesen gegenüber: Versuchen Sie es ebenso zu betrachten – ohne etwas zu erwarten, etwas zu wünschen, etwas daran zu bewerten, es still in seinem „So Sein“ wahrzunehmen.

Danach richten Sie fünf Minuten lang Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst: Nehmen Sie wahr, dass Sie im Moment nichts leisten müssen, nichts tun müssen, um gut dazustehen oder um etwas zu erreichen. Nehmen Sie die Präsenz Ihres Körpers wahr, was Sie denken und fühlen. Betrachten Sie sich selbst in dieser Haltung. Lassen Sie Ihr „So Sein“ in den Vordergrund treten, bleiben Sie still, ohne Wunsch, ohne Erwartung, ohne Bewertung.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. *Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik*, 2015.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

-