

## Übung: Spaziergang für Leib und Seele

Vielleicht möchtest du wieder einmal spazieren gehen. Zur Bewegung, als Ausgleich, zum Lufttanken, als Ruheanker, ... Dann habe ich hier eine Möglichkeit, wie du deinen Weg nutzen und für dich zu einer besonderen Erfahrung machen kannst. Hier die „Anleitung“:

Geh deine ersten Schritte bedacht und atme ruhig ein und aus. Genieße die Zeit an der frischen Luft, draußen, wo auch immer du dich gerade befindest.

Achte auf deine Gedanken. Was denkt es gerade in deinem Kopf und zieht Kreise in deinem Denkapparat? Beobachte sie einfach ohne ihnen nähere Aufmerksamkeit zu schenken.

Dann spüre in dich hinein, wie es deinem Körper in diesem Augenblick geht. Gibt es da Stellen in deinem Körper, die sich besonders zeigen, weil sie vielleicht verspannt sind oder schmerzen? Dann versuch einmal, bewusst mit deiner Aufmerksamkeit dorthin zu gehen und tief ein- und auszuatmen. Vielleicht möchtest du die Stelle – sofern du sie erreichen kannst – sanft reiben oder massieren. Schau einfach, was sich als gute Idee anfühlt und folge deinen Impulsen.

Dann nimm die Umgebung wahr. Was siehst du? Was kannst du hören? Welcher Geruch ist vordergründig vorhanden? Nimm mit deinen Sinnen wahr, was sich um dich herum gerade zeigt. Tauche auf diese Weise intensiv in deine Umgebung ein.

Und dann schau, ob sich dir auf deinem Weg ein Gegenstand zeigt, der dich besonders anspricht. Das kann ein Stein sein, ein Stock, oder was auch immer deinen Blick fängt. Nimm ihn näher wahr:



Wie sieht der Gegenstand aus?

Ist er von einer besonderen Beschaffenheit?

Wie ist seine Oberfläche?

Wenn du ihn aufheben kannst und dies tun willst, fühle ihn in deiner Hand.

Was fällt dir an ihm besonders auf?

Und dann, wenn du dich dafür öffnen magst, schau, was dieser Gegenstand mit dir und deinem Leben gemeinsam hat. Was für eine Symbolik könnte sich dir mit seiner Hilfe zeigen? Diese kann dir z.B. helfen, auf deinem Lebensweg wertvolle Veränderungen vorzunehmen oder bestimmte Gegebenheiten zu beleuchten.

Vielleicht verkörpert er auch eine besondere Qualität, die dir gerade guttut. Dann fühle den Gegenstand und atme tief ein und aus. Stell dir dabei vor, wie die Qualität in dir auf bestmögliche Weise integriert und aktiviert wird.

Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, nimm den Gegenstand mit dir. Er dient so als Anker im Alltag, um dir immer wieder seine Symbolik vor Augen zu führen. Auf diese Weise begleitet er dich jeden Tag deines Lebens. Dein Fundstück der besonderen Art 😊

*Simone Irrgang im Juni 2022*