

Achtsamkeit im Alltag: Sich erden.

Stellen Sie sich aufrecht in einer angenehmen Haltung hin. Die Beine sind etwa hüftbreit, die Knie sind nicht ganz durchgestreckt. Erlauben Sie dem Gewicht Ihrer Arme, Ihre Schultern sanft herabzuziehen. Ihr Kopf ruht angenehm auf Ihrem Nacken.

Erlauben Sie Ihrem Atem, einige Atemzüge lang ganz natürlich zu fließen. Und erlauben Sie sich selbst, Ihre Emotionen, Ihre Gedanken und Ihre Körperempfindungen wahrzunehmen, ohne zu bewerten oder etwas zu verändern.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den Boden unter Ihren Füßen. Wie fühlen sich Ihre Fußsohlen an, dort wo Sie den Boden berühren? Spüren Sie die Fersen auf dem Boden oder in Ihren Schuhen? Spüren Sie das Fußgewölbe, den Fußballen, die Zehen? Vielleicht bewegen Sie einzelne Zehen, um sie in Ihrer Empfindung präsenter werden zu lassen. Nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie fest auf dem Boden stehen.

Lassen Sie dann vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Baumes entstehen. Es kann ein Baum sein, den Sie kennen oder auch nicht. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge die Wurzeln, den Stamm und die Krone des Baumes.

Und dann stellen Sie sich vor, dass Sie dieser Baum sind. Stellen Sie sich vor, dass die Wurzeln aus Ihren Fußsohlen hinein in die Erde wachsen. Sie stehen still oder vielleicht wiegen Sie sich ganz leicht im Wind hin und her. Diese kleine Bewegung kann sehr beruhigend sein. Ihre Wurzeln und auch Ihr Stamm geben Ihnen auf jeden Fall einen guten Halt.

Lassen Sie nun Ihre imaginären Wurzeln noch tiefer in die Erde verwurzeln. Und stellen Sie sich vor, wie die Kraft der Erde durch die Wurzeln in Ihren Körper strömt. Genießen Sie die Ruhe, die Gelassenheit und die Erdung, die Sie mit jedem Atemzug wahrnehmen.

Stellen Sie sich vor, wie Sie bei jedem Einatmen mehr Halt, Sicherheit und innere Stabilität durch Ihre Wurzeln in sich aufnehmen. Und wie Sie mit jedem Ausatmen mehr Unsicherheit oder innere Unruhe an die Erde abgeben.

Machen Sie das einige Atemzüge lang. Solange bis Sie das Gefühl haben, wieder neu geerdet und zentriert zu sein.



Haben Sie Fragen? Oder möchten Sie in einem Coaching
weitere Aspekte von Achtsamkeit kennenlernen?

Sprechen Sie mich gerne an: sl@sabine-langrock.de