

Ruheübung „Zuhören“

Für viele Menschen ist das Aushalten von Stille heute ungewohnt, ja sogar überfordernd, weil wir fast immer und überall von akustischen Reizen umgeben sind. Als Einstieg in die Stille eignet sich deshalb eine Übung bewussten Zuhörens. Finden Sie sich an einem geeigneten, ungestörten Platz in einem Raum oder in der Natur ein und setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Im Sitzen sind eine aufrechte und entspannte Haltung, ein guter Bodenkontakt beider Füße, im Schoß oder auf den Oberschenkeln abgelegte Hände sinnvoll. Schließen Sie die Augen. Bevor Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hören, also nach außen lenken, nehmen Sie sich einen Moment bewusst in dieser Haltung wahr und lassen evtl. vorhandene Spannungen in den einzelnen Körperregionen los.

Nehmen Sie auch Ihren Atem wahr ohne ihn zu beeinflussen.

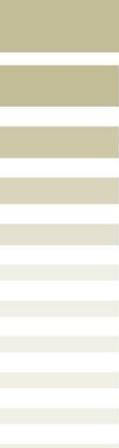
Bleiben Sie etwas 5 Minuten (oder auch länger) so sitzen und hören Sie aufmerksam den Geräuschen zu, die zufällig auftreten.

Nehmen Sie die verschiedenen Geräusche wahr ohne sie zu bewerten oder gedanklich zu kommentieren (also nicht: „Mist, muss jetzt gerade dieses laute Motorrad vorbeifahren, wie ärgerlich!!“ oder „Der Vogel singt aber schön!“, „Das Ticken der Uhr nervt!“ o.ä.).

Je nach Raum, Tages- oder Jahreszeit werden Sie mehr oder weniger und ganz Unterschiedliches hören:

Im Frühling im Garten werden viele Vogelstimmen erklingen, im Sommer vielleicht das Rauschen eines Wassers oder das Plätschern eines Brunnens in der Nähe, im Herbst das Rauschen und Rascheln des Windes in den trockenen Blättern.

Im Raum hören Sie möglicherweise die Geräusche aus dem Nebenraum oder dem Stockwerk über oder unter Ihnen, oder die Uhr tickt oder Autos fahren vorbei, ein Hund bellt, ein Handy klingelt.



Vielleicht hören Sie auch die Geräusche in Ihrem Körper: den Atem, den Herzschlag, ein Rauschen im Ohr.

Es ist bemerkenswert, dass es immer etwas zu hören gibt, dass es um uns herum fast nie fünf Minuten ganz still ist. Diese Tatsache fällt uns sonst nur nicht auf, weil unsere Aufmerksamkeit auf etwas Anderes gerichtet ist.

Mit der Zeit ist es vielleicht möglich, die Zeitspanne des Zuhörens zu verlängern und schließlich die Aufmerksamkeit immer mehr von außen nach innen zu verlagern.