

5 Achtsamkeitsübungen für mehr Bewusstsein

1. Achtsames Atmen (2–3 Minuten)

Ziel: zur Ruhe kommen, den Moment spüren

Anleitung:

Setze oder stelle dich aufrecht hin.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt ... und wieder ausströmt.

Atme ganz natürlich.

Zähle still mit:

Einatmen ... eins.

Ausatmen ... zwei.

Einatmen ... drei.

Bis zehn – und dann wieder von vorn.

Wenn du dich ablenken lässt, beginne liebevoll erneut bei eins.

2. Achtsames Hören (3 Minuten)

Ziel: den gegenwärtigen Moment über das Gehör erfahren

Anleitung:

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf alle Geräusche um dich herum.

Höre ohne zu bewerten.

Was ist nah? Was fern?

Vielleicht hörst du Vögel, ein Auto, das Brummen eines Geräts, Stimmen ...

Nimm die Geräusche wie Wellen wahr – sie kommen und gehen.

Wenn Gedanken auftauchen, kehre zurück zum Lauschen.

3. Achtsames Berühren – Handkontakt (2 Minuten)

Ziel: den Tastsinn aktivieren, Präsenz im Körper stärken

Anleitung:

Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch.
Spüre die Wärme deiner Hand auf der Haut oder durch die Kleidung.
Nimm die Bewegung deines Atems unter der Hand wahr.
Vielleicht spürst du auch deinen Herzschlag.
Lass deine Hand ein freundlicher Anker sein – eine Geste der Selbstzuwendung.

4. 5-4-3-2-1-Sinne-Check (3–5 Minuten)

Ziel: Den Geist erden, im Jetzt ankommen

Anleitung:

Benutze deine Sinne, um dich ganz im Hier und Jetzt zu verankern:

- 5 Dinge, die du sehen kannst
- 4 Dinge, die du hören kannst
- 3 Dinge, die du spüren kannst (z. B. Kleidung, Temperatur)
- 2 Dinge, die du riechen kannst
- 1 Sache, die du schmecken kannst (oder stell dir etwas vor)

Nimm dir für jeden Punkt Zeit. Lass es zu einem kleinen, stillen Dialog mit der Welt werden.

5. Achtsames Gehen – „Meditation in Bewegung“ (ca. 5 Minuten)

Ziel: Bewusste Bewegung, Verbindung mit dem Körper und der Erde

Anleitung:

Gehe langsam und bewusst.
Spüre, wie dein Fuß den Boden berührt – Ferse, Ballen, Zehen.
Dann hebt sich der andere Fuß ... und berührt wieder den Boden.
Nimm wahr, wie du balancierst, wie der Körper sich bewegt.
Du musst nirgendwo hin – du bist einfach nur da, Schritt für Schritt.
Wenn Gedanken kommen – atme. Und kehre zurück zum Gehen.

Hinweis für die Anleitung in Gruppen

Sprich ruhig und langsam. Lass zwischen den Sätzen Pausen. Achte auf sanfte Übergänge und gib den Teilnehmer:innen Raum zum Nachspüren.

Mehr inspirierende Beiträge, Checklisten und Anleitungen auf natuerlichsein.org