

## **Meditative Morgenwanderung**

*Leider fallen auch die für dieses Frühjahr geplanten Morgenwanderungen aus. Aber das heißt nicht, dass man sich nicht trotzdem allein oder zu zweit auf den Weg machen kann. Wir wollen achtsam wandern, die Umgebung wahrnehmen, abschalten. Im Folgenden habe ich versucht, eine kleine Anleitung zu schreiben. Da jeder für sich oder mit einer vertrauten Person geht, benutze ich die Du-Form.*

Nimm Dir morgens Zeit, wenn der Tag beginnt und noch ruhig ist. Such Dir eine Wegstrecke aus, die ungefähr 2 Stunden lang ist. Du kannst einen Weg gehen, den Du schon viele Male gegangen bist oder einen neuen Weg entdecken. Vermeide die großen Wanderwege, die viel begangen sind. Am schönsten wäre es, wenn Du für die Stationen ungestört bist. Wenn Du am Startpunkt bist, lies weiter.



### **Losgehen**

Du bist jetzt hier, ganz bei Dir. Du bist nicht zu Hause. Nicht auf der Arbeit. Du bist angekommen. Bleib hier. Lass los. Schiebe alles andere weg und bleibe im hier und jetzt.

Genieße den Morgen, so wie er ist. Scheint die Sonne aufs Gesicht und wärmt? Oder spürst Du durch den Wind und Kälte, wie lebendig Du bist? Achte auf Dich, auf Deinen Körper und Deine Seele.

Gehe die ersten 20 Minuten und genieße den Morgen. Wenn Du Dich etwas warm gelaufen hast, suche Dir einen ruhigen Platz auf dem Weg oder etwa abseits im Wald. Dann lies weiter.

### **Nach oben schauen**

Wechsel Deine Blickrichtung. Schau nach oben. Du kannst Dich dazu an einen Baum lehnen oder hinsetzen auf eine Bank oder Baum. Vielleicht magst Du Dich auch ins Laub legen? Nimm wahr was Du siehst.

Was bewegt sich? Was ist starr?

Welche Farben siehst Du? Ist es nur grün und blau und schwarz?

Oder siehst Du andere Farben? Oder ist das Grün hell und das andere dunkel?

Verharre für etwa 10 Minuten. Dann gehe wieder ca. 20 Minuten.

### **Schau zurück**

Dreh dich um und sieh Dir den Weg an, den Du gekommen bist.

Hast Du ihn wirklich wahrgenommen? Oder bist du einfach dahergegangen?

Sieht der Weg anders aus als von der anderen Seite? Du siehst, woher du gekommen bist, und wenn du dich jetzt wieder umdrehst, wohin dich der Weg führen wird.

Was wirst Du noch entdecken? Achte auf Deinen Weg, gehe ihn langsam, nehme Deine Umgebung bewusst wahr. Nach einer Weile halte an.

### **Schau genau hin**

Halte an einem ruhigen Platz an und schau Dich um. Such dir einen Gegenstand, der Dich spontan anspricht.

Schaue genau hin. Schaue 10 Minuten, als hättest du ihn noch nie gesehen, als kämst du vom Mars. Konzentriere dich allein auf diesen Gegenstand.

Schau Dir die Struktur an. Ist sie glatt oder rau? Hat sie Risse? Sieht sie kalt oder warm aus? Welche Farben kannst Du entdecken? Sieht der Gegenstand zerbrechlich aus oder fest und stabil? Bewegt er sich? Kannst du ihn von mehreren Seiten anschauen? Lass Gedanken und Gefühle auftauchen, schenke ihnen aber keine Beachtung. Schenke Deine Aufmerksamkeit immer wieder dem Gegenstand. Betrachte ihn, ohne ihn zu bewerten.

Löse Dich von diesem Gegenstand und gehe weiter. Wenn Du soweit bist, halte an.

### **Eine Geschichte**

Eine Psychologin schritt während eines Stress-Management Seminars durch den Zuschauerraum. Als sie ein Wasserglas hoch hielt, erwarteten die Zuhörer die typische Frage: „Ist dieses Glas halb leer oder halb voll?“ Stattdessen fragte sie mit einem Lächeln auf dem Gesicht: „Wie schwer ist dieses Glas?“

Die Antworten pendelten sich zwischen 200g bis 500g ein.

Die Psychologin antwortete: „Das absolute Gewicht spielt keine Rolle. Es hängt davon ab, wie lange ich es halten muss.

Halte ich es für eine Minute, ist es kein Problem. Wenn ich es für eine Stunde halten muss, werde ich einen leichten Schmerz im Arm verspüren. Muss ich es für einen ganzen Tag halten, wäre mein Arm taub und paralysiert. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, aber umso länger ich es halte, desto schwerer wird es.“

Sie fuhr fort: „Stress und Sorgen im Leben sind wie dieses Glas mit Wasser. Denke über sie eine kurze Zeit nach und sie hinterlassen keine Spuren. Denke über sie etwas länger nach und sie werden anfangen dich zu verletzen. Wenn du über deine Sorgen den ganzen Tag nachdenkst, wirst du dich irgendwann wie paralysiert fühlen und nicht mehr in der Lage sein, irgendetwas zu tun.“

Es ist wirklich wichtig sich in Erinnerung zu rufen, den Stress und die Sorgen auch mal Beiseite zu schieben. Tragt sie nicht in den Abend und in die Nacht hinein.

*Denkt daran, dass Glas einfach mal abzusetzen!*

-unbekannt-

### **Geh zum Ausgangspunkt zurück.**

#### **Ankommen**

Du hast viel gesehen heute morgen. Du bist stehengeblieben und hast dich genau umgeschaut. Du hast zurück geblickt und nach vorn geschaut. Vielleicht hast Du einen bekannten Weg neu entdeckt. Vielleicht hast Du einen unbekanntes Weg kennen gelernt.

Nun bist du wieder hier. Hat sich was verändert? Ist es heller geworden? Lauter? Du bist angekommen, und der Tag liegt vor Dir. Nimm mit, was Dir der Morgen versprochen hat. Halte die Momente, die Du besonders genossen hast, für den Tag fest. Ich wünsche Dir einen wunderschönen Tag! Und

*Denk daran, dass Glas einfach mal abzusetzen!*

*Bis bald*