



## Den Geist beruhigen durch die Sinne

Ferien zu haben, heißt für viele „Einfach einmal abschalten können“. Einige verbinden damit einen Umgebungswechsel, der dafür durchaus hilfreich sein kann. „Abschalten können“ bedeutet auch, das „Getöse des Alltags“ abzustellen, die ständig aus vielen Kanälen ankommenden Informationen soweit wie möglich zu reduzieren und das damit verbundene „Geplapper des eigenen Geistes und Denkens“ zum Schweigen zu bringen.

Nicht jeder will/kann reisen und nicht jeder will/kann dafür klassische Meditation nutzen, wo man sich hauptsächlich durch die Beobachtung des eigenen Atems in die Ruhe führen lässt.

Ich möchte Dir heute ein bisschen Inspiration geben, wie Du durch die Beobachtung von Deiner Sinneseindrücke – eine Form von Achtsamkeitstraining - auch zuhause abschalten und Entspannung und Erholung finden kannst.

Was Deine Sinnesorgane – Augen, Ohren, Nase, Haut und Zunge - wahrnehmen, hat einen großen Einfluss auf Dein Nervensystem. Alles, was Du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst, aktiviert entweder den Anspannungsnerv Sympathikus oder den Entspannungsnerv Parasympathikus. Der letztere ist verantwortlich für die gute Funktion Deines Immunsystems, Deine Fähigkeit, klar zu denken und um Dich selbst wahrzunehmen.

Bei einem Aufenthalt in der Natur – Du selbst bist ein Teil der Natur - fällt die „Fütterung des Parasympathikus“ durch bewertungsfreies Beobachten besonders leicht. Du kommst dabei automatisch ins Hier und Jetzt. Gedanken an Vergangenes oder an die Zukunft, die Dir Schmerz, Angst und Sorgen vermitteln können, treten dabei in den Hintergrund. Wenn Du die Erfahrung noch nicht gemacht hast, probiere es aus:

Setze Dich (ohne eingeschaltetes Handy) an einen Platz, an dem Du Natur beobachten kannst. Das kann in Deinem Garten, auf Deinem Balkon, auf einer Parkbank oder auf einem Ort irgendwo in der Wildnis sein. Beobachte mit allen Sinnen – ohne Bewertung – was um Dich herum vorgeht, was Du siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst. Bewundere das üppige Wachstum der Pflanzen um Dich herum. Spielende Kinder, vorbeiziehende Wolken, das Licht- und Schattenspiel der Sonne, eine Katze, die sich putzt. Schließe nach dem „Sehen“ Deine Augen und konzentriere Dich auf die Geräusche. Zwitschernde Vögel, das Rascheln der Blätter in den Bäumen, surrende Insekten, das Plätschern eines Brunnens oder Wasserlaufs. Was fühlst Du auf Deiner Haut? Die Wärme der Sonnenstrahlen, das Streicheln des Windes auf Deiner Haut. Riechst Du etwas? Blühende Bäume, der herüberwehende Duft von Grill Deines Nachbarn, Sonnencreme auf der Haut eines Passanten?

Die Beobachtung mit nur einem einzigen Sinnesorgan ist nicht einfach, weil sich die anderen Sinnesorgane meist dazu gesellen. Versuche eine Nacheinander-Beobachtung oder eine bewusste Zusammenschaltung mehrere Sinne. Ein Beispiel:

Gönne Dir ein Stück saftige Melone. Bevor Du sie isst, betrachte dieses Wunder und Geschenk der Natur zuerst mit Deinen Augen. Die Farben, die Struktur des Fruchtfleisches,

die Kerne, die Saaten neuen Lebens. Danach rieche mit geschlossenen Augen daran. Kaue langsam und behalte das erfrischend flüssige Obst so lange wie möglich vor dem Schlucken im Mund, damit Deine Geschmacksknospen auf der Zunge das volle Aroma und die Süße der Frucht erfassen können. Nase und Gaumen verbinden sich dabei zu einem sinnlichen Geschmackserlebnis. Wenn Du beim Essen die Augen geschlossen hältst, wird der Sehsinn vorübergehend ausgeschaltet und Geschmack und Geruch sind intensiver.

Würdest Du noch gleichzeitig Musik hören, wäre das eine Ablenkung von dem, was die anderen Sinne gerade wahrnehmen. Ein Musikstück dagegen bestmöglich zu genießen, gelingt am besten mit geschlossenen Augen und in einer Umgebung, die andere Sinneseindrücke (z.B. Raumtemperatur, bequemer Sitz- oder Liegeplatz, frische Luft...) so neutral präsentiert, dass sie Dir gar nicht auffallen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Experimentieren, viele den Geist entspannende „Sinnesreisen“ und einen erholsamen Sommer, der seinen Namen verdient:

Sonnig, heiß und mit viel leckerem Eis ;) !



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006  
Von Eichendorff Ring 10a, 84405 Dorfen, Tel 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)