

MARIENKÄFER MOMENTE

Von Lilian Güntsche-Hilgendag

Übung: Hörmeditation

Meditationstext: Eigene Kreation, in Anlehnung an Bögels und Restifo, K 2015

Ich lade Dich ein, Dich in eine angenehme Sitzposition zu begeben. Auf einem Kissen, einem Stuhl. Wähle, was sich in diesem Moment richtig für Dich anfühlt. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen oder Du lässt sie sanft geöffnet. Atme langsam ein- und wieder aus. Komm an in der Gegenwart. Spüre die Haptik dessen, worauf Du Platz genommen hast.

Erlaube Dir nun, Deinen Fokus ganz auf das Hören zu lenken. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Ohren, auf das Hören. Vielleicht möchtest Du Deine Ohren auch kurz anfassen, ihnen danken, dass sie Dir die Fähigkeit zu hören schenken? Öffne Dein Bewusstsein und erweitere es auf die Welt der Klänge, Deine Geräuschkulisse, die auditiven Signale, die Musik – all das, was Du jetzt in diesem Moment wahrnimmst und hören kannst.

„Om tare tuttare – Ture Swaha. Om tare tuttare – Ture Swaha“

Vielleicht klingt das eben gehörte Mantra des Mitgefühls noch nach, vielleicht freust Du Dich nun über die eingekehrte Stille. Vielleicht summt Du das Mantra noch gedanklich nach. Es gibt kein falsch oder richtig. Nimm einfach wahr, was ist. Du musst nicht nach Klängen oder Geräuschen suchen oder versuchen, bestimmte auditive Signale zu empfangen. Öffne Deinen Geist und Dein Bewusstsein und fokussiere Dich auf das Wahrnehmen von Geräuschen – egal welche oder woher sie kommen mögen. Vielleicht sind die Klänge oder Geräusche, die Du hörst, ganz nah oder eher weiter weg zu hören. Vielleicht sind sie neben Dir, vor Dir, hinter Dir, vielleicht sogar in Dir, über Dir oder unter Dir. Umarme das Orchester Deines Lebens! Erlaube Dir, auch die Stille zu hören zwischen den Geräuschen oder die Stille selbst. „Die Musik steckt nicht in den Noten. Sondern in der Stille dazwischen“ – wie schon Mozart sagte (Berühmte Zitate 2022).

Nimm die Klänge und Geräusche, die Du mit Deinen Ohren hörst, einfach nur wahr. Ohne diese zu betiteln oder ihnen einen Namen zu geben. Nicht die Bedeutung oder Implikation ist jetzt relevant. Konzentriere Dich viel mehr auf die Qualität der Klänge, die Du wahrnimmst – ihre Tonhöhe, ihr Timbre, die Lautstärke, Dauer, ihre Frequenz, ihre Klangfarbe. Wenn Du merkst, dass Gedanken aufkommen und Dich einnehmen, akzeptiere sanft, dass Du Dich ablenken hast lassen, jedoch OHNE dies zu bewerten. Bring Deine Aufmerksamkeit einfach behutsam und bewusst wieder zurück – auf das Hören von Geräuschen und Klängen. Auditive Signale. Musik, Geräusche, Klänge – so wie sie kommen und auch wieder gehen. Jeden Moment aufs Neue.

In Deiner eigenen Zeit lade ich Dich dazu ein, wieder zurückzukommen in die Gegenwart, in Dein Zuhause, Deinen Körper, Deinen Raum. Du kommst bewusst wieder an auf Deinem Kissen oder Deinem Stuhl. In Deinem eigenen Tempo und nach eigenem Gefühl, öffnest Du sanft die Augen. Spüre noch mal tief in Dich hinein und richte den Blick noch einmal nach innen. Wie geht es Dir jetzt? Nimm dieses Gefühl, die körperlichen Wahrnehmungen und Erlebnisse in der Meditation mit in Deinen restlichen Tag oder Abend.

Weitere Informationen und Impulse findest Du unter [MARIENKÄFERMOMENTE.JETZT](https://www.marienkafermomente.jetzt)