

Werkstatt – Wahrnehmen

Wahrnehmen ist der erste Schritt bewussten Lebens. Es bedeutet, den Kontakt mit dem eigenen Erleben aufzunehmen – so wie es sich im Moment zeigt.

Dafür braucht es keine besonderen Voraussetzungen. Man muss nichts können, nichts wissen und nichts verändern. Wahrnehmen geschieht durch Aufmerksamkeit.

Es geht nicht darum, etwas zu analysieren oder einzuordnen. Auch nicht darum, sofort zu verstehen. Wahrnehmen heißt, dem eigenen Erleben Raum zu geben und hinzuschauen, ohne ein Ziel zu verfolgen.

Manchmal ist das, was man wahrnimmt, klar. Manchmal eher vage oder schwer zu benennen. Beides ist Teil des Prozesses.

Nimm dir einen Moment und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.

Was nehme ich gerade in mir wahr?

(Körper, Gefühle, Gedanken – ohne sie zu ordnen oder zu bewerten.)

Gibt es etwas, das im Moment besonders präsent ist?

(Ein Gefühl, ein Gedanke, eine körperliche Empfindung.)

Was verändert sich, wenn ich dem Wahrgenommenen Aufmerksamkeit schenke?

(Nichts muss sich verändern – auch das ist eine Wahrnehmung.)