

Innehalten im April



Willkommen zum Innehalten im April



April 2025

Übersicht:

Willkommen zum Innehalten	Seite 3
Woche 1: Fühlen und Empfinden.	Seite 4
Woche 2: Gerüche, Düfte, Aromen	Seite 9
Woche 3: Schmecken	Seite 12
Woche 4: Geräusche, Töne, Klänge	Seite 15
Woche 5: Die Fülle um dich herum (wieder) entdecken.	Seite 18
5 Wochen innehalten Notizen	Seite 21



Willkommen zum Innehalten

Herzlich Willkommen **zur Sinnesreise in deinen Frühling.**

Mit Tonanleitungen und Anregungen zum Nachlesen begleiten wir dich durch die kommenden Wochen.

Wir laden dich ein, dich ab und zu von der Fülle deiner Apriltage überraschen zu lassen.

Es gibt so viel zu entdecken, wenn wir mit unseren Sinnen spazieren gehen...

Viel Freude in der Fülle wünschen wir dir dabei!

„Das Schöne am
Frühling ist, dass er
immer dann kommt,
wenn man ihn am
dringendsten braucht.“

Autor Unbekannt; wird häufig Jean Paul zugeschrieben.



Woche 1 Fühlen und Empfinden

Es ist ein großer Unterschied, ob **wir über unseren Körper nachdenken, ihn bewerten, und womöglich kritisieren** - oder ob **wir ihn fühlen, ihn neugierig spüren, ihn Sosein lassen** ohne **Bewertung** und **Verurteilung**.

Du hast es sicher schon öfter bemerkt: Unser Körper hat seine ganz eigene Weisheit. Er **zeigt** uns **seine Grenzen** und lässt uns **seine Bedürfnisse spüren**. Häufig fällt es uns schwer, auf diese Grenzen zu achten, die Bedürfnisse des Körpers überhaupt wahrzunehmen oder sie zu erfüllen. Wir haben unsere Pläne, Aufgaben und Ziele, da können wir scheinbar nicht immer Rücksicht nehmen.

Und gleichzeitig haben wir schon oft genug die erleichternde Erfahrung gemacht, dass **unser Körper viel mehr leisten kann** als wir dachten und er sich an Anforderungen anpassen und mit ihnen wachsen kann.



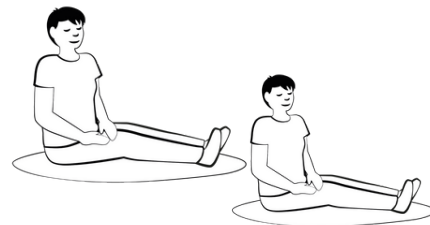
Woche 1 Fühlen:

In diesem sich ständig verändernden Spannungsfeld und inmitten vieler „**Denkarbeit**“ kann es hilfreich sein, unserem Körper ein wenig (mehr) Aufmerksamkeit zu schenken:

- Wie fühlt er sich gerade an?
- Was nimmst du wahr, wenn du kurz innehältst?
- Was braucht dein Körper gerade?

Mögliche Unterstützungen könnten sein:

Bewegung, strecken, dehnen, frische Luft, etwas zu **trinken**, **Ruhe** und **Ausruhen**, eine gute **Mahlzeit**...oder etwas anderes?



Woche 1 Fühlen:

Sind wir krank, ist die Aufmerksamkeit auf unseren Körper meist automatisch erhöht. **Schmerzen, Unwohlsein, Erschöpfung** und eine Vielzahl andere Symptome können sehr unangenehm und bedrückend sein.

Spätestens wenn eine Erkrankung chronisch oder lebensbedrohlich schwer ist, brauchen wir neben der passenden Medizin auch die mentale Bereitschaft, uns mit der belastenden Situation zu arrangieren. Für viele Erkrankte bedeutet das auch zu lernen, ihren Körper so anzunehmen, wie er ist. Sich zu erlauben, ihn so zu fühlen, wie er sich gerade anfühlt.

Es braucht **Geduld** dafür, **Mut, Mitgefühl** und die **Bereitschaft**, auch unangenehme Körperempfindungen mit der Zeit zuzulassen. Gelingt das hin und wieder, können wir uns selbst auch jenseits von Gesundheit und Krankheit als „**Ganz**“ und als ganzen Menschen wahrnehmen und annehmen.



Woche 1 Fühlen:

Und was ist mit den vielen Gedanken?

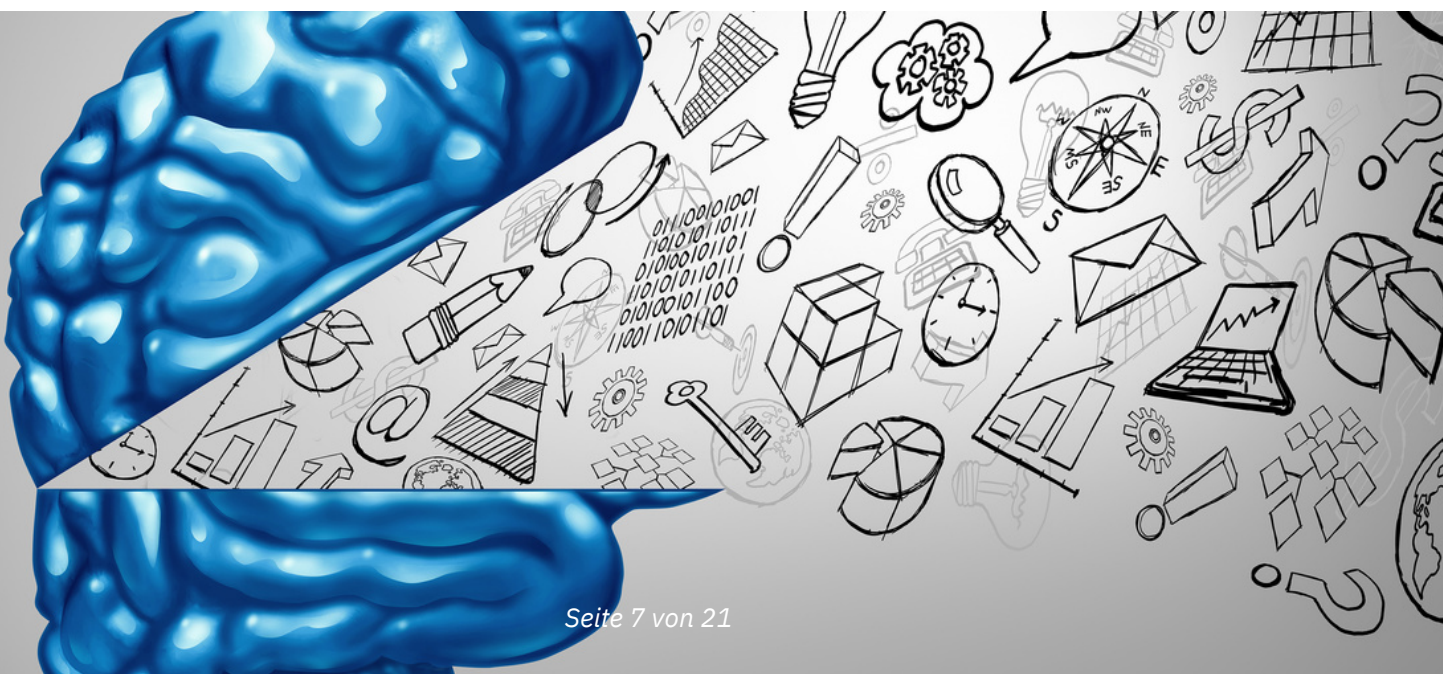
Wir alle sind gedanklich viel „unterwegs“. Die Gedanken halten uns **beschäftigt**, bereiten uns selbst (und anderen) **Freude** genauso wie **Leid** und **Kummer**.

Es geht nicht darum, die Gedanken und Sorgen **loszuwerden** oder gar **nichts zu denken**. Es ist schon viel, wenn wir überhaupt **hin und wieder bewusst mitbekommen**, was neben den vielen **Gedanken** noch so da ist:

Emotionen? Geräusche? Gerüche? Körperempfindungen? Wenn wir dem Drang widerstehen, über diese **Sinneseindrücke** nun ebenfalls nachzudenken, sondern uns erlauben, diese Eindrücke unmittelbar zu erleben, finden wir für ein paar Momente **Entlastung** und **Bereicherung**.

Probiere es gern aus:

Wie wäre es deshalb, die **Aufmerksamkeit bewusst** aus der Gedankenwelt zu deinen Körper-Sinnen kommen zulassen? Die Aufmerksamkeit bewusst **darauf zu lenken**, gerade dann, wenn du unter „**Gedanken-Zuviel**“ leidest, nicht schlafen kannst, unruhig bist und dich Sorgenschleifen quälen?



Woche 1 Fühlen:

Die Einladung ist, diese Woche **deinen Körper bewusster wahrzunehmen**, auf deine **eigene Weise**, in **deinem Tempo und nur so weit, wie es gerade angenehm für dich ist**.

Fühlen, wie es dir geht, am Schreibtisch, beim Wäsche aufhängen, auf dem Weg zur Arbeit, im Bett, unter der Dusche, auf der Parkbank...Wir spüren dann **leichter**, was wir gerade **brauchen**, was uns **guttut** oder was uns **nicht so gut tut**.

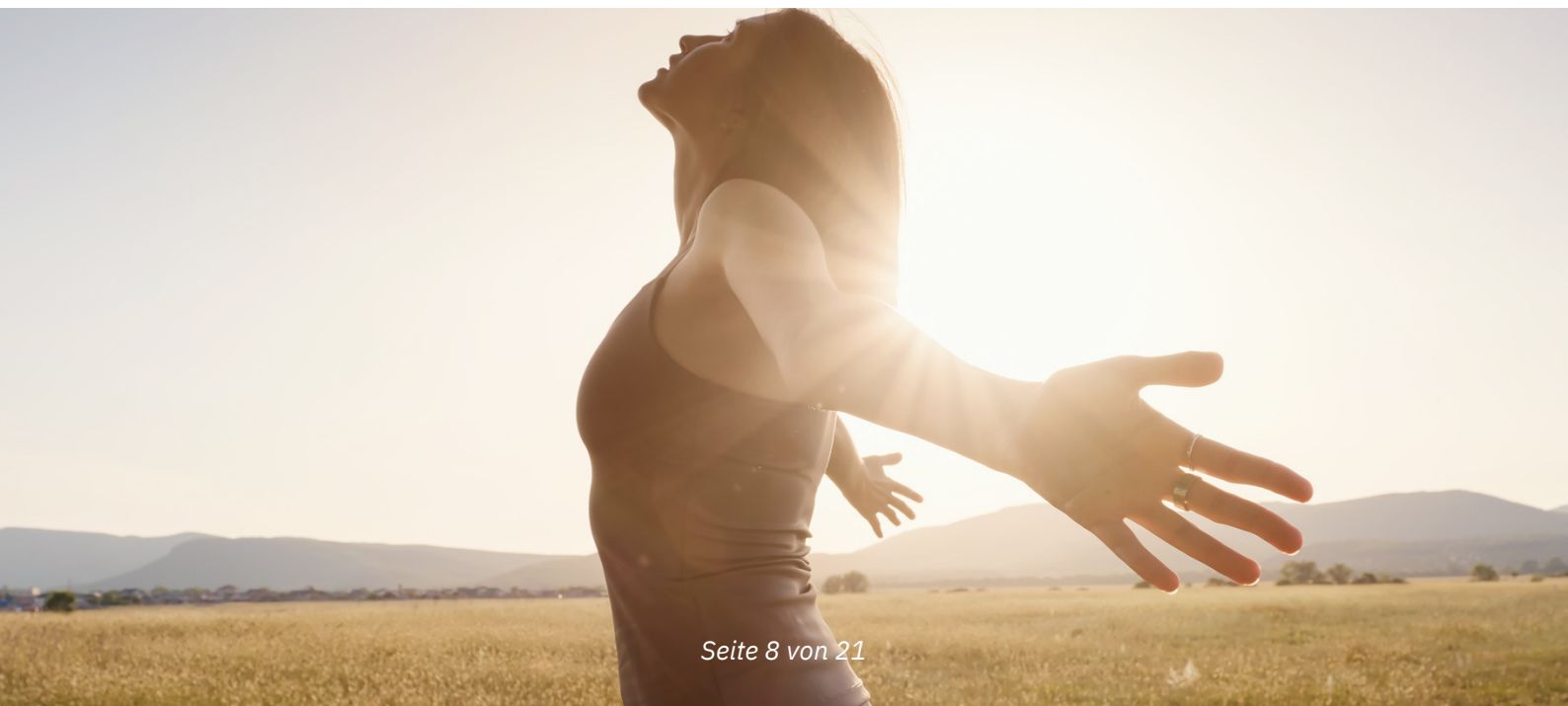
Der **Frühlingswind** auf deiner Haut? Die **wärmer werdende Sonne** in deinem Gesicht? Die **weichen Birkenblätter** an deinen Händen?

Es gibt so viel zu entdecken, wenn wir mit unseren Sinnenspazieren gehen...

Viel Freude in der Frühlings-Fülle wünschen wir dir dabei!



Höre dir die passende Audio-Datei [hier](#) an.



Woche 2: Gerüche, Düfte, Aromen

riechen, schnupfern, schnüffeln, tief einatmen...

Bei **intensiven Gerüchen und Düften** reagieren manche Nasen empfindsam.

Im engen menschlichen Miteinander **ziehen uns bestimmte Gerüche an** oder **stoßen uns ab**. Andere Düfte sind uns so **vertraut**, wir nehmen sie **kaum noch wahr**.

Ob unterwegs in der **Natur**, in **Städten** oder in **fremden Ländern und Gegenden**- wir sind ganz automatisch **wechselnden, angenehmen wie unangenehmen** Düften ausgesetzt.

Wie wäre es, dich außerhalb der ohnehin schon vorhandenen **olfaktorischen Eindrücken** 1x täglich für ein paar Minuten **von deiner Nase leiten und überraschen zu lassen?**

Bei einer **Mahlzeit** oder in deinem **Gewürzregal**, mit **Körperölen, Duschbädern** und **Shampoos**, beim **Riechen von Seifen und Parfums** in deiner Wohnung? ...



Woche 2: Gerüche, Düfte, Aromen

...Oder draußen, auf dem Weg von **A** nach **B**:
wie **riecht die Luft**, zum Beispiel nach dem **Regen**?
Duftet der **Flieder** schon, wenn du ganz nah rangehst?

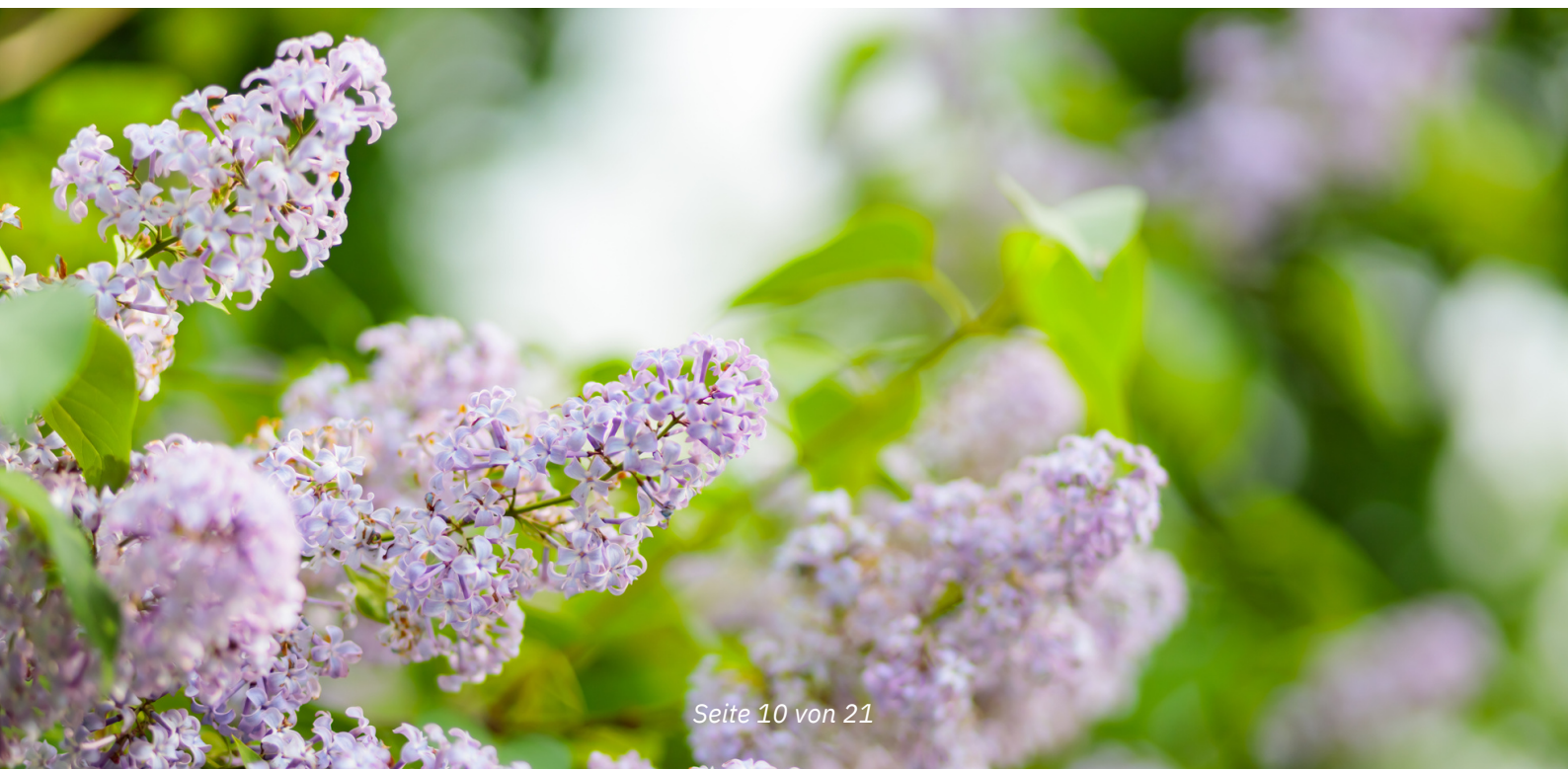
Welche **blühenden Pflanzen** locken dich an und wie wäre es,
einen Moment **stehen zu bleiben** oder vom Wege abzukommen
und **neugierig zu schnuppern**, nur das?

Vielleicht duftet es gar nicht oder anders als erwartet?

Ohne Anspruch, Aufgabe oder Erwartung – und doch so ganz nah
dran an.

Wie riecht dein Frühling im Jahr 2025?

Ist er nicht **einmalig** und durch nichts aufzuhalten?

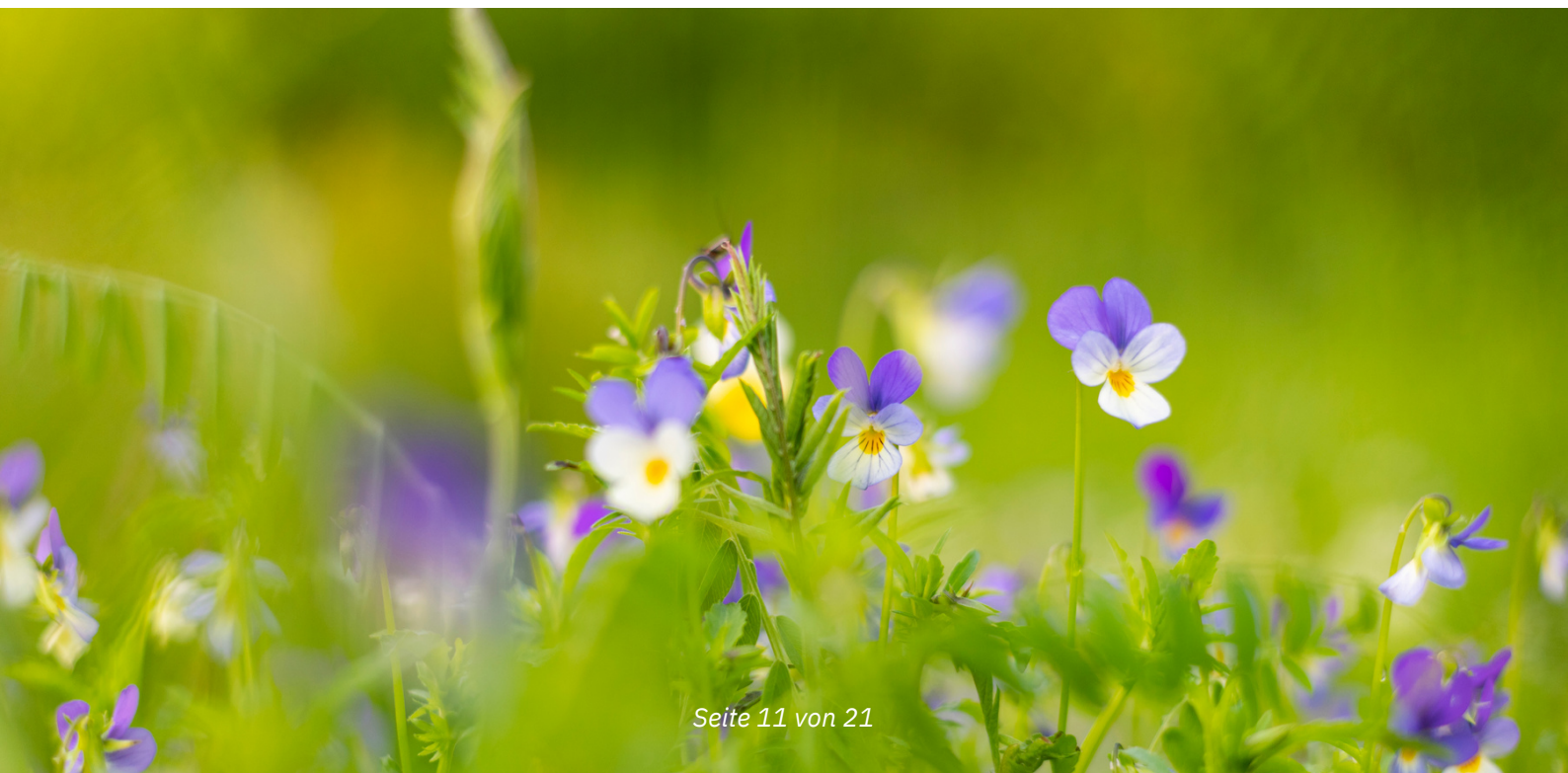


Woche 2: Gerüche, Düfte, Aromen

Ein bekanntes Frühlings-Gedicht aus dem Jahr 1829
von Eduard Mörike (deutscher Lyriker):

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!



Woche 3: Schmecken: Eine Mahlzeit oder einen Snack pro Tag bewusst essen und schmecken

Für viele von uns ist **Essen** eine **Freude**, ein **Genuss**. An manchen Tagen ist die tägliche **Nahrungszufuhr** vielleicht eher eine **“Notwendigkeit“** zwischendurch und wird **nebenbei** erledigt.

Für Andere dient Essen als **Frustabbau** oder sorgt für **Kummer**, wenn es eine **Diät** einzuhalten gibt. Unsere Mahlzeiten sind neben unseren **individuellen Vorlieben** oft von **Gewohnheiten**, durch **soziales Miteinander** oder durch **kulturelle Einflüsse** geprägt.

Wenn du **krank** bist, akut, chronisch oder schwer erkrankt bist, kann **essen müssen** leider eine Qual sein: vielleicht **schmeckt** es nicht oder du **schmeckst nichts**, vielleicht ist kein **Appetit** da oder dein **Magen/Darm** sind **gereizt**. Auch das **Kauen** und **Schlucken** kann **schwerfallen** oder ist kaum bis gar nicht möglich.

In diesen Fällen wird es sicher hilfreicher sein, wenn du dich bei unseren Sinnes-Anregungen in diesem Monat auf **etwas anderes ausrichtest**: etwas, was dir **leicht(er)** fällt und was dir am ehesten **Freude** oder **Entlastung** in deiner schweren Situation bereitet.

Wir wünschen dir alles Gute und Genesung!



Woche 3: Schmecken: Eine Mahlzeit oder einen Snack pro Tag bewusst essen und schmecken

Bitte nutze die Anregungen dieser Woche nur, wenn du **Lust** darauf hast, einigen **automatischen Ess-Gewohnheiten** auf die Spur zu kommen. Es ist eine gute Gelegenheit auszuprobieren, deine **Mahlzeiten, Snacks** und **Getränke** bewusst mitzubekommen und **mehr zu genießen**. Es geht **nicht** ums **Optimieren** und schon gar nicht um irgendeine **Diät**. Es geht auch **nicht** um **gesundes Essen**, um bestimmte **Mengen** oder dass du ganz **langsam** essen oder trinken müsstest.

Beispiele zum Ausprobieren während deiner Mahlzeiten und Snacks könnten sein:

- Wie sieht es **aus**?
- Wie **riecht** es?
- Wie **fühlt** es sich auf der Zunge, im Mund an? Hart, weich, trocken, flüssig, warm, kalt...?
- Was genau **schmeckst** du? Süße, bitter, scharf, zusammenziehend, salzig?
- Wie geht's dir **während des Essens**? Ist da ein gewohnheitsgemäßes **hastiges Hinunterschlingen**?
- Bist du mit deinen Gedanken **ganz woanders**?



Woche 3: Schmecken: Eine Mahlzeit oder einen Snack pro Tag bewusst essen und schmecken

Wenn du die **Gewohnheit** hast, dich während des Essens abzulenken mit vielen **Gesprächen**, mit **Lesen**, **Social Media** o.ä....kann es zu Beginn sein, dass du **Ungeduld** spürst, **Unruhe** oder **Langeweile**, wenn du einfach nur **isst (oder trinkst)**.

Das ist normal, so geht es allen, die ausprobieren, sich bei Essen mal nur auf diesen **simplen Vorgang** des Essens mit all seinen **sinnlichen Erfahrungen** einzulassen.

Wenn du magst, könntest du dabei überprüfen:
Was geschieht noch, wenn du ohne **Ablenkung** isst? Vielleicht spürst du **leichter**, was und wieviel dir **wirklich gut tut** und wann du **satt** bist? Vielleicht **genießt** du das Stückchen **Schokolade** ganz anders und mit **geschlossenen Augen**? Viele Menschen beschreiben, dass sie sich bei **bewusstem Essen** mental **genährter, satter und zufriedener** fühlen und es sogar zu weniger **Magen-Darm-Problemen** kommt.

Wir wünschen dir auf jeden Fall **guten Appetit!** :)



Woche 4: Geräusche, Töne, Klänge

hören, lauschen, empfänglich sein für den Klangteppich im Frühling...

Geräusche sind fast immer da, bei **Tag** und bei **Nacht**: in der **Natur**, in der **Stadt**, von **Menschen** oder **Tieren**, von **Autos**, **Maschinen**, **Flugzeugen**...

Es wird dabei sicher große Unterschiede geben, ob du in einer **belebten Gegend**, in einer Stadt wie **Berlin**, in **Wohngemeinschaften** oder zurückgezogen auf dem **Land** lebst. **Laute, leise, angenehme, neutrale** oder auch **unangenehme Töne** umgeben uns alle täglich oder zumindest hin und wieder. Und auch Stille über längere Zeit oder zwischen den Tönen ist etwas, was wir über unsere **Ohren** wahrnehmen.

Manche Geräusche drängen sich regelrecht auf, ganz gleich, ob wir das wollen oder nicht. Wir können aber auch ganz **bewusst unsere Aufmerksamkeit öffnen** für die Töne oder sie **bewusst weglenken** zu anderen Empfindungen, z.B. was wir gerade **sehen, fühlen, schmecken**...

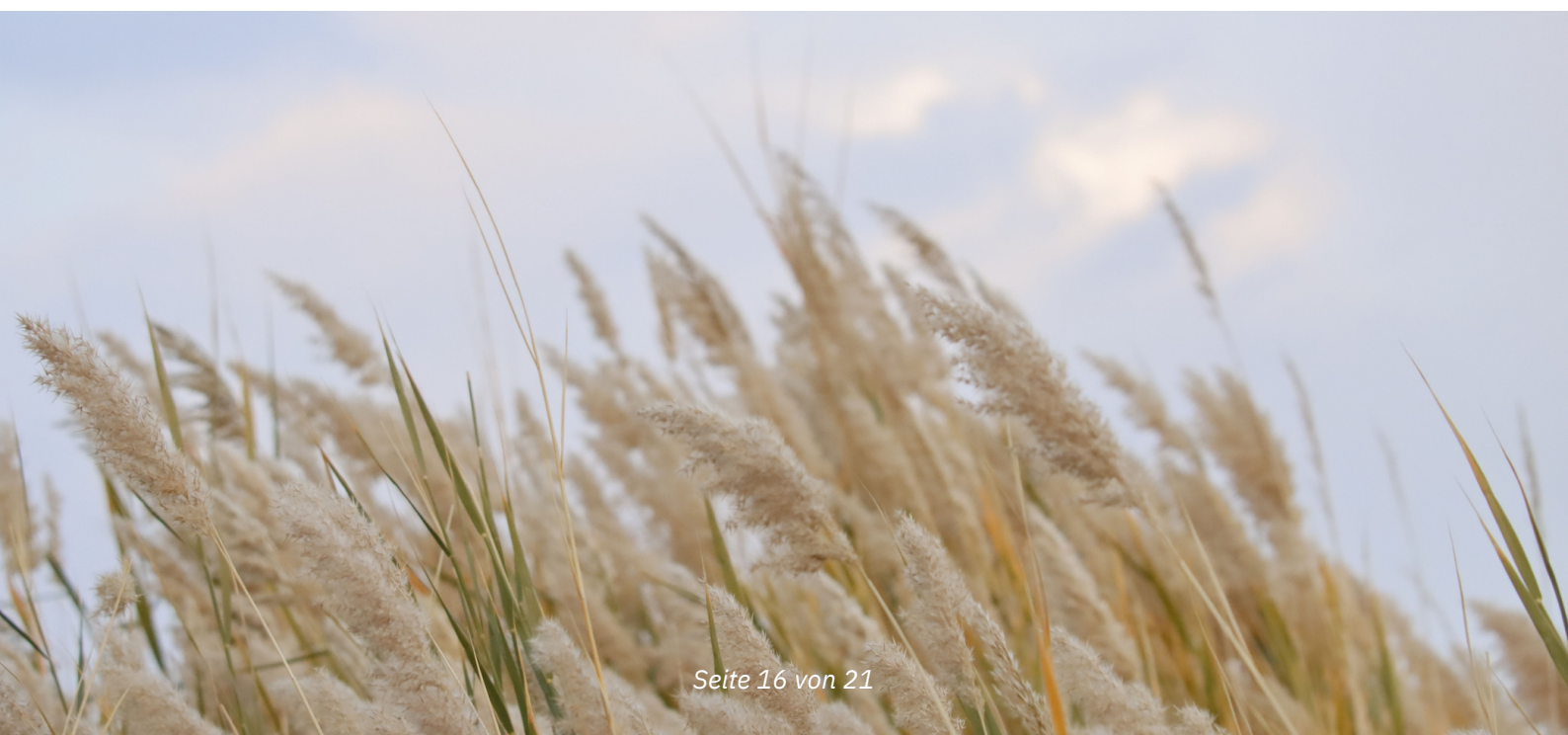


Woche 4: Geräusche, Töne, Klänge

Wenn es für dich passt, bist du in dieser Woche eingeladen, dich ab und zu für diese **Hör-Eindrücke** zu öffnen - und sie für dich zu nutzen. Dafür braucht es also nicht **still** um dich zu sein, du kannst die **Geräusche als Kulisse** nehmen, die sowieso schon da ist.

Das **Prasseln** der Regentropfen, das **Rauschen** der Blätter im Wind, das monotone **Brummen** des Kühlschranks, das schnelle **Klicken** der Tastatur am Rechner, die ferne **Autobahn**, das **Hupen** der Autos, **Kinderlachen**, **Vogelgezwitscher**...

Welche Klänge umgeben dich gerade, während du das hier liest? Hast du einen Moment **Muße**, sie dir **anzuhören**, ohne etwas damit tun zu müssen?



Woche 4: Geräusche, Töne, Klänge

Vielleicht bemerkst du, dass du gar nicht suchen musst, sondern es ist nur ein Interesse, eine Neugier nötig, dich für den Klangteppich um dich herum zu öffnen?

Es genügt, empfänglich zu sein und die **Töne zu dir kommen zu lassen**. Wenn wir diese Töne nicht bewerten und sie so, wie sie sind geschehen lassen, bemerken wir, dass sie sich ohne unser Zutun von allein verändern.

Sie begleiten dich im Hintergrund oder ganz offensichtlich durch deinen Frühling.

 Klicke [hier](#) um dir die unterstützende Ton-Datei anzuhören. 



Woche 5: Die Fülle um dich herum (wieder) entdecken

Sehen, wahrnehmen, staunen, was um dich herum da ist, anschauen ...

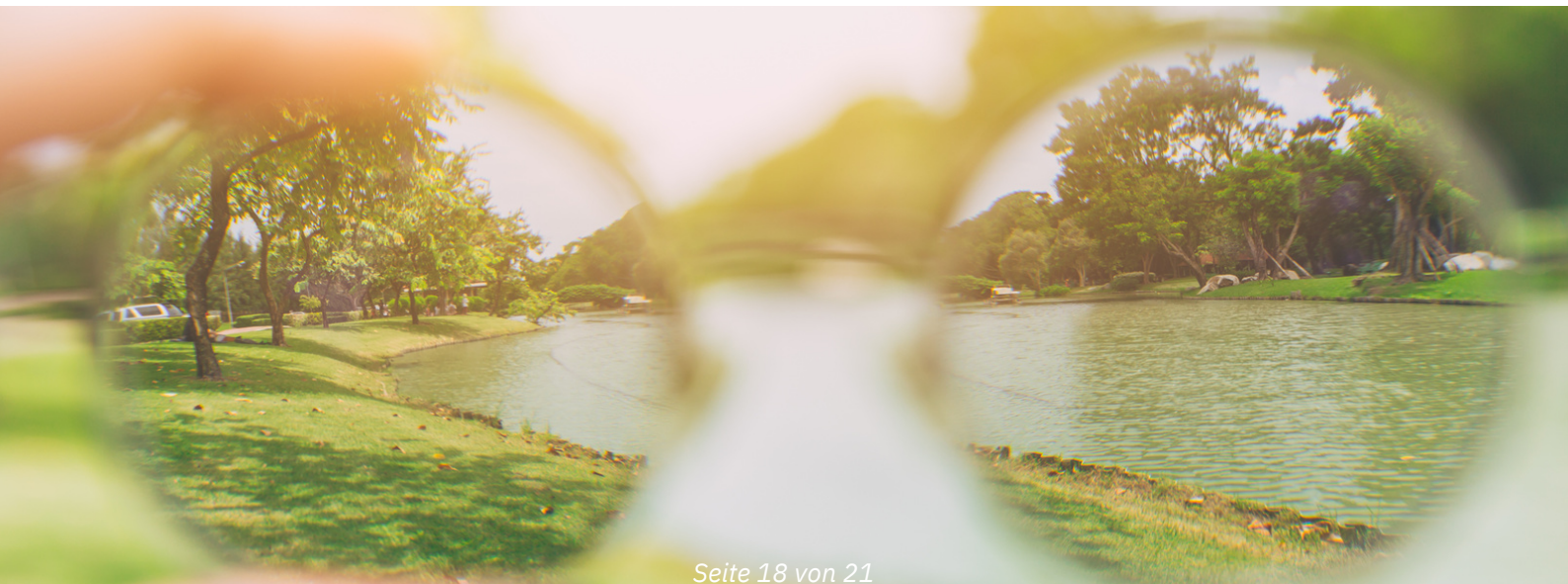
Über unsere **Augen** nehmen wir täglich **unendlich viele Eindrücke** auf: Menschen, Tiere, Gegenstände in unserer Umgebung, Pflanzen und Lebensmittel, Nachrichten aus aller Welt, private und dienstliche Mails, Textnachrichten, Fotos, Bilder und vieles mehr.

All diese Dinge, die wir **sehen**, tragen täglich bewusst oder unbewusst zu unserem **Wohlbefinden** oder zu **Ärger und Ablehnung** bei. Durch all die visuellen Eindrücke um uns herum sind wir ständig „**in Bewegung**“: Wir denken darüber nach, orientieren uns, oder wir nehmen sie gar nicht erst wahr oder sie stoßen uns ab.

Beispiel: Was schaust du in der ersten Minute oder Stunde nach dem Aufwachen an? Das Zimmer, in dem du geschlafen hast? Nachrichten? Einen Menschen, ein Tier in deiner Wohnung, deine Pflanzen oder etwas anderes? Dein Gesicht im Spiegel, deinen Körper beim Duschen? Vieles sehen wir „**automatisch**“ – und sind mit unseren Gedanken dabei schon ganz woanders.



Höre dir die passende Audio-Datei [hier](#) an.



Woche 5: Die Fülle um dich herum (wieder) entdecken

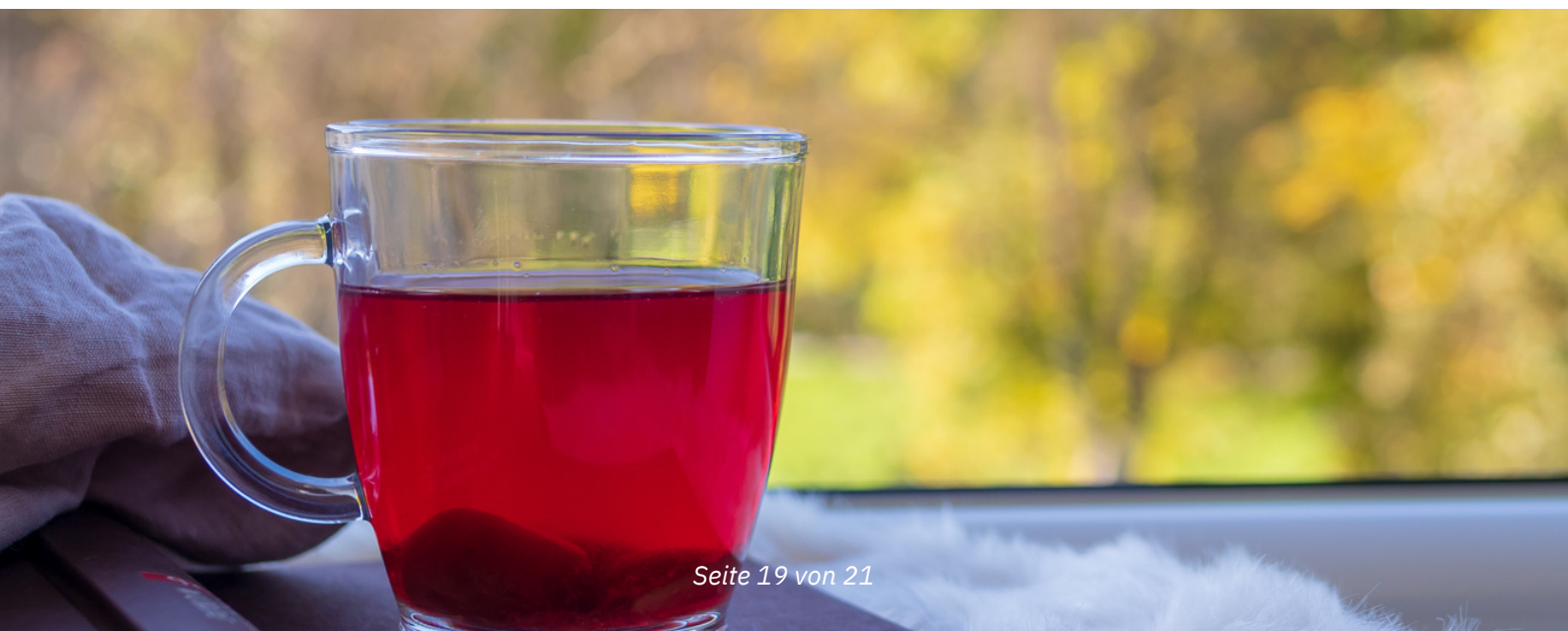
In der **letzten Aprilwoche** könntest du hin und wieder **bewusst wahrnehmen**, was du um dich herum siehst und ein paar **Anregungen** dabei ausprobieren :

- Was ist **angenehm anzuschauen** in deiner unmittelbaren Umgebung, während du dich durch den Tag bewegst?
- Was schaut du **gern** an? Was **genießt** du zu sehen?
- Was macht dir **Freude** anzuschauen?
- Vielleicht einen deiner **Lieblingsmenschen**?
- Ein **Tier, Pflanzen** in deiner Umgebung drinnen oder eine bestimmte **Landschaft** draußen?

Gibt es vielleicht einen **Gegenstand**, der dir **gefällt** oder der dich **neugierig** macht? Ein **Haus**, eine **Vase**, ein **Bild**, ein **Stück Obst**, eine **gekochte Mahlzeit**, eine **aufblühende Knospe**, **Blätter in Wind**...?

Es könnte tatsächlich **ALLES** sein.

Was **interessiert** dich? Was macht dir **Freude**?
Sind es diese **Buchstaben** gerade, die du liest?



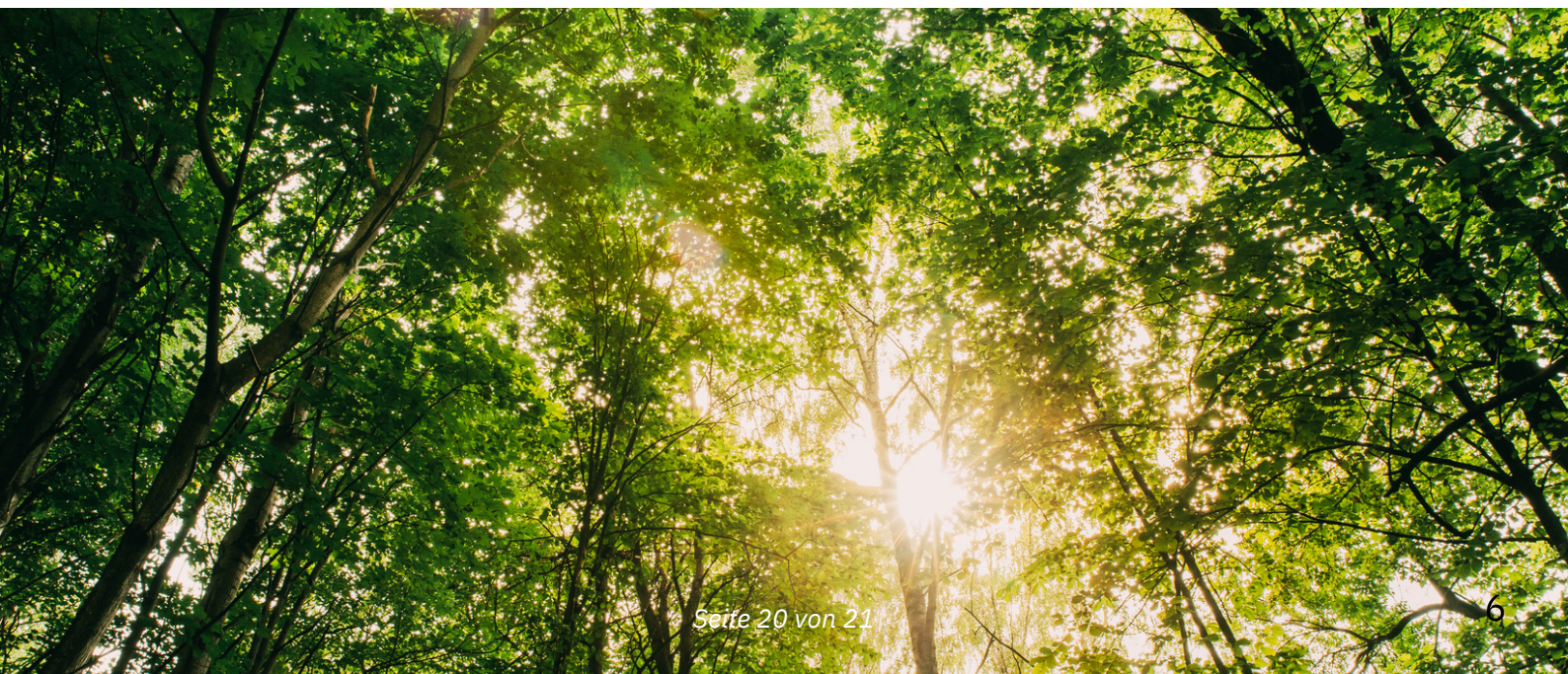
Woche 5: Die Fülle um dich herum (wieder) entdecken

Könntest du dich bei diesem **Schauen** vielleicht sogar zusätzlich noch für ein paar Momente **ausruhen**?

Wie wäre es, nach nichts zu suchen, sondern deine **Augen wandern oder ruhen zu lassen** und die Farben und Formen (beweglich oder unbeweglich) in deiner Umgebung zu sehen, vielleicht sogar zum allerersten Mal so richtig? Wie ist das, die Fülle um dich herum zu bemerken, sie zu dir kommen zu lassen und nicht darüber nachzudenken, WAS du siehst? Wie ist es für dich, die Farben und Formen, Licht und Schatten nur Sosein zu lassen, wie sie sich gerade zeigen?

So eine Art Müßiggang, ist er dir erlaubt heute, für ein paar Momente? Du musst nach nichts Bestimmten suchen. Und gleichzeitig könntest du dich öffnen für die Fülle um dich herum.

Wir wünschen dir einen **schönen und sinnlichen April-Ausklang** und alles Gute auf deinen Wegen durch die kommenden Tage und Wochen.





Deine Notizen zum Innehalten im April:

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Woche 5

Notiz



Viel Spaß beim Innehalten im April!

