

Alle Sinne beieinander haben – Erdiger Duft und bunter Himmel

Ghislana Poppelbaum



Herbstzeit, Duft nach Stoppelfeldern und Erntefülle, Wind, jagende Wolken, Vogelzug, bunter Blätterfall. Ja, kennen wir doch, gibt es jedes Jahr.

Wie wäre es mal die Perspektive zu wechseln, das Altbekannte nicht nur im Vorbeigehen zu registrieren, sondern auf andere Art neu zu entdecken und dazuzugehören?

Gebraucht wird dem Wetter entsprechende bequeme Kleidung, bei Kälte und Nässe vielleicht eine Isomatte oder ein Stück Plane. Gehen Sie in einen Laub- oder Mischwald, vielleicht nicht gerade an einer viel befahrenen Straße. Auch der Obstgarten kann geeignet sein.

Suchen Sie sich einen ebenen Platz unter Bäumen und legen Sie sich auf den Rücken. Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie Kontakt zum Boden auf. Wie liegen Sie und wie fühlt es sich an? Wie liegen oberer Rücken, Schultern, Arme, Hände, der Kopf, der untere Rücken, Beine und Füße? Lassen Sie alles locker und entspannt los. Wenn es dann bequem genug ist, bleiben Sie ruhig liegen. Spüren Sie einige Male Ihren Atemzügen nach, wie der Atem unwill-

kürlich kommt und geht, der Atem, dieser seidene Faden der engen Verbindung zwischen Mensch und Natur.

Nun öffnen Sie die Augen und schauen. Was entdecken Sie über sich? In den Bäumen, im Himmel? Alles ruhig oder bewegt? Grün oder Herbstfarben? Blauer Himmel? Wolkenhimmel? Wolkengestalten? Reisende Wolken? Schweben Sie doch eine Weile mit in eine Auszeit mit den Farben des Himmels und laubduftender Erde...

Ganz in Ihrer Zeit schließen Sie dann die Augen wieder, atmen bewusst und tief, spüren Ihren Körper (wieder), bewegen Ihre Arme und Beine und räkeln sich, öffnen dann die Augen und richten sich auf.

Impulse zur Selbsterfahrung in der Natur sind z. B. in folgenden Büchern zu finden:

Joseph Cornell: Auf die Natur hören. Wege zur Naturerfahrung, 1991

Kari Joller: Naturerfahrung mit allen Sinnen.

Ein Praxisbuch mit vielen Übungen, 2008 ■

Individuelle Anleitung und Begleitung von Einzel- oder Gruppen-Auszeiten in der Natur bietet die Autorin an. www.ghislana-poppelbaum.de