



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

### 9. Das Glas-Experiment

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

Das Projekt wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt und findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt. Im Prolog auf unserer Website erfährst Du bereits, worum es genau geht und wie Du die Achtsamkeitsspaziergänge für Dich nutzen kannst.

Ich bin Luisa Wulf und für mich bedeutet Natur die Rückkehr zu unserem Ursprung, die Verbindung zu unserem wahren Kern.

Heute möchte ich Dich einladen, Dich auf ein Experiment einzulassen, welches das Potenzial in sich trägt Dich näher zu Dir – zu Deiner Natur – zu führen.

Du kannst den Worten gerne während eines Spaziergangs durch den Wald oder einem anderen Raum in der Natur lauschen oder sie Dir im Vorfeld durchlesen.

Nun aber zu dem Experiment, welches ein Philosophielehrer eines Tages mit seinen Schülerinnen und Schülern durchgeführt hat.

Stell Dir vor: auf einem Tisch vor Dir steht ein leeres Glas. Nun nimmt der Philosophielehrer große Steine und legt diese in das Glas. Daraufhin fragt er in die Runde: „Ist das Glas voll?“.

Die Schülerinnen und Schüler schauen ihn etwas verunsichert an und erwidern dann: „Nein?!“. „Stimmt“, sagt der Lehrer und demonstriert, dass noch sehr viel mehr Steine in das Glas passen. Er nutzt diesmal einfach kleinere, welche sich elegant in die Zwischenräume einfügen. Nachdem das Glas nun mit großen und kleinen Steinen gefüllt ist, wiederholt er seine bereits zuvor gestellte Frage: „Ist das Glas nun voll?“.

Wieder überlegen die Kinder und schauen sich gegenseitig orientierungssuchend an. Die Gruppe ist sich unsicher. Einige sagen „Ja“, andere bleiben beim „Nein“. Der Philosoph holt einen Sandsack aus der Schublade des Tisches hervor und füllt die Lufträume des Glases mit Sand. Die Kinder rufen begeistert: „JETZT ist das Glas aber voll!“.

Vollkommen überzeugt von dieser Aussage, warten die Kinder auf die Reaktion des Philosophielehrers. Dieser



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

öffnet grinsend seine Wasserflasche und kippt Wasser über das Stein-Sand-Gemisch. Die Augen der Kinder werden immer größer, damit haben sie nicht gerechnet...

„Was zeigt euch das Experiment?“ fragt der Lehrer nun in die Runde. Eine Schülerin meldet sich und sagt: „Das immer mehr Platz ist, als man denkt...“.

„Das ist eine mögliche Betrachtungsweise...“, erwidert der Philosoph. Er redet weiter und erläutert:

„Ich möchte euch folgendes durch das **Glas-Experiment** mit auf den Weg geben:

Stell Dir vor, das Glas ist Dein Leben. Du hast jederzeit die Wahl wie Du es füllen möchtest. Es ist Deine Entscheidung, ob Du es mit „unnötigen“ Kleinigkeiten füllst oder ob Du den großen und wirklich wichtigen Dingen in Deinem Leben genügend Platz einräumst.

Denn sei Dir bewusst: Für die großen Steine ist nur genügend Platz, wenn Du zuvor nicht schon zu viel Sand in das Glas gegeben hast. Sonst droht das Glas überzulaufen oder zu platzen...

Die großen Steine sind also das, was im Leben wirklich, wirklich wichtig ist. Alles andere kommt danach.

Was ist DIR wirklich, wirklich wichtig? Was sind Deine großen Steine im Leben? Gibst

Du ihnen schon genug Platz oder darfst Du erst noch etwas Sand aussortieren?“

Die Kinder lauschten gespannt den Worten des Philosophen und dachten nach: „Mein Freund ist mir wirklich wichtig.“ „Ja! Und im Wald spielen“, stimmte ein Mädchen energisch ein. Spielen und Freunde... diese und weitere Punkte sammelten die Kinder in der Gruppe. Was ist es bei Dir?

Ich lade Dich ein, bei Deinem Spaziergang die Steine Deines Lebens zu sammeln. Also solche Steine, welche Dich direkt ansprechen und stellvertretend für Deine Prioritäten im Leben stehen.

Wenn Du passende Steine gefunden hast, kannst Du sie gern beschriften, bemalen und verzieren. Wichtig ist, dass es sich für Dich stimmig anfühlt. Nutze sie gerne als Erinnerung für das, worauf Du Dich im Leben fokussieren möchtest und lege sie an einen Ort, wo sie Dich immer wieder an Dich – Deine Basis – erinnern.

Wenn Du magst, freue ich mich sehr über ein Foto von Deinen gesammelten und gestalteten Steinen. Lass mich auch gerne wissen, was das Experiment in Dir bewegt hat und was Dir wirklich, wirklich wichtig ist. Schreibe gerne eine E-Mail an [info@querwaldein.de](mailto:info@querwaldein.de) oder kommentiere diesen Beitrag auf der Dortmunder Querwaldein e.V. Website.



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

Ich freu mich von Dir zu lesen!

Alles Liebe,

Luisa