



# FIT UND XUND #3.14

## MIT ALLEN SINNEN ZUR RUHE KOMMEN – EIN SPAZIERGANG ALS KLEINE AUSZEIT

Wenn der Kopf voll ist, die Gedanken kreisen oder der Tag einfach zu viel war, kann ein kurzer Spaziergang Wunder wirken – vor allem, wenn wir dabei unsere Sinne bewusst einsetzen.

### 1. Was sehen Sie?

Achten Sie einmal beim Gehen auf die verschiedenen Farbtöne der Landschaft. Wie viele Nuancen entdecken Sie? Blasses Braun, dunkles Grün, graue Äste, vielleicht ein letzter Farbtupfer von Laub oder Beeren? Wer genau hinschaut, wird staunen, wie still und doch vielfältig die Natur wirkt. Schon das bewusste Sehen kann beruhigend sein.

### 2. Was riechen Sie?

Bleiben Sie kurz stehen und atmen Sie durch die Nase ein. Riecht es nach feuchter Erde, Laub oder kalter, klarer Luft? Vielleicht liegt ein Hauch von Holzrauch in der Luft? Der Geruchssinn bringt uns direkt ins Hier und Jetzt – oft reicht ein



einzigster bewusster Atemzug.

### 3. Was hören Sie?

Schliessen Sie für einen Moment die Augen. Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Raschelndes Laub unter den Schuhen? Einen Vogelruf? Den Wind in den kahlen Ästen? Geräusche

bewusst wahrzunehmen, beruhigt und schafft innere Ruhe.

### 4. Was fühlen Sie?

Spüren Sie die kühle Luft auf der Haut. Ist sie frisch oder feucht? Wie fühlen sich Schal, Jacke oder Handschuhe auf der Haut an? Stehen Sie auf festem

Boden, oder ist er weich? Wer auf die Signale des Körpers achtet, kommt leichter zur Ruhe – ganz ohne viel Nachdenken. Diese kleinen Sinnesübungen entschleunigen den Alltag. Sie helfen, sich zu erden, Stress abzubauen und wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

In der Ergotherapie nutzen wir solche Erfahrungen gezielt – aber auch bei einem Spaziergang allein können sie viel bewirken.

### Keine Zeit für draussen?

Dann öffnen Sie einfach ein Fenster – zu Hause oder am Arbeitsplatz – und nehmen Sie sich ein paar Minuten, um zu hören, zu riechen und zu spüren. Auch im Alltag lässt sich eine kleine Pause für die Sinne einbauen.

Wir bieten in unseren Praxisräumen, bei Ihnen zu Hause oder über die psychologische Online-Begleitung individuelle Unterstützung für Menschen in belastenden Lebenssituationen an.

Karin Morf

Fliegende  
Ergotherapie,  
Schlatt TG

