

Sinnesspaziergang

Diese Übung ermöglicht es, die Wahrnehmung nach Außen zu kehren und so von Schmerzen und unangenehmen Gedanken abzulenken. Machen Sie einen Spaziergang mit all ihren Sinnen:

- Benennen Sie die Farben, die Sie sehen? Gibt es eine Farbe, die Ihnen besonders gut gefällt? Oder die Sie besonders häufig sehen?
- Achten Sie auf Geräusche, die Sie wahrnehmen. Was hören Sie in der Nähe oder der Ferne? Gibt es Naturgeräusche, die Sie hören?
- Wo ist es am wärmsten, wo am kältesten an Ihrem Körper? Können Sie den Wind auf der Haut spüren? Macht es einen Unterschied, ob Sie im Schatten oder in der Sonne stehen?
- Achten Sie auch auf Gerüche. Gehen Sie dafür auch mal ganz nah an einen Busch oder eine Blume heran. Wie riecht eine Pflanze, wenn sie ein Blatt zerreiben?

Nehmen Sie sich nach dem Spaziergang kurz Zeit, um das Wahrgenommene vor dem inneren Auge noch einmal zu bestaunen.

