

5-SINNE ACHTSAMKEITSÜBUNG

Nehmen Sie eine Haltung ein, die Sie frei und ungehindert atmen lässt. Schließen Sie die Augen, wenn das für Sie angenehm ist. Falls Sie die Augen lieber geöffnet halten, kein Problem, fixieren Sie dann einen Punkt vor sich auf dem Boden.

Diese Übung ist **Grundlage** für die gesamte Achtsamkeitspraxis, denn **unseren Atem und unsere fünf Sinne haben wir immer dabei**.

Aber genauso wenig, wie wir unserem **Atem** normalerweise **Beachtung** schenken, so wenig sind uns auch unsere **fünf Sinne** bewusst.

Sie müssen wissen, dass die Wahrnehmung des Atems oder unserer fünf Sinne **Anker** sind, wenn wir uns in unsere **Gedanken und Gefühle verstrickt haben**. Diese Einübung ist eine harte Arbeit. Bemerkend können Sie immer, wenn sie mit den Gedanken und den Gefühlen beschäftigt sind, dass nach einer Weile **eine Stimme in Ihnen auftaucht, die Sie auffordert, zum Atem oder den fünf Sinnen zurückzukehren**. Dann haben Sie schon eine **große Etappe** geschafft, denn dann **beginnen Sie achtsam zu werden**.

Es ist gar nicht so störend, wenn Sie manchmal bei Übungen in Tagträumen versinken. Wichtig ist allein der Zeitpunkt, an dem Sie bemerken, dass die Achtsamkeit für eine Weile weg war. Bremsen Sie dabei Ihren Ehrgeiz, wichtig ist die Qualität der Übung, nicht die Quantität. Versuchen Sie sich nun von dem **bisherigen Tagesgeschehen etwas abzukoppeln und hier im Raum anzukommen**.

Start

Atembeobachtung

Beobachten Sie nun zunächst Ihren Atem, und stellen Sie einfach fest, ob die Atemzüge kurz oder lang sind, flach oder tief. Beeinflussen Sie Ihren Atem dabei nicht.

Wenn sie bemerken, dass Sie Schwierigkeiten haben, sich auf den Atem zu konzentrieren, dann zählen Sie Ihre Atemzüge eine Weile mit. Ich atme ein, ich atme aus, eins, ich atme ein, ich atme aus, zwei und so weiter. Falls störende Gedanken dazwischenkommen, **fangen Sie mit dem Zählen der Atemzüge wieder von vorne an**. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nur vier oder fünf Atemzüge ohne störende Gedanken klarkommen, das ist am Anfang völlig normal, in wenigen Jahren kommen Sie dann mühelos bis zehn. War nur ein Scherz.

Hören

Lassen Sie nun langsam den Atem aus dem Zentrum Ihres Gewahrseins entschwinden, und wenden Sie sich dem **Hören** zu. Welche Geräusche nehmen Sie wahr. Wie unterscheiden sich die Geräusche hier im Raum von Geräuschen, die von außerhalb des

Gebäudes an Ihr Ohr dringen. Vielleicht lauschen Sie ein wenig in Ihren Körper hinein, was gibt es da wahrzunehmen?

Hören Sie eventuell die Aktivitäten des Darms, der noch mit einer Mahlzeit beschäftigt ist, oder Darmaktivitäten, die mit Ihrer Aufgeregtheit zusammenhängen? Nehmen sie vielleicht die Geräusche Ihrer eigenen Atmung oder das Pochen Ihres Herzens wahr? **Sobald Sie auch hier bemerken, dass Sie mit Ihrem Denken und Fühlen nicht mehr beim Hören sind, bringen Sie sich wieder achtsam dahin zurück.**

Machen Sie das bei jeder Übung mit den **fünf Sinnen**.

Riechen

Wenden Sie sich nun Ihrem **Geruchssinn zu**. Was riechen Sie hier in diesem Raum? Ein Parfum, einen anderen Körper, Gerüche, die vom Essen kommen, vom Raum selbst, vielleicht vom Teppichboden oder der Einrichtung. Nehmen Sie alle Geruchseindrücke, derer Sie habhaft werden können, in sich auf. Wenn Sie nichts riechen, kein Problem, dann riechen Sie eben nichts.

Fühlen - Bodycheck

Was **fühlen** Sie im Moment? Wie stehen die Füße auf dem Boden auf, wie sitzen Sie, nehmen Sie Ihre Oberschenkel wahr, die vielleicht teilweise auf dem Stuhl aufliegen, Ihr Gesäß? Spüren Sie, wie Ihre Arme auf den Stuhllehnen aufliegen oder auf den Beinen?

Achten Sie auf Ihre Wirbelsäule, wie fühlt sich diese an? Sitzen Sie eher zusammengesunken, oder richten Sie sich nun in diesem Moment auf und spüren Wirbel für Wirbel, den gesamten Rückenbereich? Wie fühlt sich Ihr Kopf an? Ruht er ruhig auf dem Atlas, dem großen Halswirbel, oder ist er eher unruhig, weil Sie noch mit so vielem beschäftigt sind.

Schmecken

Was **schmecken** Sie jetzt in diesem Moment? Spüren Sie den Bereich des Mundes, der Lippen, der Zunge, was nehmen die Geschmackspapillen der Zunge wahr, was vermelden die Lippen? Wichtig ist es insbesondere beim Essen, den Geschmackssinn einzusetzen.

Sehen

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren fünften Sinn, das **Sehen**. Sie können, wenn Sie die Augen geöffnet haben, den Fleck vor Ihnen, den Sie fixieren wollten, nun bewusst sehen, aber auch die Umgebung dieses Punktes. Lassen Sie Ihren Blick ganz interessiert in der näheren Umgebung umherwandern, und nehmen Sie alle Eindrücke in sich auf. Wenn sie die Augen geschlossen halten, was sehen Sie dann? Ist es Schwärze, die vor Ihrem Blick auftaucht oder Farben, weil Ihre Augen doch nicht ganz geschlossen sind, oder tauchten

andere Bilder auf, die Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment in Anspruch nehmen und dann wieder verschwinden?

Atmung

Kehren Sie nun zum Ausgangspunkt unserer Übung, dem Atem, noch für wenige Atemzüge zurück. Sie haben nun eine ganz kurze Bestandsaufnahme Ihres Körpers gemacht. Registrieren Sie die Ruhe, die nun vielleicht in Ihnen ist, oder die Aufregung, weil Sie noch nicht zur Ruhe gekommen sind oder die Übung vielleicht nicht mögen. Nehmen Sie alles mit einer **annehmenden Haltung an**, und bedenken Sie, dass es bei **Übungen der Achtsamkeit nichts zu erreichen gibt. So wie es im Moment ist, ist es richtig.** Öffnen Sie nun die Augen wieder, falls Sie diese geschlossen hatten, und seien Sie wieder präsent für den Tag,