

---

## „Stille genießen“

Die Lebensqualität steigt durch die Fähigkeit zu genießen und unser Genuss ist unmittelbar mit den Sinnen verbunden. Je stärker du deine Sinne in den Alltag einbindest, umso leichter kannst du immer wieder genießen. In der folgenden Übung wollen wir uns auf den oft unbeachteten Hörsinn beziehen.

### Aufgabe

- ❖ Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort. Versuche eine Umgebung zu wählen, die so frei von Geräuschen wie nur möglich ist.
- ❖ Nimm dir hierfür mindestens **5 Minuten** Zeit.
- ❖ Genieße die Stille. Genieße es, deine Ohren vom Lärm des Alltags zu entlasten. Das Piepsen, Brummen, Dröhnen, Ächzen der Alltagsgeräusche ist nicht zu hören.
- ❖ Achte auf deine Atmung. Atme tief ein und aus.
- ❖ Gibt es vielleicht kleine Geräusche, die dir erst jetzt auffallen? Was sind es für Geräusche und wie hören sie sich an?

### Hintergrundinformation

*Genuss geht nicht nebenbei*

Um einer Sache gerecht zu werden, ist es nötig, die Aufmerksamkeit voll darauf auszurichten und störende Bedingungen auszuschalten. Willst du Genuss erfahren, dann musst du andere Tätigkeiten ausschalten und dich ganz auf diese einlassen.

### Weiterführende Gedanken

Du kannst diese Übung auch auf alle andern Sinne ausweiten. Vielleicht magst du damit anfangen, an einer Blume zu riechen, die Dinge, die Du im Alltag anfasst, bewusst zu fühlen, wie zum Beispiel einen weichen Schal. Oder beim Spaziergang in der Natur die Naturgeräusche wie Vogelzwitschern oder Bachrauschen aufmerksam zu erleben.

*“Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst.”  
Marc Aurel (121 - 180) römischer Kaiser*