

## » → Übung *„In die Stille lauschen“*

Wir sind meist einer permanenten Geräuschkulisse ausgesetzt, an die wir uns längst gewöhnt haben. Das, was wir unter Stille verstehen, ist oft gar nicht so geräuschlos. Unser innerer Filter funktioniert als Schutzmechanismus bereits so gut, dass wir viele Töne überhören. Ansonsten würde uns die Reizüberflutung zu sehr belasten.

**Bei dieser Achtsamkeitsübung geht es um das bewusste Hinhören durch „Deaktivierung des Filters“.**

1. Schließen Sie die Augen.
2. Atmen Sie bewusst ein und aus.
3. Zählen Sie nun die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an Ihr Ohr dringen. Sie werden staunen, wie viele Sie wahrnehmen, die in der Regel „überhört“ werden, wie etwa Ihr eigener Atem.
4. Auf wie viele akustische Eindrücke kommen Sie?

*„Die Gegenwart ist die einzige Zeit, die uns wirklich gehört.“*

*Blaise Pascal*

