

FARBENSPIEL DES HERBSTES – EIN LEUCHTENDER HERBSTSTRAUß

Der Herbst entfaltet seine reiche Farbpalette, bunte Blätter tanzen. Die Natur bekommt im leuchtenden, warmen Herbstlicht etwas Magisches. Ein feuriger Farbenrausch mit Herbstblumen macht glücklich. Die Farben in der Natur trumpfen noch einmal so richtig auf. Rot versprüht Lebensfreude und Sinnesgenuss, fruchtige Hagebutten, Schlehdorn und Beeren wachsen am Wegesrand. Mache einen Herbstspaziergang mit der Gartenschere in deiner Hand und „pflücke“ achtsam einen Herbststrauß. Er wird in deinem Zuhause leuchten und dich fröhlich stimmen, der bunte Herbstzauber wirkt bestimmt. Bringe auch bunte Herbstblätter mit.

Wenn Gedanken immer wieder im Kopf kreisen, ist die folgende Achtsamkeitsübung „Schwimmende Herbstblätter im Fluss“ geeignet, die Gedanken wahrzunehmen und loszulassen, aus dem Gedankenkarusell auszusteigen und wieder zu Ruhe und Entspannung zu finden.

Übungsanleitung



Quelle: Heidemarie Farokhnia

Lasse in deiner Vorstellung einen Fluss entstehen. Du spazierst an einem milden Herbsttag an seinem Ufer entlang und spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Suche dir einen Ort, an dem du dich bequem niederlassen kannst. Die Blätter der Bäume am Ufer leuchten im goldenen Herbstlicht. Immer wieder fallen Blätter auf den Fluss und treiben gemächlich an dir vorbei. Jedes Blatt hat eine andere Farbe, eine andere Form und eine andere Größe. Nimm dir Zeit, jedes genau zu betrachten, jedes für sich. Verbinde jetzt einen Gedanken, der dir gerade durch den Kopf geht mit einem Blatt. Du kannst den Gedanken darauf schreiben oder als Bild darauf heften. Beobachte von deinem gemütlichen Platz am Ufer aus, wie das bunte Blatt weiter und weiter den Fluss hinunter treibt.

Lasse das Blatt mit deinem Gedanken an dir vorbeiziehen - ohne inhaltlich darauf einzugehen. Du musst nichts verändern, auch die Geschwindigkeit des Flusses darf sein, wie sie ist. Nimm geduldig wahr, wie deine aufkommenden Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Erinnerungen an dir vorbeitreiben. Wenn du abgelenkt bist, kehre behutsam und freundlich wieder an deinen Platz zurück.

Weitere Empfehlungen zum Thema "Loslassen" von Dirk Meints

<https://www.thinkwithyourheart.site/post/2019/04/12/video-zum-thema-loslassen>

Dirk Meints spricht über den Begriff "Loslassen" auch im Sinn von Lösen, über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körpererfahrungen und wie aus diesem Wissen eine Haltung entwickelt werden kann, die hilfreich und lösend ist. (Dauer ca. 9 Minuten).

<https://www.ursachewirkung.com/blog/3496-vom-fokus-und-dem-offenen-gewahrsein-i>