

Achtsamkeit beim Spaziergang

Vor einigen Jahren bekamen wir bei einer Ausbildung den Auftrag, rund um das Seminarhaus zu gehen und dabei Atem und Schrittempo zu synchronisieren. Ich erinnere mich noch gut daran, wie schwierig diese Aufgabe für mich war. Anfangs atmete ich schneller, um mit meinem Schrittempo mithalten zu können. Das wurde dann zu anstrengend und so entschied ich mich, mein Gehen dem Atemrhythmus anzupassen. Da hatte ich den Eindruck, mich im Schneckentempo fortzubewegen. Die Übung bewirkte bei mir somit keine Entspannung, sondern größte Anspannung und Unwohlsein.

Wenn ich heute spazieren gehe, erlebe ich oft ganz von selbst ein meditatives Gehen. Der Wind pfeift mir scheinbar von allen Seiten um die Ohren und sorgt für einen klaren Kopf. Die Bodenbeschaffenheit wechselt von einem Asphaltweg über einen Schotterweg zu einem Trampelpfad. Anfangs bin ich mit der Wahrnehmung der Umgebung beschäftigt.

Irgendwann merke ich, wie sich meine Atmung und mein Schrittempo einander angleichen. Die Zeit wird so zu einem besonderen Erlebnis und ich nehme am Ende des Spaziergangs die Umgebung viel intensiver wahr.