



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

3. Nur im Moment – Naturgespräche am Wegesrand

Willkommen bei *Deine Naturverbindung – Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und andere Menschen zum Lesen und Hören.*

Das ist ein Projekt im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund und wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt. Worum es hier genau geht kannst Du Dir im ersten Beitrag nochmals durchlesen oder anhören.

Ich bin Marion Metzger und möchte Euch heute eine Anregung oder vielleicht auch eine etwas ungewohnte Aufgabe für Euren nächsten Spaziergang zu zweit geben.

Ich nenne diese Übung „Nur im Moment – Naturgespräche am Wegesrand“

Suche Dir also einen Partner oder Partnerin Deiner Wahl für den nächsten Spaziergang und bitte diesen Menschen mit dir etwas auszuprobieren. Das kann eine Freund*in, deine Partner*in, deine Kolleg*in oder auch dein Kind sein. Für Kinder wird es eine einfache Sache sein – es ist ihre Qualität!

Verabredet beim Spaziergang nur über die Dinge zu sprechen, die ihr tatsächlich in dem Moment wahrnehmen könnt – also sehen, riechen, schmecken, fühlen und hören. Zum Einstieg könnt ihr auch noch einmal bewusst alle Sinne aktivieren, wie ich es im zweiten Beitrag erkläre. Die Übung könnt ihr in unterschiedlicher Weise machen, sie muss aber alles andere als immer erst sein! Ihr dürft übertreiben, in fantastischen Worten schwelgen, ihr dürft lachen und es albern finden. Ihr könnt aber auch ganz ruhig, beobachtend und eure Gefühle teilend gemeinsam die Zeit verbringen. Schaut einfach was kommt!

*Hörst den Vogel, wo genau sitzt der denn?
Die Sonne im Gesicht tut mir gut! Wie wundervoll diese Blume riecht! Muss hier immer so viel Müll rumliegen! Ich glaube ich habe etwas Hunger! Schau mal, der kleine Weg dort, weißt du wo der hinführt?
Ich bin neugierig mal nachzusehen. So ein toller Baum, schau mal wie groß der ist!*

So könnte es sich dann bei Euch anhören. Der Anfang darf gerne etwas gekünstelt klingen, lachen darf man dabei wie gesagt auch. Ihr müsst euch nicht zu erst nehmen!



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Und wenn ihr euch ertappt, dass ihr doch über andere Dinge sprecht, dann nehmt das wahr und macht einfach weiter im Moment! Nehmt euch eine gewisse Zeit vor, die ihr realistisch findet in diesem Zustand zu bleiben. Das sind vielleicht 10 Minuten oder eine halbe Stunde.

Tretet am Anfang und am Ende bewusst über eine Schwelle, zum Beispiel der Anfang eines Weges, einen Stock den ihr euch hinlegt oder eine andere Art Eingang, den ihr findet um die Übung bewusst zu starten und auch zu beenden. Beide Schwellen können spontan bestimmt werden und müssen nicht an der selben Stelle sein. Zwischen den beiden Schwellen gilt die einzige, aber bestimmt alle andere als leichte Regel: Nur im Moment!

Schön ist es anschließend darüber zu reden, wie jede*r diese Zeit empfunden hat. Gebt jedem dafür eine bestimmte Redezeit, vielleicht 5 Minuten, in der nur diese Person redet und die andere aufmerksam und wertfrei zuhört. Es sollte nichts kommentiert werden. Dann wird getauscht.

Bedankt euch zum Abschluss beieinander für die gemeinsame Zeit in der Natur!

Nun wünsche ich Euch viel Freude beim Ausprobieren! Meldet euch gerne einmal im Chat, wie es euch ergangen ist. Den Link dazu findest du weiter unten auf dieser Seite.

Unser nächster Beitrag folgt in wenigen Tagen!

Mit naturverbundenen Grüßen, Deine Marion