

## Achtsamkeitsübungen



### Geheimer Sitzplatz

Such dir einen ruhigen Ort im Wald, wo du dich hinsetzen kannst. Am besten auf einer Wiese oder auf den trockenen Waldboden, wo nicht so viele Menschen bzw. Hunde unterwegs sind. Schaue einfach ein wenig in der Gegend herum. Wenn du selbst ganz leise bist, kannst Du manchmal ganz tolle Dinge beobachten. Gerne kannst du auch eine Zeichnung davon machen.

### Absichtsloses Schlendern

Wenn ihr euch in einem Waldstück gut auskennt, könnt ihr folgendes gerne mal ausprobieren: Ihr vereinbart einen Zielort und dann geht jeder für sich in seinem Tempo dorthin. Es kann sein, dass ihr für vielleicht 50 oder 100 Meter 20 Minuten braucht. Ihr dürft dabei nicht reden, auch das Handy bleibt in der Tasche. Es ist gar nicht so einfach langsam zu gehen. Vielleicht machst du bei jedem Atemzug einen Schritt. Du kannst dich ganz in Ruhe umschauen, mal tief einatmen und riechen oder innehalten und lauschen. Du kannst auch gerne die Schuhe ausziehen oder alles mit den Händen berühren.

### Kamera

Nimm bei deinem nächsten Waldbesuch mal eine leere Klorolle und vielleicht eine Decke oder ein Kissen mit. Dann suchst du dir einen schönen Ort. Setz oder leg dich hin. Nun nimmst du die Klorolle zum Durchschauen und betrachtest die Dinge ganz nah um dich herum. Da du nur einen kleinen Ausschnitt siehst, sieht alles noch einmal ganz anders aus.

### Barfuß gehen (eher bei gutem Wetter zu empfehlen)

Such dir einen schönen Ort, wo der Boden einigermaßen gerade verläuft und nicht so viele Hindernisse sind. Ziehe deine Schuhe aus und gehe ein Stück barfuß. Wenn du eine Begleitung dabei hast, kannst du dir die Augen verbinden und dich ein Stück blind führen lassen. Wie fühlt sich der Boden an? Gibt es Moos? Ist es angenehm oder gibt es Kiefernadeln oder Zapfen? Ist der Boden nass, kalt oder eher warm?