



Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

März 2025 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

„Einfach nur wahrnehmen, ohne zu bewerten.“

"Die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten, ist die höchste Form von menschlicher Intelligenz."¹

29.03.2021 Jiddu Krishnamurti, indischer Philosoph

"Einfach nur wahrnehmen, ohne zu bewerten.", höre ich oft in Meditationsanleitungen. Dabei liegen Wahrnehmung und Bewertung zeitlich so nahe beieinander, dass es eher Wahrgebung als Wahrnehmung heißen müsste. Damit ist gemeint, dass unser Gehirn einen wahrgenommenen Reiz sofort mit einer Bewertung versieht. Die Bedeutsamkeit der Bewertung wird uns bereits im Kindesalter, auch durch Märchen, vermittelt. Gleichzeitig kann es tatsächlich überlebensrelevant sein, Reize oder Situationen einzuschätzen.



- Wann, wo und wie können Sie sich ganz dem Moment überlassen und mit allen Sinnen einfach nur wahrnehmen, was gerade ist?
- Was nehmen Sie wahr – mit den Augen, den Ohren, auf der Haut, mit der Nase, ...?

Wir wünschen Ihnen offene Sinne zum Wahrnehmen Ihrer Umgebung sowie einen wachen Verstand, um Wahrnehmung und Wahrgebung unterscheiden zu können

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

<https://begegnungen-bewegungen.de>

¹ Quelle: Dad Zitat wird dem indischen Philosoph Jiddu Krishnamurti zugeschrieben.
<https://www.borisgloger.com/post/authentische-kommunikation-beobachten-ohne-zu-werten#:~:text=Ein%20Zitat%2C%20das%20dem%20indischen,%E2%80%9C am 03.11.2024>