



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Übung 3 - Musik des Waldes

Willkommen beim Projekt: **Deine Naturverbindung** –

Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und andere Menschen zum Lesen und Hören.

Dies ist ein Projekt im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund und wird vom Querwaldein e.V. durchgeführt. Worum es hier genau geht, kannst Du im **Prolog** auf unserer Website erfahren.

Ich bin Stefanie Römling-Hoppe und möchte Euch heute einladen mit mir in den Wald oder die nächste Natur zu gehen.

Dafür könnt ihr heute eine Sitzunterlage, einen Stift und ein freies Blatt Papier mitnehmen.

Ich nenne diese Übung „Musik des Waldes“

Es geht bei unseren Achtsamkeitsspaziergängen einmal darum auf noch unbekannte Weise der Natur zu begegnen.

Heute gebe ich dir, eine ganz praktische Anleitung es auszuprobieren.

So geht's:

Suche Dir einen möglichst **ruhigen** Platz in der Natur, an dem du einige Minuten ungestört sitzen kannst. Das kann eine Parkbank sein, oder ein Baum. Lege Zettel und Stift bereit.

Wenn du dir lieber mit jemanden zusammen einen ruhigen Platz suchen möchtest, ist das auch super.

Komme nun erstmal an deinem Platz an.

- Was ist hier eigentlich los?
- Ist es der richtige Platz?
- Sitzt Du bequem?
- Und Fühlst Du dich wohl?

Wenn ja, dann kannst Du beginnen:

- Werde selbst erstmal ruhig ...
- Lausche deinem eigenen Atem ...
- Nun markiere auf deinem freien Papier die Mitte. Das bist DU, da wo du gerade sitzt.
- Tauche nun ein, in die Geräusche-Kulisse, die dich umgibt. Höre einige Minuten nur zu. Vielleicht schließt du sogar die Augen.

Du kannst hier das Audio anhalten bevor du weiterhörst und liest, nimm dir einen Moment Zeit zuzuhören.



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nun hast du einen guten Eindruck von der **Musik des Waldes** gewonnen.

Überlege dir, wie du die Musik des Waldes in einfachen Symbolen skizzieren könntest.

Die nun folgenden Fragen können dir dabei behilflich sein:

- **Wo hörst Du etwas in der Ferne?**

Welches Symbol wäre passend? Notiere es auf deinem Blatt, wo du das Geräusch wahrnimmst.

- **Was ist besonders laut**, wo kommt das Geräusch her? Skizziere es auf deinem Blatt.

Wer macht dieses Geräusch und wie sieht es aus?

- Was hörst du in deiner allernächsten Umgebung, wo genau? Notiere es.

- Gibt es vielleicht ein Geräusch was du noch nie zuvor gehört hast? Wie sieht es aus?

- Gibt es vielleicht Melodien oder gar einen Rhythmus zu hören?

- Gibt es Tierstimmen? Was sagen sie wohl gerade?

- Welches Geräusch magst Du am aller liebsten? Gib ihm mehr Platz auf deiner Geräuschelandkarte.

—

Höre noch einmal ganz genau hin. Hat sich etwas verändert? Was?

Jetzt schaue Dir deine Skizze an. Wie sieht sie aus? Fehlt noch was, wichtiges?

Nimm dir noch einen Moment, sie für dich zu vollenden und halte ggf. das Audio an.

—

Nun reflektiere kurz: Wie geht es dir gerade?

—

Notiere abschließend noch, die Uhrzeit, das Datum und den Ort auf deiner Visualisierung.

Jetzt hast du gerade ein Mikro-Abenteuer in der Natur erleben dürfen. Behalte es im Herzen lass es auch morgen noch wirken und teile es mit andren Menschen.

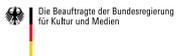
Ich wäre sehr neugierig, welche Bilder entstanden sind. Hast du vielleicht Lust deines per E-Mail an uns zu schicken.

Vielen Dank für Dein Zuhören!

Bis bald im Wald, Steffi



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe

