

# Übung für den Kopf

## Achtsamkeitsübung „Lieblingssinne“

„Lieblingssinne“ ist eine Achtsamkeitsübung. Sie kann Dir dabei helfen, herauszufinden, was Dir guttut. Nimm Dir genug Zeit und suche Dir ein ruhiges Plätzchen, an dem Du einen Moment lang ungestört bist. Mache ruhig Pausen beim Lesen, so kannst Du Dir in Ruhe überlegen, wie „Du tickst“. Vielleicht möchtest Du auch das Arbeitsblatt „Mein Lieblingssinn“ ausfüllen? Probiere einfach aus, was Dir guttut!

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, wie ein Radar funktioniert? Ein Radar hat die Fähigkeit seine Umgebung zu durchleuchten und genaustens zu untersuchen. Auch **Menschen haben ein** solches **Radar**, um alles um sich herum genau unter die Lupe zu nehmen. Das ist eine super Sache, die hilft, neue Räume, Gegenstände, Menschen aber auch ganze Situationen einschätzen zu können.

Dein Radar hilft Dir auch dabei, Gefühle an Dein Herz zu senden. Hast Du zum Beispiel gleich einen Auftritt mit Deiner Theatergruppe, dann nimmst Du mit Deinem Radar das Bühnenbild, das Gemurmel der bereits sitzenden Gäste und Dein Kostüm auf Deiner Haut wahr und spürst, wie langsam Lampenfieber aufkommt und Dein Herz ein kleines bisschen schneller schlägt. Registriert Dein Radar ein starkes Gewitter, bemerkst Du den erdigen Regengeruch, hörst Donnerrollen und siehst einen flackernden Blitz am Himmel. Dein Radar kann dann die Parole aussenden, dass Du nun gut auf Dich achtgeben solltest.

**Radare von Menschen sind ziemlich fein eingestellt und funktionieren dank unserer Sinne.** Wie Du vielleicht weißt, gibt es eigentlich 5 Sinne: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten. Für Dein Radar allerdings gibt es noch einen extra Sinn und der ist sogar superwichtig: das Bauchgefühl. Das ist das Gefühl, welches sich in Deinem

Bauch ausbreitet, wenn Du zum Beispiel in eine neue Situation kommst und es sich vielleicht direkt so anfühlt, als würden ganz viele kleine, aufgeregte Marienkäfer in Deinem Bauch wohnen oder wenn Du einem Menschen zum ersten Mal begegnest und Du gleich eine Idee hast, welches Gefühl dieser neue Mensch bei Dir auslöst, obwohl ihr euch noch gar nicht kennt. Das kann entspannt, wohligh, neugierig oder auch mulmig sein.

**Jedes Radar, also auch Deines, hat dabei einen Lieblingssinn.** Das ist der Sinn, auf den wir uns am meisten verlassen, der als erstes anspringt und eine Einschätzung zu dem abgibt, was wir gerade erleben.

Dein Lieblingssinn ist der stärkste und gleichzeitig der empfindlichste, da er in Deiner Radar-Kommandozentrale immer in erster Reihe arbeitet.

Um herauszufinden, **welcher Sinn bei Dir an erster Stelle steht, erinnere Dich** an eine Situation, in der Du das erste Mal eine neue Umgebung betreten hast. Das Zuhause eines Menschen, in dem Du noch nie warst, ein neues Kino oder Theater, ein Hotel in den Ferien... Gehe gedanklich zurück und spüre in Dich hinein. Was ist Dir vor allem in Erinnerung geblieben oder weißt Du noch, auf was Du zuerst geachtet hast?

War es der Geruch, die Art der Einrichtung, die Gegenstände im Raum und die Bilder an den Wänden, die Farben, der Stoff des

Sitzplatzes, auf dem Du gegessen hast, der weiche oder harte Boden, der Geschmack eines Getränkes, das zur Begrüßung angeboten wurde, ein bestimmter Geruch, der in der Luft lag, war es Dein Bauchgefühl, das Dir gesagt hat, wie wohl Du Dich gefühlt hast? Nimm Dir in Ruhe Zeit und konzentriere Dich ganz bewusst auf diese Erinnerung.

Was kam zuerst? Welcher Sinn war ganz vorne mit dabei? Es ist übrigens ganz normal, wenn Du Dich nicht so ganz erinnern kannst und auch, wenn Du jetzt zum Beispiel sagst: „Es war mehr als nur ein Sinn. Ich nehme immer zuerst den Geruch und auch die Farben wahr.“

Wenn Du eine Vermutung hast, welcher Dein Lieblingssinn sein könnte, denke vielleicht noch an ein paar andere Situationen und **vergleiche Deine Beobachtungen.**

Denke zum Beispiel daran, wie es war, als Du zum ersten Mal in ein neues Auto gestiegen bist, als Du einen lieben Menschen ganz fest umarmt hast oder wie es war, als Du in einem Restaurant zu Gast warst. An was erinnerst Du Dich und mit welchem Sinn hast Du es vor allen anderen oder am stärksten wahrgenommen? Natürlich kannst Du auch einfach einmal ganz bewusst einen Tag lang darauf achten, welche Deiner Sinne schon vor allen anderen auf Zack sind.

Überlege auch gerne, **mit welchem Lieblingssinn, liebe Menschen um Dich herum die Welt wohl wahrnehmen.** Vielleicht erinnerst Du Dich an Aussagen wie „Den Geschmack von Omas Apfelkuchen werde ich nie vergessen“ oder „Hier riecht es genauso wie bei mir in der Schule“.

Wenn Du Deinen Lieblingssinn nun gründlich unter die Lupe genommen hast, **überlege Dir, wie Du diesem besonders wichtigen und empfindsamen Sinn etwas Gutes tun könntest.** Nachdem er immer vorne mit dabei ist und fleißig prüft und Rückmeldung an Dich gibt, freut er sich sicher hin und wieder über eine kleine Aufmerksamkeit oder Stärkung.

Wie könntest Du Deinem Lieblingssinn zu einer angenehmen Pause verhelfen? Was könnte ihn stärken oder sogar trösten, wenn er auf seinem Radar vielleicht gerade auch viele anstrengende Dinge wahrnimmt?

Der **Lieblingssinn Sehen**, würde sich vielleicht freuen, ein schönes Bild zu betrachten oder den Blick im Wald umher schweifen zu lassen und dabei viele satte und beruhigende Grüntöne zu entdecken.

Der **Lieblingssinn Hören** kann durch tolle Musik oder zwitschernden Vogelgesang in Kurzurlaub geschickt werden.

Wenn Dein **Lieblingssinn Schmecken** ist, genieße doch mal wieder mit extra viel Aufmerksamkeit Dein Lieblingsessen oder

-getränk und lass es Dir so richtig auf der Zunge zergehen.

Beim **Lieblingssinn Riechen** schnupper an einem tollen Duschgel oder Parfüm und nimm den Geruch tief in Deine Nase auf.

Ist Dein **Lieblingssinn das Tasten**, zieh Deinen liebsten Kuschelpullover an oder leg Dir eine Wärmflasche auf den Bauch und konzentriere Dich auf die wohlig weiche Wärme, die Deine Haut spürt.

Wenn Du das **Bauchgefühl als Deinen Lieblingssinn** ausgemacht hast, dann plane einen gemütlichen Nachmittag mit lieben Menschen oder verbringe einige Zeit an Deinem Lieblingsplatz, wo Du Dich ganz wohl und sicher fühlst und lass Dein Bauchgefühl zur Ruhe kommen.

Natürlich sind – das hast Du als frischgebackener „Sinne-Profi“ bestimmt schon erkannt – auch **alle möglichen Mischungen** denkbar: Der lustige Lieblingsfilm erfreut das Sehen und das Bauchgefühl, die heiße Schokolade wird vom Riechen und vom Schmecken wahrgenommen und wenn Deine schnurrende Katze neben Dir liegt, dann spürst und hörst Du sie.

Jetzt hast Du vielleicht schon ein bisschen etwas über die Sinne oder sogar Deinen Lieblingssinn herausgefunden und kannst anfangen zu experimentieren, was Du ihm in stürmischen Zeiten oder nach viel Arbeit

Gutes tun und wie Du ihn unterstützen kannst.

Wenn unsere Lieblingssinne gut versorgt sind, sich ab und zu erholen und einfach genießen dürfen, fühlen wir uns stabiler und halten – auch in anstrengenden Zeiten – besser durch. Achte gut auf Dich!

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



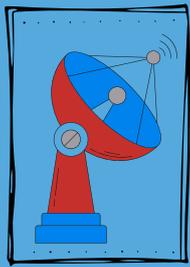
Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

# MEIN LIEBLINGSSINN

Welcher Sinn steuert  
dein Radar?



Sehen



Hören



Riechen



Tasten



Schmecken



Bauchgefühl

Hast du einen Lieblingssinn  
oder mehrere?

Durch welche Erinnerung hast du  
deinen Lieblingssinn herausgefunden?

Was mag dein Lieblingssinn  
besonders gerne?

“  
Wem willst du von deinem  
Lieblingssinn erzählen?  
”

Wen willst du nach dem  
eigenen Lieblingssinn  
fragen?

Wann kannst du deinem  
Lieblingssinn mal wieder  
etwas Gutes tun?