

# Zur Ruhe kommen

## Mit allen Sinnen wahrnehmen was es ist

Der Tag ist gefüllt mit Terminen. Dann kommt noch ein unerwartetes Gespräch, ein besetztes Telefon oder der Stau auf der Autobahn dazu. Da können sich Spannungen, Nervosität und Ärger aufbauen. Gleichzeitig ergeben sich dabei zahlreiche, **kleine Pausen**. Diese können zum „Entschleunigen“ genutzt werden, zum Ausatmen und Spüren der Unterlage oder um einen Blick durch das Fenster zu riskieren, um sich dann gelöster der nächsten Aufgabe widmen zu können.

Steht mehr Zeit zur Verfügung, eignen sich u.a. **Wahrnehmungsübungen**, um sich dem eigenen Befinden zuzuwenden, Ver-Spannungen zurückzunehmen und wieder in ein gutes Gleichgewicht zu finden. - Ich kann z.B. im Sitzen spüren, wie ich auf dem Sessel ruhe, mit dem Tastsinn meines Körpers fühlen, wo und wie ich die Unterlage berühre und diese auf mich wirkt. Langsam kann ich die einzelnen Bereiche des Kontaktes zu ihr wahrnehmen, kann ausgehend von meinem Becken zu den Beinen, zu den Füßen, zum Boden und dann von meiner Körpermitte die Wirbelsäule entlang zu meinem Kopf, meinen Armen, Händen, meinen Handflächen... fühlen.

Wie nehme ich jetzt meinen Körper wahr? - Wie erlebe ich das Fließen meines Atems und die Atembewegungen die sich aus Einatmen – Aufnehmen und Ausatmen – Abgeben ergeben, ohne dass ich daran denken muss. - Vielleicht entdecke ich auch, dass Atembewegungen mit meinem momentanen Gesamtzustand und meinen Gedanken zusammenhängen können.

So bin ich jetzt hier im Raum mit meinem ganzen Menschsein, mit Körper, Geist und Seele, auf diesem Stück Boden, auf dieser Erde, die in der Hand dessen ist, der Leben gibt und erhält. Ich ruhe in der Gegenwart Gottes.

Nach einigen Atemzügen und kleinen Bewegungen der Hände... wende ich mich wieder meiner Umgebung zu. Wie erlebe ich sie jetzt? Zeigt sich ein tiefer Zusammenhang in allem?

**Mit den Sinnen unseres Körpers haben wir Tore nach draußen.** Wir können aufnehmen, was gerade um uns ist und nachspüren, was dahinter sein könnte:

- Beim **Sehen**: wie jemand (etwas) in seinem Äußeren wirkt, was die Körpersprache vermittelt, wie er (es) in seiner Existenz jetzt da ist; wie etwas wächst, wird und lebt und dabei Leben beobachtbar wird.
- Beim Lesen: was zwischen den Zeilen stehen könnte.
- Beim **Hören**: welche leisen Töne mitschwingen; was uns jemand oder die Situation noch sagen möchte; welche Grundmelodie dabei ist.
- Beim **Riechen** und **Schmecken** können wir Boten-Stoffe in uns aufnehmen, Unterschiede spüren und daraus Entscheidungen treffen; einen guten Geschmack entwickeln; können etwas bzw. jemanden riechen und schmecken.
- Beim **Fühlen**, Berührtwerden und Berühren wird Kontakt und manchmal auch tiefe Begegnung spürbar und erlebbar.

### FÜR DEN ALLTAG:

- Gibt es in meinem Alltag (kleine) Pausen, die ich zum Entspannen nützen kann?
- Wo und wann kann ich mit meinen Sinnen wieder bewusster, vertiefter wahrnehmen?
- Entdecke ich im (Tages-) Rückblick eine Wahrnehmung, Beobachtung, Begegnung, die mich berührt, gefreut... hat?
- Welche Stellen aus der Bibel fallen mir dazu ein?

### LITERATUR

- Anthony de Mello: Meditieren mit Leib und Seele
- Beate Brandt: Sitzen, Schweigen, Hören. Übungsbücher zur Sharing-Eutonie

