

# Meine Aufmerksamkeit fokussieren & lenken oder: Die "5-Finger-Meditation"



Diese Übung/Meditation/Praxis lädt ein, die eigene Aufmerksamkeit willentlich zu fokussieren und zu lenken, ... dadurch das, was mensch wissen und wahrnehmen kann, in vier Bereichen voneinander zu unterscheiden ... wie auch von dem, was das alles 'wahrnimmt' und 'weiß'.

Mehr zur beabsichtigten Wirkung gibt es in den Anmerkungen und im Hintergrund und die Zuordnung der 'Bereiche' zu den Fingern soll lediglich die Erinnerung der Abfolge unterstützen.

## Kurz-Anleitung

### 1. Die Aufmerksamkeit nacheinander auf die fünf Sinne richten ... Daumen am kleinen Finger

**Wie erlebe ich den Kontakt zur Außenwelt?** Was kann ich hören? Was kann ich sehen? Was kann ich mit meiner Haut ertasten? Was kann ich schmecken? Was rieche ich?

### 2. Mit der Aufmerksamkeit in das Körperinnere gehen ... Daumen am Ringfinger

**Wie erlebe ich meinen Körper von innen?** ... Bewegungen während der Körper atmet? ... Puls des Herzens? ... immer wieder neu: Was spüre/fühle/erlebe ich in meinem Körper? Wo nehme ich was wahr?

### 3. Die Aufmerksamkeit auf die mentalen Prozesse fokussieren ... Daumen am Mittelfinger

**Welche Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse tauchen auf?** ... alles nacheinander für eine Weile 'anschauen' ... und im zweiten Schritt auf die Übergänge/Wechsel achten: Wie passieren sie? ... auf welche Weise? ... plötzlich? ... allmählich? Wie lange dauern die unterschiedlichen mentalen Aktivitäten?

### 4. Die Aufmerksamkeit auf die Aufmerksamkeit richten ... freier Daumen

**Was passiert, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf sich selbst richte?** ... so, als wenn der Daumen, sich selbst 'berühren' würde ... Wie fühlt sich das an? Was passiert? Was ist da zu erleben?

### 5. Aufmerksamkeit auf Verbindungen/Beziehungen/Kontakte ... Daumen am Zeigefinger

**Wie erlebe ich die Beziehung zu anderen Menschen? ... zum Leben um mich herum?** ... einzelne Personen fokussieren, ... dann die Familie, ... verschiedene Gruppen ... was wird lebendig? Dann die Aufmerksamkeit ausdehnen ... Nachbarschaft? ... Region? ... Kontinent? ... alle Menschen? ... das Leben an sich?

## Zurückkommen und abschließen

Zum Schluss hole deine Aufmerksamkeit zurück: Was ist über ... neben ... vor ... hinter ... und unter dir? Erlaube deinem Körper sich zu dehnen und zu strecken, ... gähnen ist manchmal auch sehr angenehm ... lass alles in 'deiner' Zeit und Geschwindigkeit passieren ... bis du wieder ganz im Hier & Jetzt bist ... und dann wähle, was dir jetzt wichtig ist ... und sprich bzw. handle entsprechend.

## Auf einen Blick

- **Fünf Sinne** = kleiner Finger = Was kommt 'rein'?
- **Körperempfindungen** = Ringfinger = Was erlebe ich innen?
- **Mentale Prozesse** = Mittelfinger = Welche Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse?
- **Aufmerksamkeit** = Daumen = Was passiert?
- **Verbindungen** = Zeigefinger = Wie erlebe ich Kontakt zu Menschen, ... zu Gruppen ... zum Leben?

# Meine Aufmerksamkeit fokussieren & lenken oder: Die "5-Finger-Meditation"



## Schritt für Schritt Anleitung

Nimm eine Körperhaltung ein, in der du für die Dauer der Übung verweilen kannst ...

### 1. Fünf Sinne = Was kommt 'rein'? = kleiner Finger

... lege deinen Daumen an deinen kleinen Finger ... richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf jeden deiner 'fünf Sinne' ... und 'schau', was du dort erlebst:

"Was kann ich hören? ... Welchen Unterschied erlebe ich, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit zur Quelle des Gehörten gehe ... und wenn ich dann wieder zurück komme zum Ohr ... bzw. zu dem Ort von wo aus ich höre?"

Was kann ich sehen? ... Was kann ich mit meiner Haut ertasten? ... Was kann ich schmecken? ... Was kann ich riechen?"

### 2. Körperempfindungen = Was erlebe ich innen? = Ringfinger

Lege deinen Daumen jetzt an deinen Ringfinger ... und folge mit deiner Aufmerksamkeit deinem Atem in das Innere deines Körpers ... frage dich immer wieder neu:

"Was spüre/fühle/erlebe ich in meinem Körper ... innerhalb der Haut? ... Was passiert wo?: ... Kann ich die Bewegungen wahrnehmen, während mein Körper atmet? ... Wo kann ich den Puls meines Herzens spüren?"

Und wenn du angeleitet wirst ... schau doch mal, ob du mit der 'Freiheit der Wahl' in Kontakt kommen kannst? ... Kannst du erleben, dass du wählst, wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst? ... ganz gleich was der/die Anleitende sagt?

### 3. Mentale Prozesse = Welche Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse? = Mittelfinger

Lege deinen Daumen jetzt an deinen Mittelfinger ... und richte deine Aufmerksamkeit auf Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse, ... auf die mentalen Aktivitäten ... und frage dich:

"Was ist jetzt gerade lebendig in mir? Welche Gedanken zeigen sich? Welche Gefühle sind damit verbunden? Welche Handlungsimpulse tauchen auf?"

Lade alles ein, sich zu zeigen: Erinnerungen, Hoffnungen, Glaubenssätze, Träume, Sehnsüchte, Haltungen, Absichten, ... schau sie nacheinander für eine Weile an ...

Nachdem du das für eine Weile getan hast, achte im zweiten Schritt darauf, auf welche Weise diese Aktivitäten/Prozesse in deiner Aufmerksamkeit auftauchen ... wie sie sich im 'Vordergrund' abwechseln ... wie sie von Moment zu Moment neu entstehen ... für eine Weile da sind ... und dann wieder verschwinden.

"Wie passiert dieser Wechsel ... auf welche Weise? ... plötzlich oder allmählich? Wie lange dauern die unterschiedlichen mentalen Aktivitäten an? Wie hängen sie zusammen? ... Sind die Wechsel vielleicht unterschiedlich schnell? ... Wo gibt es Lücken dazwischen? ... Wie fühlen sich die 'Lücken' an?"

### 4. Aufmerksamkeit = Was passiert jetzt? = Daumen

Löse jetzt deinen Daumen von deinem Mittelfinger ... halte die Hand offen und gelöst ... und jetzt probiere mal etwas, das ein klein wenig anders ist, wie in den bisherigen Schritten ... schau mal, was du erlebst, wenn du deine Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst richtest ... so, als wenn der Daumen, sich selbst 'berühren' würde: "Wie fühlt sich das an? Was ist da zu erleben?"

# Meine Aufmerksamkeit fokussieren & lenken oder: Die "5-Finger-Meditation"



Und das ist anfänglich ungewohnt ... fühlt sich vermutlich zunächst 'komisch' an ... und braucht möglicherweise häufigeres Üben/Ausprobieren ... und wenn du nach einiger Zeit ein sich wiederholendes, ähnliches Erleben hast, ... könntest du das für dich so beschreiben, dass du erlebst, wie sich "Bewusstsein des Bewusstseins" anfühlt.

## 5. Verbindungen/Verbundenheit = Wie erlebe ich den Kontakt zu einzelnen Menschen, ... in Gruppen, ... zum Leben? = Zeigefinger

Lege deinen Daumen jetzt an deinen Zeigefinger ... und richte deine Aufmerksamkeit auf Verbindungen mit etwas, das außerhalb deines Körpers ist ... beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf einen konkreten Menschen zu fokussieren ... und frage dich:

"Wie erlebe ich diese Beziehung/den Kontakt/die Verbindung zu diesem Menschen? ... Was taucht auf? ... Was wird lebendig in mir?"

Spüre eine Weile hin ... beobachte, was sich zeigt ... und richte dann deine Aufmerksamkeit nacheinander auf unterschiedliche Menschen ... nah, ... fern, ... vielleicht auch mal auf jemanden, mit dem du es gerade schwer hast? ... Familien-Mitglieder ... Kollegen ... Freunde ...

Dehne jetzt deine Aufmerksamkeit aus, so dass sie mehr umfassen kann.

"Was erlebe ich, wenn ich meine Familie hinein nehme? ... und was, wenn ich meine Aufmerksamkeit weiter ausdehne? ... auf die Menschen meiner Straße/Nachbarschaft? ... auf die Menschen in dem Ort, in dem ich lebe? ... in der Region? ... auf dem Kontinent? ... alle Menschen dieser Welt? ... alle Wesen? ... das ganze Leben?"

## Zurückkommen und abschließen

Wenn du dich entscheidest, dass du für den Moment genug mit deiner Aufmerksamkeit 'gespielt' hast, bringe sie zurück in den Raum: Was ist über ... neben ... vor ... hinter ... und unter dir? Erlaube deinem Körper sich zu dehnen und zu strecken, ... ganz so, wie er das wünscht ... gähnen ist manchmal auch sehr angenehm ... lass alles in 'deiner' Zeit und Geschwindigkeit passieren ... bis du wieder ganz da ... bzw. hier bist ... und dann wähle, was dir jetzt wichtig ist ... und sprich/handle entsprechend.

## Hintergrund

Die "5-Finger-Meditation" ... oder treffender, die neurobiologisch spirituelle Übung: "Meine Aufmerksamkeit fokussieren & lenken" ... will konkrete Schritte fördern, hin zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl, für sich selbst und für andere, ... zu flexibler innerer Freiheit ... und zu äußerer Tatkraft ... für ein ACTiv gelebtes, lebendiges und sinnerfülltes Leben.

Neben meiner eigenen langjährigen Achtsamkeits- bzw. Meditations-Praxis hat diese 'Übung' viele Väter ... und Mütter. Die mir wichtigsten sind: neben [S. N. Goenka](#) (Vipassana) ... vor allem Daniel Siegel mit seiner Anleitung zur Mindsight-Meditation ([Wheel Of Awareness](#)) und seinen Forschungen zum Bewusstsein und zur Interpersonellen Neurobiologie ... so wie Gunther Schmidt (Hypnosystemik) ... und auch die [Existenzialisten](#) ... zusammen mit allen, die mit der Idee arbeiten:

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. Hier haben wir die Macht und können unsere Reaktion wählen. In dieser Wahl sind wir frei, in ihr liegt unser Wachstum."

Wie z.B. Stephen R. Covey, Rollo May und B. F. Skinner ... die sich alle, hinter dem, oft Viktor E. Frankl zugeschriebenen Zitat [verbergen](#).

Erst wenn ich diesen 'Raum' betreten kann ... erst wenn ich mit meinem 'Daumen' die anderen Finger 'anschauen' kann (wie in der "5-Finger-Meditation") ... erst dann habe ich die innere Freiheit der Wahl.