



**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**

▀ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

Aktiv im Grünen

**Übungen zur Achtsamkeit
für unterwegs**

Beim Wandern oder Spazieren treffen Sie auf verschiedene Landschaften und sammeln viele Eindrücke:

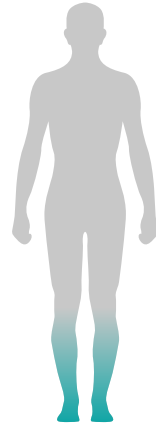
Vielleicht riechen Sie den Duft einer Blume oder Sie hören ein Zwitschern in der Ferne. Wenn Sie sich bewusst auf Gerüche, Geräusche und andere Wahrnehmungen konzentrieren, erleben Sie die Natur intensiver. Dies beeinflusst Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden positiv.



Die folgenden Achtsamkeitsübungen helfen, unsere verschiedenen Sinne und Körperwahrnehmungen besser kennenzulernen. Achtsamkeit bedeutet, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu richten. Wenn wir achtsam sind, können wir viele verschiedene Empfindungen, Gedanken und Emotionen in unterschiedlichen Qualitäten wahrnehmen. So erleben Sie den Moment reicher, bunter und vielfältiger. Dabei sollen die Wahrnehmungen nicht gewertet, sondern einfach registriert werden.

Die Übungen können Sie während dem Gehen oder im Stehen ausprobieren. Falls Sie mögen, können Sie dabei die Augen schliessen. Gerne können Sie die Übungen auch mit Kindern machen.

Wir wünschen Ihnen eindruckliche Erlebnisse und überraschende Momente!



Balancieren

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihre Füße: Sind Ihre Füße warm oder kühl? Wo berührt der Schuh den Fuss? Was spüren Sie sonst?

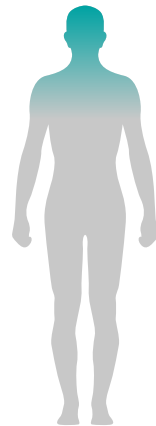
Im Stehen: Verlagern Sie Ihr Gewicht ganz sanft nach vorne und spüren Sie, wie sich der Druck in der Fusssohle verändert. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten und merken Sie, was sich jetzt verändert.

Beim Gehen: Wie verändert sich der Druck während dem Laufen?



1

Unsere Füße tragen uns täglich viele Schritte, völlig selbstverständlich und ohne, dass wir uns auf sie konzentrieren müssen. Schenken wir den Füßen mehr Aufmerksamkeit, merken wir, wie toll Füße sind: Sie balancieren unser ganzes Gewicht, sie ermöglichen uns Bewegung und halten uns stabil aufrecht.



Sehen

Beim Gehen oder Stehen

Spielen Sie mit Ihrem Blickfeld: Was sehen Sie direkt vor sich?

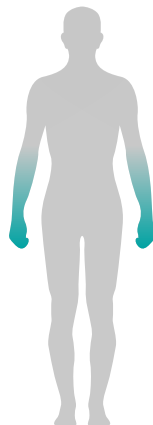
Lassen Sie anschliessend den Blick in die Weite schweifen: Was sehen Sie geradeaus in der Ferne?

Experimentieren Sie weiter und nehmen Sie wahr, was Sie um sich herum erblicken: Was sehen Sie oben und unten, links und rechts? Was sehen Sie in unmittelbarer Nähe, in fünf Meter Entfernung oder am Horizont?

2

2

Unser Sehfeld bereichert unseren Alltag: Fokussieren wir auf den Bereich direkt vor uns, vermeiden wir, dass wir stolpern. Erkennen wir, was links oder rechts von uns ist, gibt uns das Orientierung. Der Blick in die Ferne hilft dabei, ein Ziel zu erkennen oder auch die Sicht vom Kleinen aufs Grosse zu öffnen. Wenn es uns mal nicht gut geht, kann ein weiter Blick helfen, Probleme zu relativieren und Perspektiven zu erkennen. Dabei ist unsere Haltung aufrecht, was sich zusätzlich positiv auf unser Befinden auswirkt.



Berühren

Suchen Sie sich einen Gegenstand und nehmen Sie diesen in die Hand:

z.B. einen schönen Stein, ein trockenes Laubblatt, einen saftigen Grashalm. Oder berühren Sie einen fixen Gegenstand wie eine Zaunlatte, eine Laterne oder Ihren Jackenärmel.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Finger: Was spüren Sie? Temperatur, Oberfläche oder Gewicht... Bleiben Sie noch einen Moment dabei und prüfen Sie, ob sich die Empfindungen verändern oder neue dazu kommen.

3

3

Unser Tastsinn kann uns, wie die anderen Sinne auch, viele Informationen liefern. Wenn wir uns die Zeit nehmen, etwas mit unseren Fingern zu erkunden, können wir überraschend viele Qualitäten wahrnehmen. Sich mit den Fingern auf einen Gegenstand zu konzentrieren, erweitert unsere Wahrnehmung und macht sie lebendiger. Dies kann uns auch beruhigen, wenn wir in stressigen Situationen sind und unsere Gedanken rasen. Vielleicht tragen Sie ja sogar Ihren persönlichen Talisman im Sack?



Hören

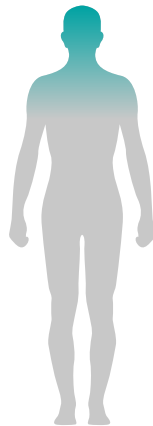
Beim Gehen oder Stehen

Ganz egal wie gut Ihr Hörsinn geschult ist oder wie gut Ihre Hörfähigkeit ist: **Lauschen Sie und nehmen Sie die Geräuschkulisse wahr.** Welche Geräusche vernehmen Sie? Sind sie Ihnen bekannt oder fremd? Sind sie nah oder fern? Was passiert, wenn Sie sich um eine Vierteldrehung drehen? Nehmen Sie jedes Geräusch wahr und stecken Sie gedanklich jedes einzelne wie eine Perle an einen Faden. Wie lange wird Ihre Perlengeräuschkette?

4

4

Durch **gezielte Aufmerksamkeitslenkung** können wir den Gehörsinn besser schulen und erhalten. Meistens nehmen wir als erstes bekannte oder sehr laute Geräusche wahr. Erst wenn wir länger hinhören, kommen weitere Klänge, Laute oder Rauschen hinzu. Vertraute Geräusche lösen meist ein Gefühl aus und stehen oft mit einem Erlebnis aus der Vergangenheit in Verbindung. Neue Geräusche machen uns neugierig und aufmerksamer. Je nach Position, die wir einnehmen, können sich die Geräusche in ihrer Qualität verändern.



Beobachten

Beim Gehen oder Stehen

Suchen Sie sich einen Gegenstand in Ihrer Umgebung aus. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um den Gegenstand ganz genau zu beobachten: seine Farbe, seine Form, seine Details, Eigenarten und der Kontrast zum Hintergrund.

Beobachten Sie weiter, auch wenn Sie den Eindruck haben, bereits alles gesehen zu haben. Wenn Sie von Ihren Gedanken abgelenkt werden («Was soll das? Wie lange noch?»), fokussieren Sie erneut auf den Gegenstand.

5

5

Wir nehmen uns selten die Zeit, etwas ganz genau zu betrachten. Schnell fällen wir ein Urteil wie: Das ist eine Blume, sie ist rot, sie blüht, sie gefällt mir. Betrachten wir einen Gegenstand jedoch länger, können wir viele weitere Facetten wahrnehmen. Wenn wir diese nur benennen und nicht werten, wird der Gegenstand vielfältiger. Dass uns unsere Gedanken dabei ablenken wollen, ist normal und Teil der Übung. Denn unser Verstand ist geschult, viele Eindrücke zu reduzieren und schnell Bewertungen zu machen. Umso wichtiger, dass wir hin und wieder üben, einen Gegenstand als solchen wahrzunehmen, statt auf wenige Aspekte zu reduzieren.



Sinne aktivieren

Beim Gehen oder Stehen

Lassen Sie Ihren Blick schweifen und nehmen Sie alles um sich herum wahr.

Wenn Sie mögen, schliessen Sie die Augen und horchen Sie: Welche Geräusche hören Sie?

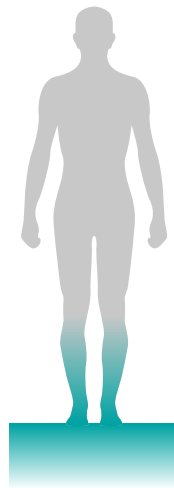
Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Geruchssinn: Welche Düfte riechen Sie? Vielleicht ermöglicht Ihnen auch Ihr Geschmacksinn weitere Empfindungen.

Und spüren Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt, z.B. die Temperatur, der Puls oder die Körperspannung.

6

6

Als Mensch schulen wir vor allem unseren **Sehsinn** und sammeln mit den Augen viele Informationen. Aber auch unser **Gehörsinn** ist sehr gut ausgeprägt. Das erfahren wir, wenn wir die Augen schliessen oder der Sehsinn eingeschränkt ist. Der **Geruchssinn** speichert bekannte Düfte sehr tief im Gedächtnis ab; vielleicht erinnern Sie sich auch, wie es bei Ihrer Grossmutter in der Küche gerochen hat? Den **Geschmacksinn** nehmen wir vor allem beim Essen wahr, im Alltag eher selten. Und durch unseren Körper können wir viele Empfindungen wahrnehmen, von Muskelspannung über Temperatur bis hin zu Gefühlen. Der Körper ist ein sehr umfassender Signalgeber und wie ein zweites Gedächtnis.



Wurzeln schlagen

Bleiben Sie stehen und stellen Sie sich aufrecht hin. Machen Sie die Augen zu oder fixieren Sie einen Punkt. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Baum: Was für eine Baumart sind Sie?

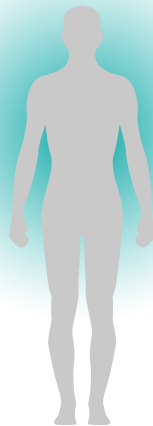
Strecken Sie Ihre Wirbelsäule bis zum Scheitel und spüren Sie, wie gross, stabil und erhaben Sie sind.

Bewegen Sie Ihren gestreckten Oberkörper ganz sanft und langsam auf alle Seiten. Ihre Füsse bleiben dabei fest im Boden verankert. Spüren Sie, wie Ihr Oberkörper flexibel ist und Windböen nachgeben kann, während die Füsse wie starke Wurzeln im Boden verankert sind und Sie sicher halten.

7

7

Diese Übung kann uns helfen, **unseren Körper noch besser wahrzunehmen**. Durch das Bild des Baumes können wir spüren, dass wir beides brauchen: Flexibilität und Stabilität. Wir sind im Alltag verschiedenen Belastungen und Stressfaktoren ausgesetzt, auf die wir flexibel reagieren müssen. Zu spüren, dass wir starke «Wurzeln» haben und flexibel auf diese «Stürme» reagieren können, ohne gleich den Halt zu verlieren, kann eine wichtige Erfahrung sein. Mit dieser Übung können Sie Kraft tanken oder sie bei Stress gezielt einsetzen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie den Boden unter den Füßen verlieren.



Dankbar sein

Bleiben Sie einen Moment stehen oder verlangsamen Sie Ihren Schritt. Lassen Sie Ihren Blick schweifen und bedanken Sie sich für alles, was Sie jetzt wahrnehmen: Eine Wiese (so fein duftend), einen Sonnenstrahl (angenehm wärmend), einen Baum (so gross und stark), Ihre Begleitung (danke, nicht alleine unterwegs zu sein), Ihre Füße (danke, dass sie mich tragen), sich selber (danke, dass ich mir diese kleine Reise gönne)...

8

Studien haben bewiesen, dass **Dankbarkeit** das Wohlbefinden steigert. Im Alltag sehen wir uns jedoch oft mit Schwierigkeiten konfrontiert: unangenehme Aufgaben, viele Termine, körperliche Grenzen. Das führt manchmal dazu, dass wir vergessen, dass auch ganz Vieles schön ist, gut läuft oder keine Selbstverständlichkeit ist. Je öfter wir diese Übung machen, desto leichter wird es uns fallen, auch im Alltag dankbar zu sein und den positiven Effekt zu erfahren.

Text: lic. phil. Romana Feldmann
Bilder: Chang Qing, Dave Robinson





Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

E
E
E
E