



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nr. 8 Barfußgehen

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 Eddy Siebert, für mich ist die Natur ein großer Abenteuerspielplatz und die beste Lehrerin.

Ich lade Dich heute ein nicht nur einfach Zeit in der Natur zu verbringen, sondern Dich durch eine ganz ursprüngliche Art und Weise mit ihr zu verbinden. Dafür brauchst Du nichts außer Dich selbst. Ich empfehle Dir diese Übung an einem Ort in der Natur auszuprobieren, an dem Du Dich wohl und frei fühlst. Dies kann Dein Lieblingswald, Dein Garten oder auch eine Wiese sein. Schön sind die Orte, an denen es unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten gibt, denn Deine heutige Übung heißt Barfußgehen =).

Ich habe viele Menschen kennengelernt, die bereits Unbehagen empfinden, wenn

sie nur darüber nachdenken draußen barfuß zu gehen, doch ich möchte Dir sagen, dass dies eines der natürlichsten Wege ist, sich fortzubewegen. Barfuß berühren wir mit jedem Schritt die Erde, verbinden uns mit ihr und treten ein in den Moment, in das Sein, in das Leben. Wenn Du das Gefühl hast an manchen Stellen der Übung etwas Zeit zu brauchen, dann halte die Tonaufnahme einfach an oder mache eine Pause beim Lesen. Die Übung kann so ihr volles Potenzial der Entschleunigung entfalten.

Begib Dich also zu Deinem Wohlfühl-Ort und komme erstmal an. Schließe Deine Augen, nimm drei tiefe Atemzüge und lasse möglichst alle Gedanken, Vorbehalte und sonstige Ablenkungen los. Bevor Du Deine Schuhe ausziehst, suchst Du Dir für den Anfang Deines Barfuß-Weges einen angenehmen Untergrund, wie z.B. weiches Moos oder weichen Waldboden. Genieße den Moment wenn Deine Füße aus den Schuhen in die Freiheit entlassen werden, spüre den Windzug, die Temperatur und den Untergrund, aber versuche dabei nicht zu bewerten, sondern nimm einfach nur wahr. Bleibe einen Moment stehen und gib Dir Zeit, Dich an das Gefühl barfuß zu sein zu gewöhnen.



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe





ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Wenn Du bereit bist einen ersten Schritt zu wagen, verlagere Dein Gewicht auf einen Fuß und lehne Dich leicht zurück. So kannst Du mit den Zehen des anderen Fußes den Boden ertasten und einen sicheren Platz für ihn finden. Ohne Dein Gewicht zu verlagern, legst Du nun diesen Fuß wieder auf die Erde. Zuerst die Zehen, dann der Fußballen, danach die Fläche und zuletzt deine Hacke. Erst dann, wenn sich Dein Fuß mit diesem Platz angefreundet hat, verlagerst Du behutsam Dein Gewicht. Solange bis Du voll auf ihm stehst und der andere Fuß locker auf der Erde verweilt. Halte einen Moment inne. Nimm wahr, wie Du stehst. Wie fühlt sich der Boden an? Weich? Hart? Kitzelig? Piekstig? Wenn Dir danach ist, fängst Du an den anderen Fuß vom Boden zu lösen. Auch dieses Lösen vom Boden kannst du bewusst wahrnehmen. Bleiben Teile des Bodens an Deinem Fuß hängen? Ist er feucht? Kalt oder warm? Hat sich das Gefühl verändert? Und so gehst Du weiter, immer in die Richtung, in die es Dich zieht. Je länger Du Dir für einen Schritt Zeit lässt, desto intensiver wird die Erfahrung, umso mehr wirst Du wahrnehmen. Ein weiser Mann namens „Stalking Wolf“ lehrte, dass ein Schritt ruhig 60 Sekunden dauern darf.

Er selbst schritt so lautlos durch die Wälder Nordamerikas und kam den Tieren so nah, dass er sie sogar streicheln konnte. Am wichtigsten ist jedoch, dass Du Dich wohlfühlst, also gehe in Deinem ganz persönlichen Tempo. Auch das tägliche Barfußgehen zum Bäcker oder freie Spaziergänge sind heilsam und schulen uns in Wahrnehmung und Achtsamkeit. Also probiere es einfach aus und nutze jede Gelegenheit um Dich mit der Erde zu verbinden.

Ich hoffe Du hast Spaß mit dieser Übung und ich freue mich über jegliches Feedback und wünsche uns allen eine Wiederverbindung zur Natur, denn sie hält so viele Wunder und unendliche Schönheit für uns bereit. Wenn wir es schaffen unsere Sinne und unsere Herzen öffnen.

Der nächste Beitrag folgt in wenigen Tagen!

Hilf uns gerne das Projekt im Stadtgebiet bekannt zu machen und teile den Link zur Projektseite.

Mit naturverbundenen Grüßen, Dein Eddy.

