

Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz

In der Natur nachsinnieren

ÜBUNGEN

F

Kontemplation

16. Kontemplationen in der Natur

Unter «Kontemplation» verstehen wir ein freies, nicht ergebnisorientiertes Assoziieren, Denken und Fühlen zu einem bestimmten, vorgegebenen, existenziellen Thema. Das Thema kann aus einem Begriff bestehen, aber auch aus einem Satz, einer Geschichte, einem Bild oder auch einem Naturobjekt, einer Landschaft, einer Atmosphäre, einem Vorgang in der Natur.

Wir kontemplieren über Thema X und achten auf alle unsere Assoziationen, also auf Gedanken, innere Bilder, Erinnerungen, Phantasien und Gefühle zu diesem Thema. Wir versuchen nicht, ein Ergebnis zu erzielen. Wir nehmen Anstrengungen und Ablenkungen wahr und kehren mit einem «Und» («Und-Haltung», siehe Seite 12) zu den Naturphänomenen und zu dem, was diese bei uns auslösen, zurück. Wir lassen uns inspirieren, ohne uns anzustrengen.

Themenvorschläge

Leichtigkeit, Vergänglichkeit, Schönheit, Veränderung, Übergänge, Tod, Aufbruch, Kreativität, Verbundenheit, Vielfalt, Kraft, Schwäche, Harmonie, Langsamkeit, Stabilität, Zerstörung, Gewalt, Arbeit, Werden, Kampf, Geschicklichkeit, Warten, Lebensfreude, Daseinsfreude, Zuneigung, Kooperation, Symbiose, Kraft des Wachsens, Abhängigkeit und Freiheit, Geborgenheit, Dankbarkeit, Langeweile, Ruhe, Frieden, Natur und Kultur, Glück, Vertrauen, Alleinesein etc.

Einbettung

Bedeutung der Natur für uns Menschen, Naturbeziehung, Nachhaltigkeit, Natur als Auftankstelle, Bionik

17. Feuerübung

Wir suchen an einer Feuerstelle in der Umgebung ausreichend geeignetes, trockenes Feuerholz, Anzündhilfen, aber auch Löschmaterialien wie Wasser, Sand oder Erde.

Wir experimentieren in den Phasen des Aufschichtens, Anzündens, Feuer-in-Gang-Haltens mit verschiedenen Materialien.

Welches Holz brennt am schnellsten, am längsten, welches raucht, welches spendet Licht? Wie verändert sich die Atmosphäre mit dem jeweiligen Holz? Wie verändert sich die Farbe, der Geruch, wie verändern sich die Geräusche? Wir stochern im Feuer herum, geben Rauchzeichen etc. Wir verfolgen mit all unseren Sinnen das Spiel der Flammen und des Rauches, Bewegungen, die erzeugten Wärmewellen und verfolgen zum Schluss, wie das Feuer erlischt.

Welche inneren Bilder, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen löst das Feuer in uns aus?

Variante: Feuer in der Dunkelheit

Die Gruppe bleibt am Feuer. Eine Teilnehmerin geht für einige Minuten allein in die Dunkelheit – soweit sie möchte. Bei der Rückkehr tippt sie einen anderen Teilnehmer an, der sich nun allein entfernt. Wie geht es uns dabei? Unterschiedlichste Reaktionen sind möglich, von Angst bis hin zu der Frage: Will ich überhaupt wieder zurück?

Einbettung

Steinzeit, Feuertechniken, Feuern und Kochen, Mittagspause, Dunkelheit, Nachtwanderungen