
„Alltägliche Wege“

Aufgabe

Versuche diese Woche die Wege, die du täglich gehst genauer wahrzunehmen und kleine Besonderheiten daran zu entdecken.

Wähle hierfür einen alltäglichen Spaziergang. Es kann der Weg morgens zur Bushaltestelle sein, vom Supermarkt nach Hause oder der Nachmittagsspaziergang ganz ohne Verpflichtungen. Wichtig ist nur, dass es mindestens **5 Minuten** sind und du dich in dieser Zeit nur auf den Weg konzentrierst.

Richte deine Aufmerksamkeit auf **3 bis maximal 5 Dinge**, die dir auf deinem Weg begegnen. Z.B. das schöne Wetter, interessante Passanten, besondere Bäume am Wegesrand, eine auffällige Tür eines Hauses etc.

Stelle dir folgende Fragen:

- ❖ Was befindet sich immer auf diesem Weg?
- ❖ Was ist nur manchmal dort anzutreffen?
- ❖ Welches Detail bzw. welche Besonderheit ist mir noch nie zuvor aufgefallen?
- ❖ Was von dem, was auffällig war, hat mir auf meinem Weg am besten gefallen und warum?

Achte auf die verschiedenen Lichtverhältnisse und die Unterschiede in der Tageszeit, in denen du unterwegs bist. Betrachte die Formen und Farben, die du siehst. Vielleicht fällt dir etwas ins Auge, dass du noch nie zuvor wahrgenommen hast. Schenke dem Beachtung.

Versuche auch in Zukunft auf deinen alltäglichen Wegen öfter auf die Dinge zu achten, die dir begegnen. Genieße die kleinen Besonderheiten, die dir bei genauer Betrachtung auffallen.

Hintergrundinformation

“Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung, wobei die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht wertend auf den aktuellen Augenblick gerichtet wird.” (Auhagen, 2008)

Achtsamkeit kann uns ermöglichen, in den lebendigen Kontakt mit dem Hier-und-Jetzt zu treten. Dabei können dir die Einmaligkeit jedes Augenblicks oder der Beschaffenheit der Dinge - bewusst werden und es kann ein Gefühl von Ehrfurcht entstehen. Dies stellt nach Bryant eine Form des Genusses dar.

*“Die Welt ist voll alltäglicher Wunder.”
Martin Luther (1483 - 1546) deutscher Reformator*