



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Übung 4 – „Vom Suchen, Finden und Verbinden“

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 einen etwas dickeren Faden (ca. Handlang) mitnehmen und ggf. ein Gerät, um ein Foto zu machen.

Eventuell magst Du mit jemanden zusammen gehen, lade sie oder ihn dazu ein mit dir zu gehen.

Es geht bei unseren Achtsamkeitsspaziergängen einmal darum uns auf vielseitige Weise mit der Natur zu verbinden.

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

Ich nenne diese Übung „Vom Suchen, Finden + Verbinden“

Schon in Janoschs „Post für den Tiger“ spricht der Tiger davon, dass er Pilze finden geht, das hat mich seit Kindertagen nachhaltig beeindruckt.

Denn das Suchen fühlt sich doch immer anstrengend und zwanghaft an. Beim Finden kommen die Dinge zu einem, man muss sie nur wahrnehmen. Und das wollen wir heute in einer kleinen Übung ausprobieren.

Bitte nehme die folgende Übung leicht, Du entscheidest was für dich passt.

Während ich hier spreche, bist du in der Natur angekommen.

Nimm die Dinge der folgenden Übung einfach wahr, mache ein Foto oder wenn es klein und lose ist, nimm es gern mit.

Nun gehe langsam weiter und finde Folgendes:

- etwas Schönes (*halte hier das Audio an, bis Du etwas gefunden hast*)
- etwas Feuchtes (*halte hier das Audio an, bis Du etwas gefunden hast*)
- etwas vollkommen Gerades (*halte hier das Audio an, bis Du etwas gefunden hast*)



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Hast Du etwas gefunden? Konntest Du dich entscheiden? Hast Du etwas in deiner Hand? Schau dir die Dinge noch einmal ganz genau an, das geht auch nur in Gedanken.

In einer 2. Runde finde folgende Dinge:

- etwas Stapelbares (*halte hier das Audio an, bis Du etwas gefunden hast*)
- etwas das Geräusche macht (*halte hier das Audio an, bis Du etwas gefunden hast*)
- etwas Frisches (*halte hier das Audio an, bis Du etwas gefunden hast*)

Nun hast Du einige Dinge in deinen Händen, Kamera oder in Gedanken.

Schenke ihnen nochmal deine ganze Aufmerksamkeit, wie gehören diese Teile zusammen, siehst Du da eine Verbindung zwischen den einzelnen Teilen?

Wenn Dir das gerade auf Anhieb noch nicht gelingt, nimm nun deinen Faden zu Hilfe und verbinde die Fundstücke.

Das ist Deine Naturverbindung für heute!

Du hast nun sogar etwas gänzlich Neues kreiert. Nimm die Kreation an, wie sie ist und entdecke ihre Schönheit.

Wenn wir Finden hält die Natur immer ein bisschen mehr für uns bereit, wenn wir sie nur lassen.

–

Nun reflektiere kurz: Welches Gefühl überwiegt gerade?

–

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 anderen Menschen.

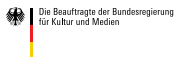
Ich wäre sehr neugierig, welche „Naturverbindung“ bei Dir entstanden ist. Hast du vielleicht Lust deine per E-Mail an uns zu schicken?

Vielen Dank für Dein Zuhören!

Bis bald im Wald, Steffi



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe

