

## 10. Die Natur mit den Sinnen erleben

Auf einem besinnlichen Gang durch den Wald soll die Natur in ihrer Vielschichtigkeit und Schönheit entdeckt werden.

Den Wind und die Wärme der Sonne spüren, die Luft mit ihren Düften riechen, über Steine, Baumstämme springen, im Moos einsinken, durch Wasser waten, über einen Bach springen, über schlammige Wege und Pfade gehen, unter harabhängenden Ästen durchkriechen, einen gefällten Baume überqueren, auf einem herunterhängenden Ast schaukeln und wippen – all dies sind Möglichkeiten, sich zu orientieren und sich von der Natur verführen zu lassen.

So erleben wir die Natur als schönste „Baustelle“.

Wir geraten in Versuchung zu verweilen, zu laufen, zu springen, zu klettern, zu schwingen, zu kneten, zu spritzen, zu suhlen.

Verschiedene Frage-, Aufgabenstellungen, Übungen und Spiele appellieren an das bewusste Wahrnehmen. Das Erforschen der vertrauten oder unbekanntes Umgebung über das Hinsehen, -hören, Ertasten, Riechen und Schmecken ermöglichen das Entstehen eines lebendigen, wohltuenden Körpererlebens und lassen die Natur in ihrer Lebendigkeit entstehen.

Mit Ruhe, Beschaulichkeit und der Haltung, Zeit für Entdeckungen zu haben, entwickelt sich ein Gefühl, Teil der Natur und in ihr eingebettet zu sein.

### Ein Spaziergang

**(1)** Wir gehen auf dem Waldweg entlang, achten auf unsere Atmung und öffnen uns langsam mit unseren Augen, Ohren und unserer Nase der Umgebung.

**(2)** An einer Stelle, die uns behagt, bleiben wir stehen, lenken unsere Aufmerksamkeit zu den Bäumen, nehmen die sich wiegenden Äste wahr und setzen sie sanft und leicht in eigene Körperbewegungen um. Wir lassen uns im Einklang mit den im Wind sich wiegenden Ästen bewegen.

**(3)** Wir wählen einen Weg, der vom letzten Regen mit Wasserlachen, Schlamm, Furchen und Unebenheiten gezeichnet ist. Langsam, den Blick vor unsere Füße gerichtet, wählen wir mit unseren Schuhsohlen Orte aus, die fest und trocken sind. Sie sind vorhanden, wenn wir sie auf dem Schlammweg entdecken.

**(4)** Am Rande des Weges liegen aufgeschichtete Baumstämme, auf denen wir entlangklettern.

**(5)** Neben dem Weg ergehen wir den weichen Waldboden, sinken ein wenig ein oder treten auf einen Ast, einen Stein, Baumstumpf, die uns einen festen Untergrund anbieten.

**(6)** Wir schließen die Augen und nehmen die Geräusche um uns wahr. Sind sie uns vertraut oder unheimlich?

**(7)** Dann breiten wir die Arme aus und ertasten unsere Umgebung. Wir spüren die Rinde an den Bäumen, die auf dem Boden liegenden Äste, den Farn, die Blätter, den verfaulten Baumstumpf, die nassen Grashalme und lassen in unseren Händen und Fingern eine neue, mit Überraschungen versehene Welt entstehen.

**(8)** Zum Schluß schmiegen wir uns mit dem Rücken einem Baumstamm an oder umfassen ihn mit unseren Armen. Wir nehmen wahr, was dieser Stamm uns zu erzählen hat.

**(9)** Was passiert, wenn wir uns mit unseren Augen überraschen lassen? Wir spielen Blitzlicht. Unsere PartnerIn führt uns mit geschlossenen Augen zu einem Ort. Wir bleiben stehen, öffnen kurz die Augen und schliessen sie wieder. Wie verschieden nimmt sich die spürende und sehende Welt wahr? Wie erleben wir den Übergang von der einen in die andere Welt? Welcher Eindruck entsteht in uns während der kurzen Zeit der Öffnung unserer Augen?

**(10)** Der Weg führt an einem Bach entlang. Wir schließen die Augen und lauschen dem Sprudeln des Wassers. Eine PartnerIn führt uns am Bach entlang und wir lauschen der Musik des Wassers, nehmen das Konzert wahr, das das sprudelnde und fließende Wasser uns darbietet.

**(11)** Die Geräusche und Klänge, die uns die Natur bietet, animieren uns, selbst Geräusche entstehen zu lassen. Wir wählen ein Instrument, dessen Klang uns gefällt und suchen einen Ort im Wald auf, von dem aus wir von den Anderen nicht gesehen werden und selbst Niemanden sehen. Wir lauschen und erleben das Konzert der Natur. In dieses Konzert reihen sich ein die Klänge der Instrumente der TeilnehmerInnen. Wir schliessen uns an und wählen den Zeitpunkt, wann wir das eigene Instrument zum Klingen bringen.

**(12)** Wie erleben wir die Natur im Mikrokosmos? Wir nehmen eine Pappröhre, halten sie vor unsere Augen und erforschen unter dem begrenzten Blick die Welt? Wie stellt sie sich dar? Welche neuen Entdeckungen sind zu machen?

**(13)** Zum Schluss unserer sinnlichen Expedition und Entdeckungsreise durch die Natur nehmen wir langsam Abschied. Wir sammeln Materialien, die die Natur uns anbietet und die uns etwas bedeuten. Wir suchen einen Ort der Ruhe auf und legen die gesammelten Materialien zusammen. Es entsteht ein Kunstwerk „Abschied“.