

Sitzplatz

Der Sitzplatz ist eine Übung, die helfen soll, die Verbindung zur Natur, zu sich selbst und zu anderen zu stärken. Damit steht sie in Verbindung mit anderen Praktiken für mehr Achtsamkeit, z. B. der Achtsamkeitsmeditation. Dabei sucht man sich einen festen Ort in der Natur, den man regelmäßig zu verschiedenen Zeiten aufsucht – idealerweise für mindestens 30 Minuten.

An einem Sitzplatz kann man sich darin üben, still zu sein und wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Dabei ist es nicht wichtig, ob es um die äußere Sinneswahrnehmung geht (Was höre ich? Warum ruft dieser Vogel gerade? Welche Pflanzen wachsen um mich herum und warum gerade hier? Welche Tiere kommen hier vorbei?) oder um innere Vorgänge (Welche Gedanken und Gefühle sind in mir gerade präsent? Wie fühlt es sich an, einfach nur zu sitzen, still zu sein, „nichts“ zu tun?).

Am besten ist es, einen Ort zu finden, wo man sich anlehnen kann (z. B. an einen Baum) und wo man nicht direkt von anderen Menschen beobachtet werden kann (z. B. nicht direkt neben einem Weg).

Während der Sitzplatzübung ist es hilfreich, den sogenannten „Eulenblick“ anzuwenden: Das ist ein unfokussierter Blick (also nicht der, mit dem du gerade diesen Text liest, sondern ein weiter und weicher Blick). Dieser Blick ist zwar weniger scharf, aber mit ihm lassen sich auch die kleinsten Bewegungen in deinem Blickfeld wahrnehmen.

Auf deinem Sitzplatz ist alles möglich: Es könnten Gefühle wie Ehrfurcht und tiefe Dankbarkeit da sein, vielleicht aber auch Angst oder Langeweile. Du wirst vielleicht öfter eine Stimme in deinem Kopf bemerken, die dich zum Beispiel fragt, warum du hier herumsitzt, während du doch haufenweise Aufgaben zu erledigen hast. Du kannst diese Stimme einfach da sein lassen. Vielleicht wird sie von Mal zu Mal leiser und du kannst deine Aufmerksamkeit besser auf das Geschehen um dich herum richten.