

Annika Behrendt | Christa Spannbauer

# Den Herzschlag der Natur spüren

Achtsam und verbunden leben

Mit Naturmeditationen und Übungen

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH 2020  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03238-7  
ISBN E-Book 978-3-451-81960-5

# Inhalt

Geleitwort:	
Eine Reise in das Herz der Natur .....	7
1. Wege zum achtsamen Leben .....	11
2. Das Geheimnis der Natur entdecken .....	23
3. Flow und Freude erfahren .....	41
4. Die heilsame Kraft der Natur .....	49
5. Erkenne dich selbst! .....	59
6. Zwiesprache mit der Natur halten .....	67
7. Eins-Werden mit der Schöpfung .....	83
8. Heiliger Raum .....	91
9. Natur schützen, Welt hüten .....	99
10. Naturparadies ganz nah .....	113
Schlussbetrachtung .....	143
Literaturtipps .....	144



# Geleitwort: Eine Reise in das Herz der Natur

*»Nur was wir kennen und lieben,  
sind wir zu schützen bereit.«*

HEINRICH PESTALOZZI

Wir schützen, was wir lieben. Wir lieben, wenn wir eine echte Herzensbeziehung zu etwas aufbauen. Um die Liebe geht es in diesem Buch. Um die Liebe zur Natur, die uns als Naturwesen zu eigen ist, die wir aber in der Welt oft nicht spüren können. Es geht um die Wiederentdeckung und Erfahrung der »leidenschaftlichen Liebe zum Leben und allem Lebendigen«, die der Philosoph Erich Fromm als Biophilia bezeichnete.

Lange ignorierten wir unsere existenzielle Abhängigkeit von der Natur. Die Erfahrung der Naturvergessenheit zeichnet den Menschen in der Zivilisation heute gleichsam aus. Der Trennungsschmerz quält viele von uns. Unsere neu erwachte Sehnsucht nach ursprünglicher Verbundenheit mit der Natur führt uns in die Tiefe der Wälder, auf die Gipfel der Berge und in die Weite der Meere.

Die Natur als Sehnsuchtsort gerät dabei immer häufiger zur Kulisse für Instagram-Posts. Menschen inszenieren sich inmitten unberührter Natur und bleiben zugleich seltsam unberührt von ihr. Der Wald wird im Boom des Waldbadens zum Wellnessraum, die Berge zum Fitnessparcours, das Meer zur Kreuzschiffahrtsdomäne. Wir rücken der Natur mit klappernden Walkingstöcken, rasanten Mountainbikes und Hochleistungsskiern auf den Pelz und benutzen sie als Arena unseres Selbstoptimierungswahns.

Wie aber könnte eine behutsame und achtsame Reise in das Herz der Natur aussehen? Wie gelingt es, uns wirklich auf die Natur einzulassen, in intensiven Kontakt mit ihr zu kommen und uns als Teil von ihr zu erleben? Hierfür machen wir uns mit diesem Buch auf einen gemeinsamen Erfahrungsweg. Ein Weg, der uns das Staunen ob der Wunder der Schöpfung ermöglicht und uns mit tiefer Freude erfüllen kann. Ein Weg, auf dem wir in Kontakt mit den Kraftquellen der Natur kommen, uns mit ihnen verbinden und der Natur als Dank etwas von der heilenden Kraft zurückgeben, die sie uns so freigiebig gewährt.

Alles, was lebt, strebt danach, sich zu verbinden und sich zu integrieren. Nur so kann Leben wachsen. Dahin will uns diese Reise führen: in Einklang mit der Natur zu leben und die Biophilia als Triebfeder für Transformation und als Möglichkeit der Transzendenz zu erfahren. Eine Erfahrung, die unseren Willen zur Bewahrung der Schöpfung stärkt. Das mag ambitioniert klingen. Doch weshalb sollte nicht jeder von uns dies erleben dürfen und sich dafür einsetzen wollen? Denn indem wir die Ressourcen der Natur hüten, stärken wir zugleich unsere eigenen Ressourcen.

Die Kernfrage unserer gemeinsamen Reise ist daher: Wie können wir uns wieder verbunden fühlen mit der Welt, mit allen

Wesen, mit den Pflanzen und den Tieren? Wie können wir die Achtung und Ehrfurcht vor allem Lebendigen wiederentdecken?

Das Buch, das Sie in Händen halten, ist hierfür ein praktischer Achtsamkeitsguide mit zahlreichen Inspirationen und vielen wirksamen Übungen, die Sie Ihre eigene Verbundenheit mit der Natur intensiv erfahren lassen.

## Worum es in den folgenden Kapiteln geht

Im ersten Teil des Buches erforschen wir mit Achtsamkeitsmethoden, wie wir unser eigenes Leben und in der Folge das Leben um uns herum mit einem offenen Herzen, einem weiten Geist und allen Sinnen wahrnehmen können. Bewährte Achtsamkeitsübungen kommen dabei zum Einsatz. Wir wenden die Achtsamkeit aus dem meditativen Innenraum nach außen. So schaffen wir Raum für ganzheitliche Begegnungen mit der Natur. Achtsames Gehen, stille Streifzüge in die Natur, Anregungen zum Pirschen und Barfußlaufen intensivieren die Naturbegegnung.

Auf unserer weiteren Reise erforschen wir, was die Natur uns lehren kann. Hierbei kommen Methoden und Übungen aus der Naturpädagogik und der Naturtherapie zum Einsatz. Um der heilsamen Begegnung mit der Natur den Raum zu öffnen, suchen wir Orte der Kraft auf, wo wir den Herzschlag der Natur und ihren Atem intensiv spüren können. Zugleich stellen wir viele erstaunliche Erkenntnisse über die heilsame Kraft des Waldes und Anregungen aus der Waldmedizin zur Verfügung.

Die Natur als Ort der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis steht im Mittelpunkt unserer weiteren Reise. Die Natur-

philosophen Henry David Thoreau und Ralph Waldo Emerson zeigen Möglichkeiten der transzendenten Naturerfahrung auf, und der Urwaldarzt Albert Schweitzer lehrt uns mit seiner Ethik die Ehrfurcht vor dem Leben. Wir erforschen Möglichkeiten, mit der Natur intensiv zu kommunizieren und ihre Sprache zu verstehen.

Unsere nächste Reiseetappe führt zur Natur als Ort der Transzendenz und Transformation. Kontemplationen und Meditationen führen in die Erfahrung von Einheit und Verbundenheit. Motive hierfür sind die Pilgerschaft, die Visionsuche, der Bergaufstieg sowie der brennende Dornbusch. Wir erfahren unsere Verbundenheit mit etwas, das weitaus mächtiger ist als wir selbst und in dem wir doch zutiefst beheimatet sind. Hier liegt das Zentrum, gleichsam der heilige Gral unserer Reise in das Herz der Natur.

Wohin kann uns die wiedererwachte Liebe zur Natur und die Ehrfurcht vor allem Lebendigen führen? Wie können wir im Alltag Transzendenzerfahrungen machen? Welche Möglichkeiten haben wir, in unserem täglichen Leben die Natur im Kleinen und Großen zu schützen und Naturräume zu bewahren?

Das letzte Kapitel gibt viele Vorschläge zum Schutz von Bäumen, zum Pflanzen von Blumen, zum Schutz von Bienen und Schmetterlingen im eigenen Garten oder auf dem Stadtbalkon. Mit gelebter Verbundenheit durch Achtsamkeit im Alltag kommen wir am Endpunkt unserer gemeinsamen Reise an, die zugleich den Aufbruch zu einer immer umfassenderen Liebe zur Natur markiert.

*Annika Behrendt und Christa Spannbauer*



# 1. Wege zum achtsamen Leben

*»In jedem Augenblick liegt das ganze Leben.«*

JIDDU KRISHNAMURTI

Seien wir ehrlich: Oft laufen wir doch wie mit Scheuklappen durch diese schöne Welt. Anstatt unsere Sinne für ihre Wunder und Geheimnisse weit zu öffnen, versinken wir in Gedanken, grübeln über die Vergangenheit nach, die wir doch nicht mehr ändern können, oder spekulieren über die Zukunft, auf die wir keinen Einfluss haben. Das Leben scheint immer irgendwo anders stattzufinden, nur nicht da, wo wir gerade sind.

Wie aber gelingt es uns, da anzukommen, wo unser Leben tatsächlich geschieht: im gegenwärtigen Augenblick? Die buddhistische Geistesschulung hat hierfür eine äußerst wirksame Methode entwickelt: die Achtsamkeitspraxis. Mit Meditationen, Atembeobachtung, Körper- und Geistesübungen. Wir richten dabei unsere Aufmerksamkeit nach innen, fokussieren uns auf den Atem, erforschen wertfrei unsere Gedanken und Gefühle und nehmen durch Gehmeditationen und Körperübungen Kontakt mit unserem Körper auf. Ziel ist es, unser so oft zerstreutes Bewusstsein zu sammeln, ganz wach und prä-

sent zu werden und dadurch das Leben intensiv und unmittelbar wahrnehmen zu können.

Mit der Methode »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« machte der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn diese östliche Geistesschulung, die dem Stressabbau und der inneren Sammlung dient, dem westlichen Bewusstsein leichter zugänglich. Mit Achtsamkeit kommen wir wieder in Verbindung mit uns selbst. Denn genau dieser Kontakt zu unseren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen ist in der Hektik des modernen Lebens oft unterbrochen oder gar abgerissen. Die Folge davon ist, dass wir uns entfremdet von uns selbst und getrennt von der Welt erleben. Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es, diese Trennung und Entfremdung zu überwinden. Dafür gilt es, den zerstreuten Geist zur Ruhe zu bringen, Zugang zu unseren verdrängten Gefühlen zu erhalten und in Berührung zu kommen mit unserem Körper, dessen Bedürfnisse wir oft gar nicht wahrnehmen.

Die entscheidenden Fragen für ein achtsames Leben sind:

- Kann ich fühlen, was ich gerade fühle?
- Weiß ich, was ich denke?
- Bin ich in meinem Körper beheimatet?
- Sind meine Sinne wach und offen?

Denn erst wenn wir unsere Gefühle erkennen, können wir sie auch erleben, auskosten und zur gegebenen Zeit wieder ziehen lassen. Erst wenn wir uns der eigenen Gedanken bewusst werden, können wir sie kultivieren und ihnen eine positive Ausrichtung geben. Erst wenn wir in Kontakt mit unserem

Körper sind und seine Bedürfnisse wahrnehmen, können wir fürsorglich mit ihm umgehen. Und erst dann, wenn unsere fünf Sinne aktiv sind, können wir die Welt in ihrer ganzen Fülle wahrnehmen.

Um diese Wachheit und Achtsamkeit einzuüben, empfiehlt es sich, während des Tages ab und wann kurz innezuhalten und sich zu fragen:

- Welche Körperempfindungen nehme ich jetzt wahr?
- Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf?
- Welche Gefühle kann ich spüren?

Die folgenden beiden Übungen aus der Achtsamkeitsschulung bereiten Sie für eine gesammelte und zugleich erweiterte Wahrnehmung der Natur vor. In der Atemmeditation verbinden Sie sich mit dem eigenen Körper und stimmen sich darauf ein, sich bei Ihrem Gang nach draußen mit dem Atem der Natur zu verbinden. Hierfür werden Sie im weiteren Verlauf des Buches noch weitere hilfreiche Anleitungen erhalten. Die formale Gehmeditation, die in der Achtsamkeitspraxis und in Meditationszentren weltweit geübt wird, schult Sie für ein bewusstes Gehen durch die Natur.



---

## Achtsamkeitsübung: Den Atem beobachten

Die Atemmeditation ist die zentrale Übung der Achtsamkeitspraxis und zugleich essenzieller Bestandteil aller spirituellen Traditionen. Der Atem bringt Sie zur Ruhe, senkt das Stresslevel und unterstützt Sie dabei, in Ihrem Leben im Hier und Jetzt anzukommen. Nehmen Sie sich für diese Meditation anfangs fünf bis zehn Minuten Zeit und verlängern Sie die Meditationszeit in der Folge nach Belieben.

- Ziehen Sie sich an einen ungestörten Ort zurück. Nehmen Sie eine stabile Sitzhaltung ein, aufrecht und doch entspannt, vielleicht auf einem Meditationskissen oder einem Stuhl.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Atem und nehmen Sie wahr, wie er in Ihren Körper ein- und wieder ausströmt.
- Wo können Sie Ihren Atem am deutlichsten wahrnehmen?
- Vielleicht spüren Sie ihn am deutlichsten im Bauchraum, wo der Atem beim Einströmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dieser Bewegung.
- Vielleicht spüren Sie den Atem in Ihrem Brustbereich und können wahrnehmen, wie sich Ihr Brustkorb beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder senkt. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dieser Bewegung.
- Vielleicht können Sie am besten am Nasenloch wahrnehmen, wie der Atemstrom kühl ein- und wärmer wieder ausströmt. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit an dieser Stelle.
- Wenn Ihre Gedanken abschweifen, holen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder geduldig zu Ihrer Beobachtung zurück und verbinden Sie sich erneut mit dem Atem.
- Schließen Sie die Meditation ab und dehnen und strecken Sie sich ausgiebig.
- Je öfter Sie diese Meditation praktizieren, desto geübter werden Sie darin, mit Ihrem Atem Kontakt aufzunehmen. Sie können sie dann auch bei Wartezeiten in Ihrem Alltag anwenden.



---

## Achtsamkeitsübung: Meditatives Gehen

Mit der Gehmeditation bringen wir unseren ruhelosen Geist zur Ruhe. Denn wir haben etwas, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten können. Kaum eine andere Übung eignet sich besser, in einen achtsamen Zustand zu kommen, als das meditative Gehen. In der buddhistischen Geistesschulung gilt das Gehen als die Meditationsform, die die Aufmerksamkeit stärkt und dadurch eine vollständige Wachheit ermöglicht. Die Einübung der Gehmeditation ist eine ideale Vorbereitung auf Ihren späteren Gang in die Natur.

Sie können die Übung, die fester Bestandteil eines jeden Achtsamkeitstrainings ist, sowohl in geschlossenen Räumen als auch im Freien durchführen. Sie tun im Folgenden nichts anderes, als langsam zu gehen und dabei Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen zu richten. Da es Geduld braucht, um sich auf diese Übung einzulassen, sind zehn Minuten für den Anfang ausreichend. Kleiner Tipp: Wenn Sie barfuß gehen, können Sie Ihre Bewegungen und den Kontakt mit dem Boden intensiver wahrnehmen.

- Bevor Sie losgehen, stehen Sie für einige Augenblicke entspannt auf der Erde. Nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem Körper. Spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen fest auf der Erde stehen.
- Nehmen Sie Ihren Atem wahr, wie er sanft in Ihren Körper ein- und wieder ausströmt.
- Gehen Sie dann zehn Schritte in die eine Richtung, halten Sie kurz inne, bevor Sie umkehren und wieder zehn Schritte zurückgehen.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie den Fuß anheben, vorschieben und wieder aufsetzen. Spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen den Boden berühren und wie die Fußballen abrollen, wie sich Ihre Knie beugen und wieder strecken.
- Werden Sie sich der Gewichtsverlagerung von einer Seite auf die andere gewahr und auch des kurzen Moments der Instabilität, bevor Sie wieder sicher auf dem anderen Fuß stehen.
- Machen Sie sich bewusst: Jeder Schritt, den Sie vorwärts gehen, ist ein Moment der größten Offenheit für das Leben.

## Die Achtsamkeit weiten

*»Bei jedem Wetter, zu jeder Tages- oder Nachtstunde versuchte ich den gegebenen Augenblick zu nutzen. Immer war ich bedacht, dort festen Fußes zu fassen, wo zwei Ewigkeiten – Vergangenheit und Zukunft – zusammentreffen, das heißt gerade im jeweiligen Augenblick.«*

HENRY DAVID THOREAU

Der Naturphilosoph Henry David Thoreau machte in seinem wegweisenden Essay »Vom Spazieren« eines ganz deutlich: Es braucht immer wieder aufs Neue unsere Entschlossenheit, um im gegenwärtigen Augenblick anzukommen und dabei in Verbindung mit sich selbst und der Natur zu kommen. Die Frage, die sich uns daher stellt, ist keine geringere als: Wie können wir, wenn wir in der Natur sind, auch wirklich in der Natur sein?

Um dies zu ermöglichen, nähern wir uns der Natur mit einer erweiterten und nach außen gerichteten Form der Achtsamkeit. Wir weiten unseren Fokus. Eine Wahrnehmung, die wir auch offenes Gewahrsein nennen können. Diese setzt das voraus, was wir weiter oben eingeübt haben: in Verbindung mit uns selbst, unserem Atem, unseren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen zu kommen, um nun die uns umgebende Welt mit allen Sinnen wahrnehmen zu können. Wir richten unseren Fokus von innen nach außen, die Wahrnehmung von eng nach weit. Stellen Sie sich vor, Sie würden an der Kamera das Zoomobjektiv mit dem Weitwinkelobjektiv

austauschen. Sie öffnen sich damit bewusst den Reizen, die von außen auf Sie einströmen. Damit werden Sie durchlässig, aufnahmebereit, ganz offen für alles, ohne es festhalten zu wollen. Sie öffnen sich mit einem weiten Geist und einem offenen Herzen der Natur. Sie nehmen die Sonnenstrahlen, den Wind, die Waldluft mit offenen Sinnen wahr. »Wahrnehmung setzt vollkommene Aufmerksamkeit voraus – Nerven, Ohren, Hirn, Herz, alles ist in höchster Bereitschaft«, so erklärte es der indische Weise Jiddu Krishnamurti anschaulich. Eine solche Wahrnehmungsfähigkeit verfeinert die Sensibilität und befähigt, für die Wunder des Lebens offen zu sein. Nirgendwo sonst werden unsere Sinne so intensiv und ganzheitlich angesprochen wie in der Natur, und nirgendwo sonst sind bessere Voraussetzungen zu finden, präsent im Hier und Jetzt zu sein. Oder, um es mit den Worten von Krishnamurti auszudrücken:

»Ich halte es für wesentlich, Schönheit zu würdigen. Die Schönheit des Himmels, der Sonne über einem Hügel, die Schönheit eines Lächelns, eines Gesichtes, einer Geste, die Schönheit des Mondlichts auf dem Wasser, der ziehenden Wolken, des Singens eines Vogels – es ist wesentlich, das zu betrachten, es zu empfinden, ganz dabei zu sein.«

Wie oft aber geschieht es, dass wir genau das Gegenteil tun und in Gedanken versunken durch den Wald stapfen. Anstatt in die Stille zu lauschen, hören wir nur den Krach in unserem Kopf. Anstatt in lebendigem Austausch mit der Natur zu sein, sind wir ins Gespräch mit anderen vertieft. Anstatt um uns zu blicken, marschieren wir wie auf Autopilot geschaltet durch die schönsten Landschaften. Und wenn uns jemand danach fragt, was wir gesehen haben, wissen wir nichts zu antworten.

Um die Faszination der Natur wahrzunehmen, braucht es Offenheit, Neugier, Wachheit und Begeisterung. Worum es also geht, ist, den Schalter umzulegen und nicht nur unsere fünf Sinne, sondern unser Herz und unseren Geist auf Empfang zu stellen. Es gilt, still zu werden, innezuhalten, die Aufmerksamkeit zu weiten, um sich zu blicken, zu riechen, lauschen, tasten, spüren.

## Reflexion

Wann haben Sie zuletzt die knorrige Rinde eines Baumes berührt? Staunend unter dem Sternenhimmel gelegen? Einen Grashalm betrachtet, wie er sich im Wind wiegt?

Indem wir uns der Wunder der Welt gewahr werden, wächst die Verbundenheit mit der Natur. Eine innige und mitfühlende Aufmerksamkeit für die Bäume, Blumen, Grashalme, die Wesen der Natur, seien sie belebt oder unbelebt, die großen und die kleinen Tieren entsteht. Für diese Achtsamkeit können und müssen wir uns immer wieder neu entscheiden. Indem wir die Nase in den Wind halten und die Wald- und Wiesenluft schnuppern, indem wir einen Baum berühren, die Schuhe ausziehen und auf der Wiese barfuß laufen, indem wir die Ohren spitzen und dem Vogelgesang in Wald und Flur lauschen. Der Wald ist voll mit Tieren, mit großen und mit kleinen, doch wir kriegen sie kaum zu Gesicht. Kein Wunder: Wir erschrecken die scheuen Tiere mit unserem Lärm, mit dem Stapfen der schweren Wanderschuhe, dem Klicken



der Wanderstöcke, mit unserem lauten Gepolter und Gelächter. Was sie wohl von uns Unruhestiftern halten?

Um in Verbundenheit mit der Natur um uns herum zu kommen und die Bedürfnisse ihrer Bewohner zu erkennen und ernst zu nehmen, ist es hilfreich, sich der eigenen Unachtsamkeit immer wieder bewusst zu werden. »Die Übung, achtsam zu sein, ist die Wahrnehmung unserer Unachtsamkeit«, sagte schon Krishnamurti so treffend. Je öfter es Ihnen also gelingt, der eigenen Unachtsamkeit auf die Spur zu kommen, umso achtsamer werden Sie. Ja, das Ganze braucht schon etwas Geduld. Doch Sie werden sehen, es lohnt sich. Denn Sie werden immer öfter das, was Sie erleben, tatsächlich auch erleben können. Die folgende Übung unterstützt Sie dabei, die Verbindung von innen und außen zu stärken und damit Ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu sensibilisieren.

---

## Achtsamkeitsübung: Inside out



- Halten Sie einen kurzen Moment inne und schließen Sie die Augen.
- Atmen Sie drei Mal bewusst ein und aus.
- Nehmen Sie dann drei Empfindungen wahr, die Sie an der Oberfläche Ihres Körpers spüren können.
- Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie drei Dinge wahr, die Sie sehen können.
- Lauschen Sie auf drei Geräusche, die Sie hören können.
- Ertasten Sie drei Dinge um sich herum.
- Schließen Sie dann wieder die Augen und nehmen Sie zum Abschluss drei bewusste Atemzüge.

Diese Übung hat noch einen weiteren wichtigen Effekt für Ihren Alltag. Denn indem Sie die Achtsamkeit von sich selbst auf die Natur richten, tritt ein Erholungseffekt ein, eine Erholung von sich selbst. Wer kennt das Phänomen nicht, dass Alltagsorgen und Kümernisse von uns abfallen, wenn wir uns längere Zeit in der Natur aufhalten? Es ist eine Befreiung aus der Enge, die wir in der Weite der Natur verspüren. Ralph Waldo Emerson brachte dies in seinem Essay »Natur« treffend zum Ausdruck:

»In der Natur durchströmt den Menschen wunderliches Wohlbehagen trotz all seiner Sorgen. Die Natur spricht – er ist mein Geschöpf, und trotz all des bedrängenden Kummers soll er mit mir glücklich sein.«

Anders als in unserem Alltag, in dem wir planen, analysieren und uns unter Zeitdruck auf Aufgaben konzentrieren, ermöglicht uns eine Auszeit in der Natur eine weite, ungerichtete und damit erholsame Achtsamkeit.

Je öfter Sie sich sowohl in innerer als auch äußerer Achtsamkeit üben, desto müheloser gelingt es Ihnen, einen ganzheitlichen Zustand der Achtsamkeit zu entwickeln. Dieser führt dazu, dass Sie die Natur intensiv wahrnehmen können und Sie dabei der Wirkung auf Ihre Gefühle, Gedanken und Empfindungen gewahr werden. Es ist ein Oszillieren, ein Hin- und Herschwingen der Aufmerksamkeit zwischen Innen- und Außenwahrnehmung. Äußere und innere Landschaft verbinden sich und vereinen sich zunehmend zu einem Ganzen. Mit der folgenden Achtsamkeitsübung können Sie dieses Hin- und Herschwingen zwischen Innen- und Außenwahrnehmung einüben: