**Tastsinn:**

* **Atmende Füße:** sich mit geschlossenen Augen barfuß vorwärts tasten, das wahrnehmen, was die Füße empfinden
* **Tastende Hände:** mit geschlossenen Augen Gegenstände (z.B. einen Stein, eine Muschel, Igelball) anfassen, das wahrnehmen, was die Hände empfinden

|  |
| --- |
| **Übung: Sich berühren lassen**Von meinen Sinnen ist der Tastsinn oft der unauffälligste. Ihn setze ich meistens unbewusst ein, aber heute ist das anders. Ich suche in meiner Umgebung möglichst viele verschiedene Materialien und Oberflächen zusammen und befühle diese dann mit geschlossenen Augen, eins nach dem anderen.Der Samtstoff ist schön weich, ebenso der Fleece-Pullover. Das Frottee-Handtuch ist ein bisschen rau, genau wie ich es mag. Die Holzschale fühlt sich ganz anders an als das Glas, eine Aluminiumdose anders als die Textiltapete an der Wand. Ich zerreibe ein trockenes Blatt zwischen den Fingern, lasse Sand durchrieseln oder wühle in einem Teller mit getrockneten Bohnen, Getreide.Auch Bäume, Felsen, Gemäuer, Holz, Steinfassaden und vieles mehr haben Aufforderungscharakter berührt und ertastet zu werden. Ich fühle weiche, glatte, raue, strukturierte Oberflächen und spüre, ob sie kalt oder warm sind oder ob sie vielleicht erst kühl sind und dann mit meiner Körperwärme schnell wärmer werden. Fühlt es sich anders an, ob ich das Material mit der Handfläche, dem Handrücken oder der Wange ertaste?Wir können nicht nur mit unseren Händen tasten, auch unsere Füße eignen sich hierfür. Vielleicht ziehe ich auch meine Socken aus und probiere es mit den Fußsohlen. Manche Oberflächen lassen mich kalt, ein paar finde ich direkt unangenehm, andere spüre ich sehr gerne und sie verursachen ein wohliges Gefühl.Ich überlege, wie ich mehr angenehme taktile Reize in meinen Alltag einbauen kann, so dass ich mich selbst über meinen Tastsinn verwöhne. Ich gestalte mir meine Umgebung angenehm und genieße! *https://www.diereiter.at/kartenset/* |
|  |

 **Ideen zur Sammlung von weiteren Achtsamkeits-Momenten über unseren Tastsinn:** ein Bad nehmen, duschen, auf dem Sofa sitzen, im Bett liegen, laufen, tanzen, bummeln gehen,
 Sonne auf der Nasenspitze, Wind in den Haaren, Ring am Finger, Hand in einen Bach oder See
 halten, ein Tier streicheln,…

* **spüren** …
* bei der Gartenarbeit (Blumen, Pflanzen, Humus, Sand)
* im Wald oder auf einer Wiese (Wurzeln, Moos, Baumrinde, Gräser)
* Steine
* Teppich
* Verschiedenste Bürsten
* Verschiedene Stoffe
* Im Dunkeln im Zimmer herumtasten
* Den eigenen Körper befühlen
* Die eigenen oder andere Füße, Schultern, Arme massieren
* Fußbad

**Übung: Das Fühlen trainieren und Genießen**

Gehen Sie hinaus in die Natur und suchen Sie sich eine schöne Bank oder setzen Sie sich an Ihrem Lieblingsplatz zu Hause. Wenn Sie es sich richtig bequem gemacht haben, dann schließen Sie – wenn Sie mögen – die Augen und konzentrieren Sie sich mit jedem Atemzug auf das, was Sie dort spüren. Wie sitzen Sie dort? Wie fühlt sich das Anlehnen an? Was berührt Ihr Rücken? Wie fühlt sich die Rückenlehne an? Wie die Armlehnen, auf denen Ihre Hände ruhen? Wie fühlt sich Ihr Kopfkissen an, von dem Ihr Kopf gehalten wird? Lassen Sie sich dafür Zeit. Einfach nur wahrnehmen und weiter ruhig fühlen und spüren. Beschreiben Sie Ihr Erlebnis.

*Positive Psychologie, Beltz.*