



## ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

### 2. Alle Sinne aktivieren – Das Wald- und Wiesenbad

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

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

Ich bin Marion Metzger, eine aus dem bunten Querwaldein Team und für mich ist der Wald ein Ort der Ruhe und Lebendigkeit. Er weckt meine Neugierde, Inspiriert mich und lehrt mich so einiges, unter anderem ganz im Moment zu sein!

Heute lade ich Dich mit dieser ersten Übung in *Deine Naturverbindung* ein - beim nächsten Gang in oder durch die Natur - zwischendurch einmal inne zu halten und all Deine Sinne bewusst zu aktivieren. Das ist der leichteste und beste Weg die Wahrnehmung für alles was ist zu öffnen und Dich auf weiteres Erleben vorzubereiten. Außerdem hilft es Dir bei Dir selbst anzukommen, bewusst eine Pause einzulegen und die Achtsamkeit in

diesen Moment einzuladen. Diese Übung funktioniert alleine, zu zweit und aber auch in einer Gruppe! Höre Dir die folgende Meditation an und übe danach draußen oder übe während du hörst. Übe solange es für Dich angenehm ist. Es gibt nichts was du falsch machen kannst!

**Ich nenne diese Übung das Wald- und Wiesenbad.**

Suche Dir dazu einen Platz an einem Baum, auf einer Bank, es geht auch direkt auf dem Weg oder Mitten auf einer Wiese oder auf einem Stuhl. Du kannst stehen, sitzen oder liegen, so wie es für Dich bequem und angenehm ist. Du bist dazu eingeladen in deinem Tempo eintauchen! Nimm Dir einen Moment Zeit!

Mache es Dir bequem und atme ein paar tiefe Atemzüge, richte Deinen Oberkörper dazu auf, damit die Luft viel Platz hat in Deinem Körper zu fließen. Schließe nun die Augen und atme noch einmal ganz bewusst und langsam tief in den Bauch hinein.

Wie riecht dieser Platz? Riechst Du die Erde oder die Beeren die noch an den



## ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Sträuchern hängen, riechst du das Laub oder die Spätsommerfrische?

Schenke nun Deine Aufmerksamkeit den Geräuschen. Was kannst du in diesem Moment hören? Was ist das Lauteste das Du hören kannst? Achte nun auch auf das aller leiseste Geräusch. Lausche einmal in den Raum über Dir. Lausche dann in den Raum unter Dir. Lausche neben Dir und hinter Dir und vor dir. Nimm alles wahr! Vielleicht ergibt sich ein Bild wie eine Klangkugel, die Dich umgibt. Über Deinen Hörsinn bis Du über Deine Körpergrenzen hinweg mit alle dem verbunden. Welche Geräusche magst du besonders gerne? Erlaube Dir nun vor allem diesem Lieblingsgeräusch zu folgen.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit zu den Berührungen. Spüre ganz bewusst, wie Du auf der Erde sitzt oder stehst, wo Dein Körper Kontakt zu der Erde hat, wie du getragen wirst. Fühle dann die Kleidung auf Deiner Haut die Dich schützend umhüllt. Spüre die Sonne, den Wind, die Wärme oder auch die Kühle auf Deiner unbedeckten Haut. Vielleicht kitzelt Dich auch ein Grashalm, wenn Du in der Wiese liegst.

Neige nun deinen Kopf nach unten Richtung Erde. Atme noch einmal bewusst mehrere Atemzüge und öffne dann behutsam die Augen. Was siehst Du? Wie sieht der Waldboden oder die Wiese hier aus? Hebe langsam Deinen Kopf und schaue Dich in deiner Umgebung um. Sehe was da ist, in diesem Moment. Die Bäume, die Gräser und Kräuter hier, wie sehen sie aus? Gibt es verschiedene Arten? Werden sie von Insekten besucht? Verweile einen Moment in der Beobachtung. Stelle Dir vor, Du siehst das was du siehst zum allerersten Mal!

Kennst du dich ein wenig im Wald aus? Suche nach etwas Essbaren und probiere den Geschmacksinn aus! Im Moment sind die Samen der Brennnessel reif und einzelne reife Brombeeren hängen noch im Gebüsch. Wenn Du genau weißt was Du vor Dir hast und dass es essbar ist und wenn es weit genug vom Boden weg wächst, dann kannst Du kosten. Die Natur hält auch hier einiges für dich bereit. Wenn du damit noch unsicher bist, dann genieße Deinen mitgebrachten Snack nun ganz bewusst!

Wenn Du soweit bist, kannst Du Dich bei deinem Platz bedanken und



## ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

verabschieden. Wenn Du noch etwas Zeit hast, kannst du mit dieser Wahrnehmung von Geruch, Gehör, Fühlen Sehen und Geschmack Deinen Spaziergang fortsetzen.

Ich verabschiede mich nun von Dir und wünsche Dir eine wundervolle Zeit in der Natur!

Der nächste Beitrag folgt in wenigen Tagen!

Schaue gerne auch einmal in unserem Chat vorbei und stelle dort deine Fragen! Den Link dazu findest du weiter unten auf dieser Seite.

Mit naturverbundenen Grüßen, Deine Marion