



@G. Redmann/pixelio.de

Fünf Minuten „FENSTERMEDITATION“

Vielleicht hast du die Möglichkeit, dir die folgende Meditation selber laut vorzulesen und auf ein Handy oder Diktiergerät aufzunehmen. Lies die einzelnen Sätze langsam und lass dazwischen immer wieder Pausen. Anschließend kannst du die Meditation mit geschlossenen Augen in Ruhe durchführen.

Suche dir nun einen Platz an einem Fenster und nimm dir ein paar Minuten Zeit.

Öffne das Fenster und lass` deinen Blick schweifen.

Was kannst du alles sehen?

Welche Farben kannst du entdecken?

Gibt es Dinge, Gegebenheiten, die du noch nie wahrgenommen hast?

Wo bleibt dein Blick hängen?

Schließe nun die Augen und nimm wahr, was du riechen und hören kannst.

Welche verschiedenen Gerüche nimmst du wahr? Sind dir bestimmte Gerüche vertraut? Welche Bilder kommen dir dabei in den Sinn?

Gibt es Gerüche, die sich im Laufe der Zeit verändern?

Was kannst du hören? Straßenlärm, Vogelgezwitscher, Stimmengewirr....

Gibt es Geräusche, die du ganz leise wahrnehmen kannst?

Öffne nach ein paar Minuten wieder deine Augen und nimm nochmal ganz bewusst wahr, was du sehen kannst. Hat sich etwas verändert?

Vielleicht hast du Lust, die Meditation abends oder am nächsten Tag zu wiederholen.