

# STUDIO DIAGNAL

## Frühlingserwachen - Achtsames Naturerlebnis mit allen Sinnen

Ausgabe 1: April 2019

Meine lieben Freunde und Gartenfans,

es ist endlich soweit und der Frühling steht vor der Tür. Mit den ersten Sonnenstrahlen spriest es an jeder Ecke (Bild 1) und die ersten Blüten entfalten ihre Farbenpracht (Bild 2). Gibt es was schöneres als das Frühlingserwachen?

Die Frage ist, ob wir in unserem anstrengenden Arbeits- und Freizeitalltag davon überhaupt mit bekommen? Damit wir dieses Frühjahr intensiver und bewusster wahrnehmen als zuvor hat uns Aline Schmid, eine gute Bekannte und Achtsamkeitstrainerin, für diesen Newsletter eine Achtsamkeitsübung zusammengestellt die jeder, bei sich, auf dem Balkon, im eigenen Garten oder bei Freunden oder der Verwandtschaft selbst ausprobieren kann. Wenn einem im Anschluss noch klarer wird, das einem die Natur gut tut und was es im Einzelnen für einen selbst bedeutet sind wir schon einen Schritt weiter gekommen!



1 Frühling auf der Streuobstwiese



2 Tulpenpracht

## Achtsames Naturerlebnis mit allen Sinnen

Mit der Rückkehr des Frühlings erblüht auch unsere innere Freude daran, die Natur wieder mit allen Sinnen (Bild 3) zu genießen. Daher möchten wir Dich heute zu einer besonderen Achtsamkeitsübung einladen. Bei Achtsamkeitsübungen geht es darum, mit unserer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu verweilen und wahrzunehmen, was in uns oder um uns herum geschieht – mit einer offenen, interessierten, möglichst wertfreien Haltung. Nimm Dir für diese Übung ca. 10 Minuten Zeit und gehe dazu in die Natur. Das kann Dein eigener Garten sein, ein Park, eine Wiese am Ortsrand – genauso gut kannst Du die Übung aber auch bei einem Waldspaziergang durchführen. Du kannst Dir begleitend dazu den untenstehenden Text durchlesen oder Dir die Anleitung auch als Audiodatei kostenfrei unter [www.alineschmid.de/naturmeditation](http://www.alineschmid.de/naturmeditation) herunterladen.

### Anleitung

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu **Deinen Augen** und lass den Blick um Dich herum schweifen: Was siehst Du? Welche Lichtstimmung herrscht im Moment? Welche Farben überwiegen in Deiner Umgebung? Welche Blumen oder Pflanzen kannst Du entdecken? Welche weiteren Besonderheiten fallen Dir auf? Gibt es bestimmte Formen, die Dir ins Auge springen? Nimm auch wieder Deinen Atem bewusst wahr.

# STUDIO DIAGNAL

## Frühlingserwachen - Achtsames Naturerlebnis mit allen Sinnen

Ausgabe 1: April 2019

Fokussiere dann ein Objekt, das Du mit **Deinen Fingern oder Händen** berühren möchtest. Das kann beispielsweise eine Blume oder eine Pflanze, ein Stein oder ein Holz oder ein ganz anderes Material sein. Bewege Dich auf dieses Objekt zu, falls Du noch nicht nah genug bist, um es anzufassen. Wenn Du nah genug bist, berühre dieses Objekt vorsichtig mit den Fingerspitzen. Taste Dich dann über deine Finger und schließlich – wenn möglich – mit der kompletten Hand oder gar mit beiden Händen an Dein fokussiertes Objekt heran. Wenn Du möchtest, schließe auch gerne die Augen, um Dich noch besser konzentrieren zu können. Was kannst Du fühlen? Wie ist die Oberfläche beschaffen? Ist sie glatt oder rau? Ist sie eher warm oder eher kalt? Hat sie eine feine oder eine eher ausgeprägte Struktur? Verweile mit Deiner Aufmerksamkeit so gut es geht noch einige Augenblicke bei Deinem ausgewählten Objekt und spüre auch wieder Deinen Atem.



3 Unsere 5 Sinne

Halte dann einen Moment inne und konzentriere Dich auf **Deine Ohren**. Was hörst Du in diesem Moment? Schließe gerne wieder oder weiterhin Deine Augen, wenn es Dich dabei unterstützt, Dich besser auf die Wahrnehmung der Geräusche zu konzentrieren. Vielleicht hörst Du das Zwitschern der Vögel, das Brummen von Insekten oder auch andere Tiere, die Geräusche von sich geben. Vielleicht hörst Du das Rauschen des Windes in den Bäumen oder das Plätschern von Wasser. Vielleicht kannst Du auch Geräusche von Menschen oder Fahrzeugen wahrnehmen. Ganz egal, was Du in diesem Moment hörst, nimm es einfach ganz offen und aufmerksam wahr – ohne direkt zu bewerten, ob Du dieses Geräusch „angenehm“ oder unangenehm findest. Und wenn Deine Gedanken abgeschweift sind, komm mit der Aufmerksamkeit jetzt wieder zurück.

Lenke zuletzt Deinen Fokus auf **Deine Nase**: Was kannst Du in diesem Moment riechen? Vielleicht nimmst Du den Geruch bestimmter Blumen oder Pflanzen wahr, vielleicht riecht aber auch die Luft einfach nach „Wärme“, „Frische“, „Kälte“? Vielleicht wird irgendwo in Deiner Nähe gegrillt bzw. eine Mahlzeit zubereitet und Dir weht ein bestimmter Essensgeruch um die Nase? Vielleicht nimmst Du auch noch etwas ganz anderes mit Deiner Nase wahr. Konzentriere Dich einfach für einige Atemzüge ganz bewusst aufs Riechen.

Vielleicht führst Du diese Übung in einer Jahreszeit durch, in der Du auch Deinen **Geschmackssinn** einsetzen kannst. Schau Dich aufmerksam um, ob es gerade etwas in Deiner Nähe gibt, das Du bedenkenlos kosten kannst. Vielleicht findet sich eine Tomate oder eine Beere oder etwas anderes Essbares in Deiner Nähe, das Du intensiv kosten kannst. Ganz gleich, was Du Essbares gefunden hast, nimm den Geschmack, der sich in Deinem Mund entfaltet, offen und neugierig wahr.

Beende dann allmählich Dein achtsames Naturerlebnis mit allen Sinnen. Falls Deine Augen noch geschlossen sind, öffne jetzt auch wieder Deine Augen und nimm Deine Umgebung nochmals ganz bewusst mit allen Sinnen wahr. Genieße die Natur auf diese Weise noch einige Augenblicke und nimm Dir das Bewusstsein für Deine Sinne mit in Deinen Alltag.

# STUDIO DIAGONAL

## Frühlingserwachen - Achtsames Naturerlebnis mit allen Sinnen

Ausgabe 1: April 2019



4 Material- & Pflanzkontraste



### Der Garten als Wohlfühlraum ...

Mir ist bewusst, dass der Garten für mich ein Platz der Erholung und der Ruhe ist, ein Ort an dem ich abschalten kann wenn ich den Rasen mähe oder mich um das Gemüse und die Kräuter im Hochbeet kümmerere, aber auch ein wichtiger Treffpunkt mit Freunden und Familie. Hier kann ich sowohl ein Nickerchen halten aber auch ein großes Gartenfest feiern, ganz nach Lust und Laune. Gestalterisch ist mir die richtige Auswahl und Kombination von Materialien und Pflanzen sehr wichtig um Kontraste und einen attraktiven Wohlfühlraum zu schaffen (Bild 4).

Durch Achtsamkeitsübungen schärfen wir unsere Wahrnehmung und verstehen dadurch noch besser was uns in unserer Umwelt gut tut und was uns gegebenenfalls fehlt. Auch ich, die sehr offen und neugierig auf die einzelnen Entwicklungen im Garten warte, bin gespannt auf neue und überraschende Wahrnehmungen, wenn ich mich in aller Ruhe meinen Sinnen hingeebe und im Garten treibe lasse.

Jetzt sind wir aber erst mal gespannt auf Eure Erfahrungen und freuen uns auf Euer Feedback!

Mit Vorfreude auf Eure zahlreichen Rückmeldungen schicken wir frische Frühjahrsgrüße aus dem Studio Diagonal

Sarah Richter & Aline Schmid

[www.studio-diagonal.de](http://www.studio-diagonal.de)